

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**REPASA ESTA INFORMACIÓN.**

Los nutrientes se encuentran en los alimentos que tomamos y son imprescindibles para nuestro desarrollo porque nos aportan energía y materiales de construcción, y nos ayudan a estar sanos.

**1 Completa con las siguientes palabras.**

sustancias – hidratos de carbono – vitaminas –  
minerales – útiles – alimentos

- Los nutrientes son las \_\_\_\_\_ que se encuentran en los \_\_\_\_\_ y que nos resultan \_\_\_\_\_.
- Los principales tipos de nutrientes son las grasas, los \_\_\_\_\_, las proteínas, las \_\_\_\_\_ y las sales \_\_\_\_\_.

**2 Observa la fotografía y contesta las siguientes preguntas.**

- ¿Qué alimentos distingues?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



- ¿Cuál de ellos contiene hidratos de carbono? \_\_\_\_\_
- ¿Y proteínas? \_\_\_\_\_
- Si después de comer este plato quisiéramos tener un aporte de vitaminas, ¿qué tipo de postre elegirías? \_\_\_\_\_
- ¿Y si prefirieras un postre rico en calcio? \_\_\_\_\_