

Nome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

**REPASA ESTA INFORMACIÓN.**

Os nutrientes atópanse nos alimentos que tomamos e son imprescindibles para o noso desenvolvemento porque nos proporcionan enerxía e materiais de construción e nos axudan a estar sans.

**1 Completa coas seguintes palabras.**

substancias – hidratos de carbono – vitaminas –  
minerais – útiles – alimentos

- Os nutrientes son as \_\_\_\_\_ que se atopan nos \_\_\_\_\_ e que nos resultan \_\_\_\_\_.
- Os principais tipos de nutrientes son as graxas, os \_\_\_\_\_, as proteínas, as \_\_\_\_\_ e os sales \_\_\_\_\_.

**2 Observa a fotografía e contesta as seguintes preguntas.**

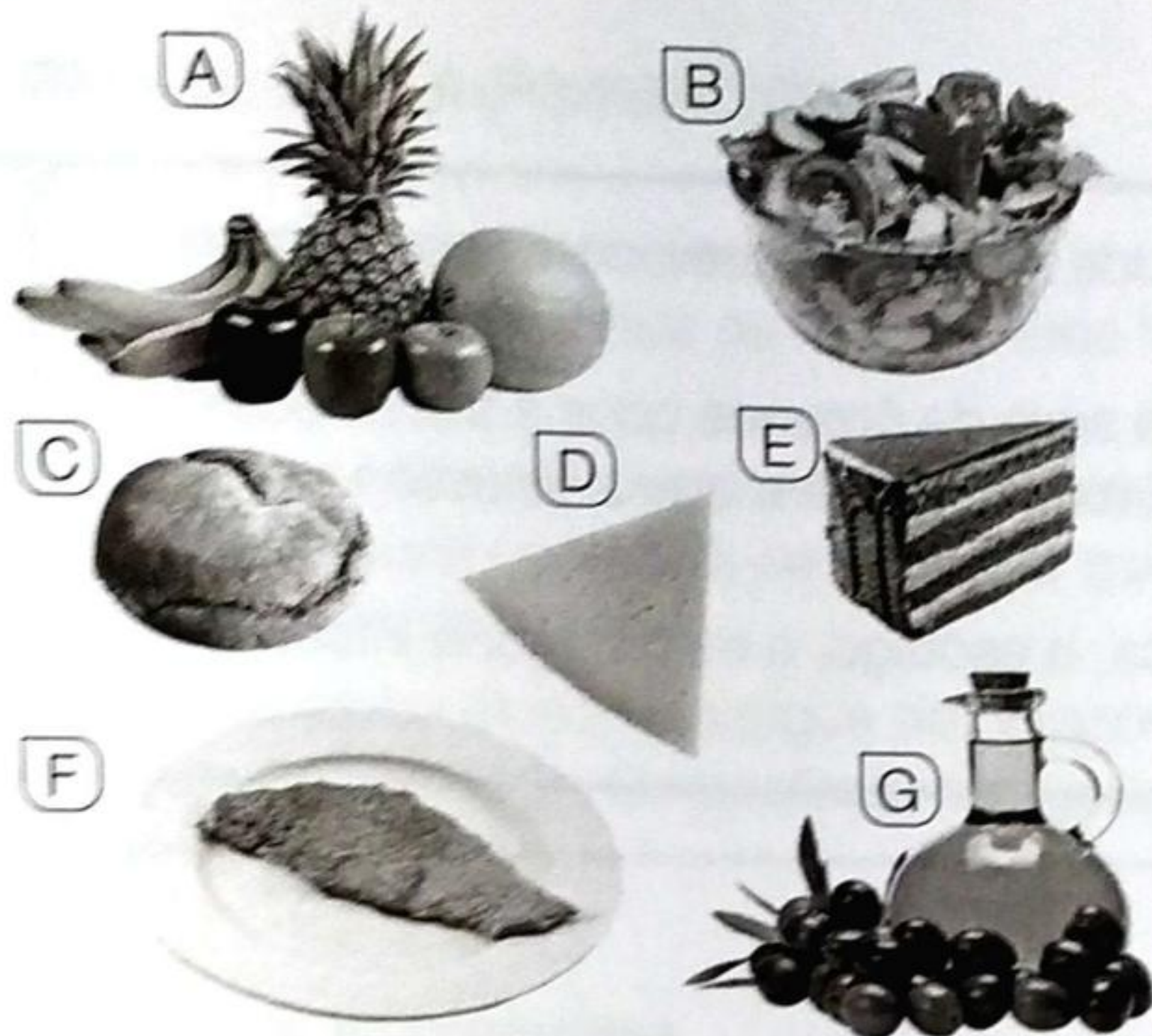
- Que alimentos distingues?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



- Cal deles contén hidratos de carbono? \_\_\_\_\_
- E proteínas? \_\_\_\_\_
- Se despois de comer este plato quixésemos ter unha achega de vitaminas, que tipo de sobremesa elixirías? \_\_\_\_\_
- E se preferises unha sobremesa rica en calcio? \_\_\_\_\_

**3** Relaciona cada fotografía coas súas principais características nutricionais.



• Proporciónannos enerxía.

\_\_\_\_\_

• Axúdannos a medrar e a reparar o noso corpo.

\_\_\_\_\_

• Achégannos fibra e moitas vitaminas.

\_\_\_\_\_

**4** Subliña a parte de cada oración que consideres incorrecta e escríbea de novo de forma correcta.

• As vitaminas son substancias que temos que tomar para estarmos sans. Unha delas, o calcio, é moi importante para a formación dos músculos.

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

• As graxas proporciónannos enerxía, aínda que menos ca os hidratos de carbono. Algunhas son de orixe animal, como o aceite de oliva, e outras son de orixe vexetal, como a manteiga.

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

• A fibra proporciónannos enerxía e materiais de construción. Atópase nas froitas e verduras e nos alimentos integrais.

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_