

# Alimentos y nutrientes

Seleccioná el nombre del nutriente y luego uní con los alimentos que corresponda:

Son la principal fuente de energía para ser utilizada rápidamente.



Su función es regular el normal funcionamiento de nuestro organismo. Su falta puede producir alteraciones en el crecimiento y desarrollo.



Participan en la formación de nuevas células, reparación de tejidos y en la defensa de nuestro organismo.



Es muy abundante en los seres vivos. Permite el transporte de sustancias y la eliminación de desechos.



Su energía se acumula para ser utilizada en caso de ser necesario.



Se necesitan en pequeñas cantidades. Son muy importantes porque intervienen en muchos procesos de nuestro cuerpo. Se encuentran en alimentos frescos.

