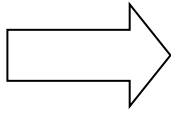
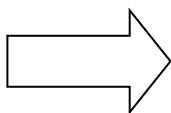
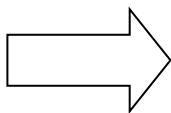
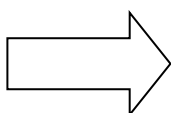


Nombre: _____ Fecha: _____

Unidad 3: Vivir sanamente

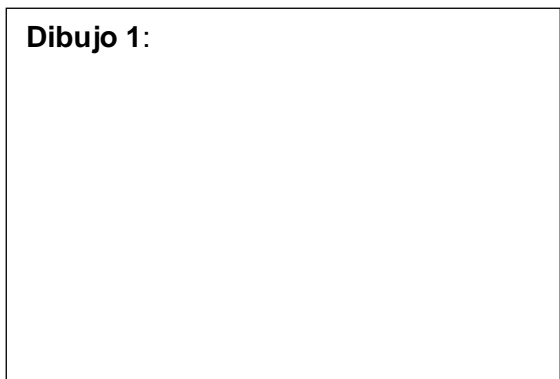
Objetivo: Reforzar los contenidos relacionados con los alimentos, su clasificación y función.

1. Escribe el nutriente que se encuentra **principalmente** en cada alimento.

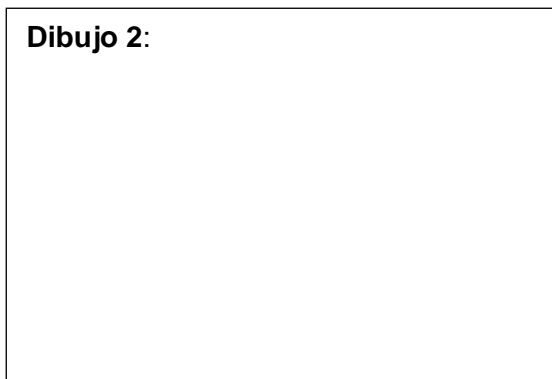


2. Dibuja dos de los alimentos que forman parte de tu desayuno y escribe el nutriente que se encuentra principalmente en ellos.

Dibujo 1:



Dibujo 2:



3. Escribe el o los nutrientes al que corresponde cada afirmación:

- a. Entrega energía inmediata:.....
- b. Transporta oxígeno a través de la sangre:.....
- c. Aporta energía de reserva:.....
- d. Se encuentra en alimentos como pastas y cereales:.....
- e. Están presentes en frutas y verduras:.....
- f. Forma parte de estructuras corporales:.....
- g. Se halla en alimentos como nueces y aceite:.....
- h. Regulan procesos de nuestro cuerpo:.....

4. Agrupa los siguientes alimentos según la función que cumplen los nutrientes que los constituyen.

Tallarines	Mantequilla	Pollo	Pera	Leche
Pescado	Cereales	Palta	Durazno	Nuez
Pepino	Mariscos	Azúcar	Yema del huevo	Papas

Aportan energía inmediata

.....

.....

.....

.....

.....

Forman parte de estructuras corporales

.....

.....

.....

.....

.....

Aportan energía de reserva

.....

.....

.....

.....

.....

Regulan procesos del organismo

.....

.....

.....

.....

.....

