

Alimentos y nutrientes

Nombre _____ Fecha _____

Recuerda

- Los **alimentos** contienen **nutrientes** que nuestro organismo necesita para vivir. Los principales nutrientes son:
 - **hidratos de carbono**, que proporcionan energía;
 - **grasas**, que también aportan energía;
 - **proteínas**, que son necesarias para crecer y reparar nuestro cuerpo;
 - **vitaminas y minerales**, necesarios en pequeñas cantidades para el correcto funcionamiento del organismo.
- Mediante la **digestión** nuestro cuerpo descompone los alimentos y obtiene de ellos estos nutrientes.

1. Escribe una oración con cada grupo de palabras.

- Digestión–nutrientes

- Energía–grasas

2. Completa las siguientes oraciones.

Nuestro organismo necesita _____ y la obtiene de los hidratos de _____ y de las _____. Además, necesita _____ con las que reparar y crecer, y _____ que obtiene de las frutas y las verduras. Mediante la _____ el cuerpo descompone los alimentos para obtener estos _____.

3. Relaciona los alimentos con los nutrientes que contienen.

Proteínas	•
Vitaminas	•
Hidratos de carbono	•
Grasas	•

