

Los nutrientes

Nombre _____

Fecha _____

Recuerda

- Los **nutrientes** son sustancias que se encuentran en los alimentos y que son útiles para nosotros.
- La **energía** y los **materiales necesarios para construir y mantener nuestro cuerpo** se obtienen de los nutrientes.

1 Tacha aquellas sustancias que no sean nutrientes.

madera

roca

aire

minerales

vitaminas

ácido

plástico

proteínas

cristal

acero

papel

fuego

grasa

serrín

hidratos de carbono

vidrio

tela

2 Escribe dos oraciones utilizando en cada una las palabras de un recuadro.

mantequilla – beicon – animal

hidratos de carbono – energía – pasta

- _____

- _____

3 Explica en qué alimentos es posible encontrar fibra.

- _____

4 Lee el siguiente texto y tacha los errores. Después, escríbelo correctamente.

«Las grasas nos proporcionan energía, aunque menos que los hidratos de carbono. Además, las de origen animal son más saludables.»

5 Observa las imágenes de alimentos y marca los nutrientes más importantes que aportan cada uno de ellos.



<input type="checkbox"/> Grasas	<input type="checkbox"/> Hidratos de carbono	<input type="checkbox"/> Proteínas
<input type="checkbox"/> Minerales	<input type="checkbox"/> Vitaminas	<input type="checkbox"/> Fibra



<input type="checkbox"/> Grasas	<input type="checkbox"/> Hidratos de carbono	<input type="checkbox"/> Proteínas
<input type="checkbox"/> Minerales	<input type="checkbox"/> Vitaminas	<input type="checkbox"/> Fibra



<input type="checkbox"/> Grasas	<input type="checkbox"/> Hidratos de carbono	<input type="checkbox"/> Proteínas
<input type="checkbox"/> Minerales	<input type="checkbox"/> Vitaminas	<input type="checkbox"/> Fibra

6 Relaciona los nutrientes con los alimentos en los que más abundan.

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| grasas ● | ● carne |
| hidratos de carbono ● | ● verdura |
| vitaminas y minerales ● | ● alimentos integrales |
| fibra ● | ● aceite |
| proteínas ● | ● arroz |

Comer sano

Nombre _____

Fecha _____

Recuerda

- La **cantidad** de comida que necesitamos depende de las características **de cada persona, de la edad y de la actividad** que realiza.
- Debemos repartir los alimentos que tomamos en **varias tomas** a lo largo del día.

- 1 Observa las imágenes y explica quién necesita comer más cantidad de alimentos y por qué.

A



B



- 2 De entre las palabras del recuadro elige las adecuadas para completar el texto.

tomate – pescado – golosinas – leche – frutos secos – fruta –
bollos – zumos – agua – zanahoria – proteínas – sal – refrescos

«Es muy importante evitar comer en exceso alimentos con grasa o azúcar, por ejemplo,
_____, _____ y _____.

Además, es recomendable no tomar mucha _____, ya que puede perjudicar nuestra salud.»

3 Observa la siguiente imagen. Explica por qué no es recomendable tomarlo a diario.



4 Organiza el menú. Para ello usa las palabras del recuadro (puedes repetir tantas veces como quieras cualquier palabra).

carne – pescado – fruta – leche – bocadillo – tostadas – cereales – pan – verdura – zumo

Desayuno

Media mañana

Comida

Merienda

Cena



5 Identifica qué comportamiento es más adecuado en cada caso y explica por qué.

- A Laura le encanta comer pan. Gorka también come pan, pero lo prefiere integral.

- Fátima bebe refrescos cuando tiene sed. Néstor, cuando tiene sed, bebe agua.
