



LOS ALIMENTOS

como fuente de energía

CONOCIMIENTO DEL MEDIO

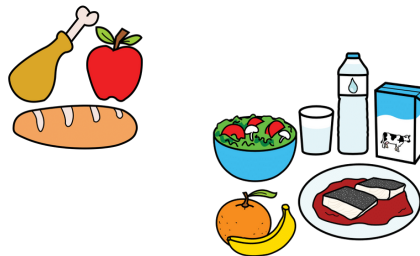
LOS NUTRIENTES



Los nutrientes son algunas sustancias que hay en algunos alimentos y que son necesarios para funcionar y crecer.

Los nutrientes esenciales son:

1. Vitaminas
2. Minerales
3. Proteínas
4. Grasas
5. Carbohidratos.
6. Agua



Cada uno de estos nutrientes tiene una función específica en el cuerpo y es importante para mantener una dieta equilibrada y saludable.

LOS NUTRIENTES



¿Qué alimentos contienen nutrientes?

PROTEÍNAS

Las encontramos en:

- . Carne, pescado
- . marisco
- . legumbres
- . nueces
- . huevos
- . verduras



VITAMINAS

Las encontramos en:

- . Frutas: manzana, plátano, uvas..
- . Coliflor
- . Zanahoria
- . Alcachofas
- . Vegetales de hojas verdes



MINERALES

Las encontramos en:

- . Frutos secos
- . Legumbres
- . Lácteos
- . Huevos
- . Sardinas
- . Marisco
- . verduras de hojas verdes oscuras.



LOS NUTRIENTES



¿Qué alimentos contienen nutrientes?

GRASAS

Las encontramos en:

- . Mantequilla
 - . Queso
 - . Leche entera
 - . Helados
 - . Carnes grasas (hamburguesa, tocino)
 - . Nueces y semillas (almendras, cacahuetes)
 - . Fritos (patatas fritas, pollo frito...)
- 

CARBOHIDRATOS

Las encontramos en:

- . Pan
 - . Pasta
 - . Cereales
 - . Arroz
 - . Frutas (plátano, manzana...)
 - . Lácteos (yogur, leche)
- 

AGUA

Las encontramos en:

- . Pepino
 - . Lechuga
 - . Calabaza
 - . Frutas: melón, fresa, sandía
 - . Gelatina
- 

LOS NUTRIENTES

Los alimentos según su función



ENERGÉTICOS

Proporcionan energía.

Los encontramos en:

Hidratos de Carbono y
grasas

- . Frutos secos
- . Espinacas
- . Huevo
- . Chocolate
- . Avena
- . Plátano

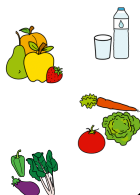


REGULADORES

Ayudan a regular
los procesos
del organismo.

Son los que contienen
vitaminas y sales
minerales

- . Frutas
- . Verduras
- . Agua
- . Hortalizas



CONSTRUCTORES

Proporcionan
materiales para
crecer y reparar
tejidos.

Contienen sobre
todo proteínas

- . Carnes
- . Huevo
- . Pescado
- . Lácteos
- . Lentejas y garbanzos
- . Almendra/nuez/avena
- . Plátano



LOS NUTRIENTES



¿Qué alimentos contienen nutrientes? Pega

PROTEÍNAS

VITAMINAS

MINERALES

LOS NUTRIENTES



¿Qué alimentos contienen nutrientes? Recorta



LOS NUTRIENTES



¿Qué alimentos contienen nutrientes? Pega

GRASAS

CARBOHIDRATOS

AGUA

LOS NUTRIENTES



¿Qué alimentos contienen nutrientes? Recorta



LOS NUTRIENTES



Los alimentos según su función. Une con flechas

Alimentos
energéticos

Ayudan a regular
los procesos
del organismos.

Son los que contienen
vitaminas y
sales minerales

Alimentos
reguladores

Proporcionan
materiales para
crecer y reparar
tejidos.

Contienen sobre
todo proteínas

Alimentos
constructores

proporcionan energía

Los encontramos en:
Hidratos de Carbono y
grasas

LOS NUTRIENTES



Los alimentos según su función. Rodea según el color

Alimentos
energéticos

Alimentos
reguladores

Alimentos
constructores



LOS NUTRIENTES



Elige tres alimentos energéticos y construye una frase



3



Completa la frase



Los alimentos energéticos proporcionan Entre esos alimentos encontramos: el chocolate, el, las y los secos.

LOS NUTRIENTES



Elige tres alimentos que contengan carbohidratos y construye una frase

Completa la frase



Los carbohidratos los encontramos en: p....., c....., a.....,
f..... y l.....

LOS NUTRIENTES



Separa las palabras y copia la frase



CBSA
amor
mano



la margina
la margina

Los alimentos reguladores contienen vitaminas y sales minerales

Los alimentos constructores contienen proteínas

En las grasas encontramos alimentos energéticos

LOS NUTRIENTES



Lee



Los nutrientes son algunas sustancias que hay en algunos alimentos y que son necesarios para funcionar y crecer.

Los nutrientes esenciales son: Vitaminas, minerales, proteínas, grasas, carbohidratos y agua

Cada uno de estos nutrientes tiene una función específica en el cuerpo y es importante para mantener una dieta equilibrada y saludable.

Contesta a las preguntas



¿Qué son los nutrientes?

¿Para que son necesarios?

LOS NUTRIENTES



¿Cuáles son los nutrientes esenciales?

¿Por qué son importantes los nutrientes?

Dibuja tu alimento favorito

LOS NUTRIENTES



Adivina que alimento soy. 

? Soy un alimento energético. Soy una fruta amarilla y alargada. Contengo grasas e hidratos de carbono.

Soy el

? Soy un alimento regulador. Contengo muchas vitaminas y sales minerales. Soy una hortaliza, naranja y alargada. Soy el alimento preferido del conejo.

Soy la

? Soy un alimento rico en proteínas. De origen animal, provengo de la gallina.

Soy el

LOS NUTRIENTES



Busca y escribe



2 alimentos con proteínas

2 alimentos ricos en vitaminas

2 alimentos ricos en grasas

¿Cuál es el intruso?

