

1. Actividades de refuerzo

Nombre y apellidos:

Curso:

Grupo:

Fecha:

- Busca las definiciones de los siguientes términos: alimentación, nutriente y nutrición.
- Indica si las siguientes sustancias se refieren a alimentos o nutrientes: agua, aceite, carne, pescado, sal, glucidos, patatas, proteínas, dulces, pasta, vitaminas, fruta, verdura y lípidos.
- Teniendo en cuenta los siguientes símbolos, señala a qué nutrientes hace referencia cada uno de ellos:



a) _____



b) _____



c) _____



d) _____



e) _____

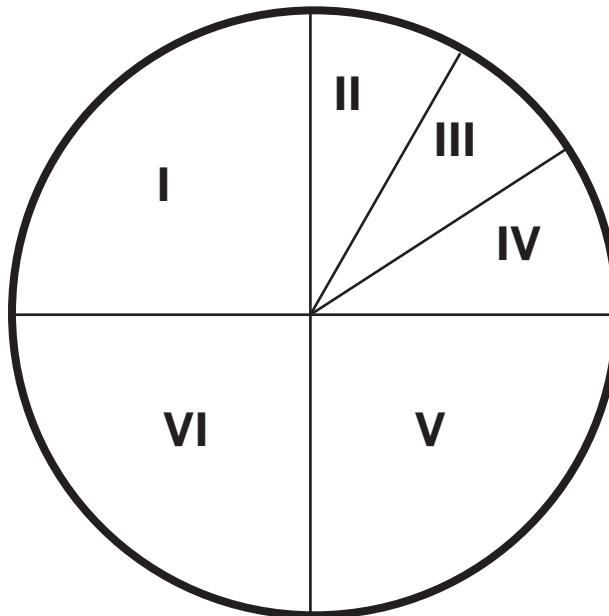


f) _____

- Completa la siguiente tabla de funciones de los nutrientes con los nombres de los nutrientes correspondientes:

Energéticos	Estructurales	Reguladores

- Completa la siguiente rueda de alimentos, indicando qué alimentos pondrías dentro de cada sector del círculo:



- Realiza un dibujo del plato saludable de Harvard y señala qué alimentos se incluyen y en qué cantidades hay que comer cada uno de ellos para que nuestra dieta sea equilibrada.