



Clasificación de los alimentos

1. Observa el siguiente cuadro de alimentos y ubícalos según su tipo, marcando un aspa (x) en el recuadro que corresponde:

TIPO ALIMENTO	CONSTRUCTORES	ENERGÉTICOS	PROTECTORES
CARNE DE VACA			
NARANJA			
MANTEQUILLA			
AGUA			
CARNE DE PESCADO			
PAN			
SAL			
FIDEOS			
ESPINACA			
DULCES			

2. Relaciona las dos columnas uniéndolas con una línea según corresponda:

Alimentos que protegen al cuerpo
contra enfermedades.

CONSTRUCTORES

Alimentos que ayudan a formar
los órganos del cuerpo.

PROTECTORES

Alimentos que proporcionan la energía
necesaria para poder realizar las
actividades del día.

ENERGÉTICOS