

## Los alimentos y los nutrientes

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







### Recuerda

- Los **alimentos** contienen los **nutrientes** que necesita nuestro cuerpo.
- Los nutrientes son los **hidratos de carbono**, las **grasas**, las **proteínas**, las **vitaminas**, los **minerales** y la **fibra**.

### 1. Completa.

- Las g\_\_\_\_\_ y los h\_\_\_\_\_ de c\_\_\_\_\_ nos aportan energía.
- Las p\_\_\_\_\_ son necesarias para crecer adecuadamente.
- Las v\_\_\_\_\_ y los m\_\_\_\_\_ son necesarios para estar sanos.
- La f\_\_\_\_\_ ayuda a que el aparato digestivo funcione correctamente.

### 2. Rodea los nutrientes que nos aportan estos alimentos.

 <p>proteínas</p> <p>fibra</p>	 <p>minerales</p> <p>vitaminas</p>	 <p>hidratos de carbono</p> <p>grasas</p>
 <p>minerales</p> <p>grasas</p>	 <p>hidratos de carbono</p> <p>vitaminas</p>	 <p>fibra</p> <p>proteínas</p>

### 3. Marca con una X la oración correcta.

- El calcio es un mineral que forma parte de los huesos.
- Los hidratos de carbono forman parte de los huesos.