

Los nutrientes de los alimentos

Los alimentos contienen los nutrientes que se necesitan para crecer y realizar las actividades diarias. Los nutrientes que componen mayormente algunos alimentos son:

Carbohidratos

Proporcionan la energía y fuerza necesarias para trabajar diariamente.



Proteínas

Se llaman alimentos constructores porque forman la piel, los músculos y otros tejidos. Favorecen la cicatrización.



Grasas

También se llaman lípidos. Sirven como reserva de energía para el cuerpo. Si se consumen en exceso pueden ocasionar sobrepeso.



Vitaminas

Ayudan al cuerpo a funcionar correctamente y a mantener y mejorar la salud.



Minerales

Ayudan a formar los huesos y la sangre y a mantener equilibrado el organismo.



Más
informados

Servir la comida en un plato pequeño permite dar tiempo al cerebro para enviar la señal de que el cuerpo no necesita más alimentos. Este es un secreto para comer de forma saludable.

Aplico

1. Relacione, con una línea, el grupo de alimentos con su origen. Identificar



Vegetal

Animal

Mineral

2. Indique un alimento que contenga cada nutriente. R.M. Aplicar

- Carbohidratos: fideos
- Proteínas: pollo
- Vitaminas: zanahoria
- Minerales: sal

3. Encierre, en un círculo, el alimento más nutritivo. Aplicar

