

*Información nutricional*



1. ¿Porqué es importante para nuestro cuerpo consumir alimentos? Explica.

---



---



---



---

2. Martín encontró en su refrigerador alimentos de diferente origen. Ayúdalo a clasificarlos con una A si son de origen animal o con una V si son de origen vegetal.

Huevos

Zanahorias

Salchichas

Tomate

Lechuga

Pescado

Leche

Choclos

3. Escribe en la tabla cual es el nutriente más relacionado con cada una de las situaciones.

SITUACIÓN	NUTRIENTE
Los osos bajan mucho de peso cuando hibernan, ya que utilizan las reservas de energía que les aportaron estos nutrientes.	
Para mantener las estructuras de nuestro cuerpo necesitamos constantemente el aporte de estos nutrientes.	
Para caminar, correr y estudiar necesitamos de un constante aporte de energía proporcionado por estos nutrientes.	
Si consumimos muy poco de estos nutrientes nuestros huesos se debilitan.	

4. Laura visita a su médico y este le recomienda que disminuya la cantidad de lípidos que consume. De la dieta diaria de Laura, pinta solo aquellos alimentos cuyo consumo debiese disminuir.

	<b>MARGARINA</b>		<b>PESCADO</b>		<b>ENSALADA</b>
	<b>PAN</b>		<b>HAMBURGUESA</b>		<b>ACEITE</b>

5. Une cada alimento con el nivel de la pirámide alimenticia al que pertenece.

Pastas

Arroz

Lácteos

Carnes

Mantequilla

Legumbres

Frutas

Torta



6. Une cada grupo de alimentos con el principal nutriente que contienen y luego, cada nutriente con la función que cumple en el cuerpo humano.

Leche y huevos	Vitaminas y sales minerales	Fabrican y reparan estructuras de nuestro cuerpo.
Mayonesa y mantequilla	Hidratos de carbono	Son reservas energéticas a largo plazo.
Fideos y arroz	Lípidos	Forman parte de estructuras y regulan diversas funciones corporales.
Frutas y verduras	Proteínas	Aportan energía de uso rápido.

Resultados:



1. Ayuda al normal crecimiento y desarrollo del organismo, a la reproducción, y permite el adecuado funcionamiento del sistema inmune. Sirve para mantener el adecuado funcionamiento del sistema inmune, prevenir infecciones y para mantener sanas la piel, los ojos y la visión, las vellosidades del intestino y los pulmones.

2.

**A** Huevos

**V** Zanahorias

**A** Salchichas

**V** Tomate

**V** Lechuga

**A** Pescado

**A** Leche

**V** Choclos

3.

SITUACIÓN	NUTRIENTE
Los osos bajan mucho de peso cuando hibernan, ya que utilizan las reservas de energía que les aportaron estos nutrientes.	Lípidos y proteínas.
Para mantener las estructuras de nuestro cuerpo necesitamos constantemente el aporte de estos nutrientes.	Proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y sales minerales.
Para caminar, correr y estudiar necesitamos de un constante aporte de energía proporcionado por estos nutrientes.	Carbohidratos, proteínas y grasas.
Si consumimos muy poco de estos nutrientes nuestros huesos se debilitan.	Proteínas.

**Resultados:**



4.

<b>X</b>	<b>MARGARINA</b>		<b>PESCADO</b>		<b>ENSALADA</b>
	<b>PAN</b>		<b>HAMBURGUESA</b>	<b>X</b>	<b>ACEITE</b>

5.

Pastas

Arroz

Lácteos

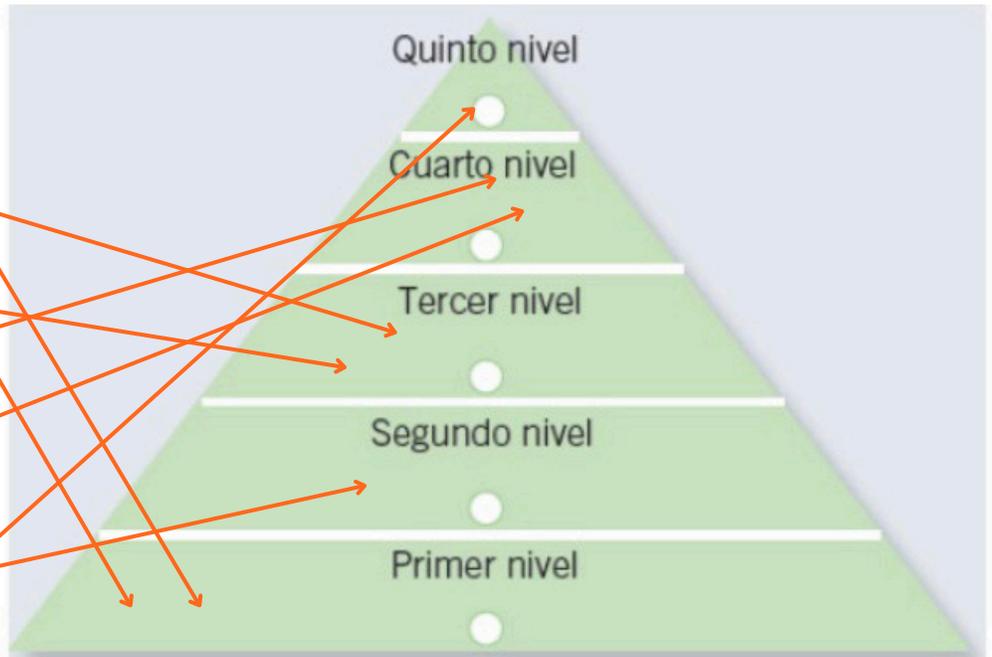
Carnes

Mantequilla

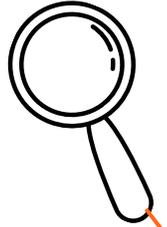
Legumbres

Frutas

Torta



Resultados:



6.

