

## 1. Actividades de refuerzo

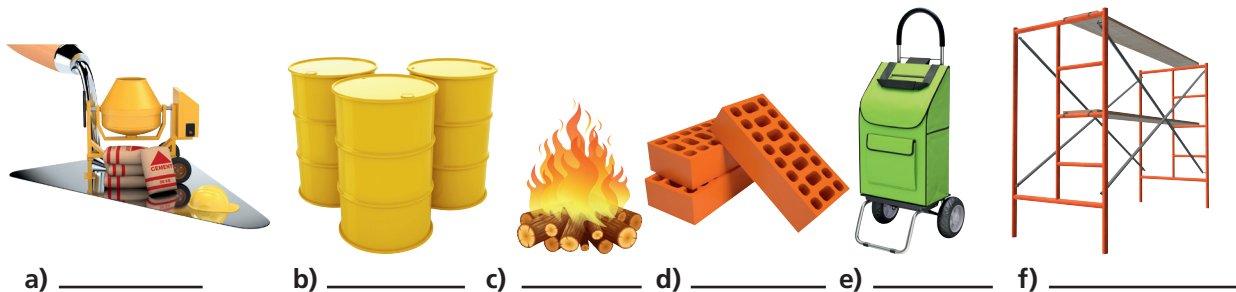
Nombre y apellidos:

Curso:

Grupo:

Fecha:

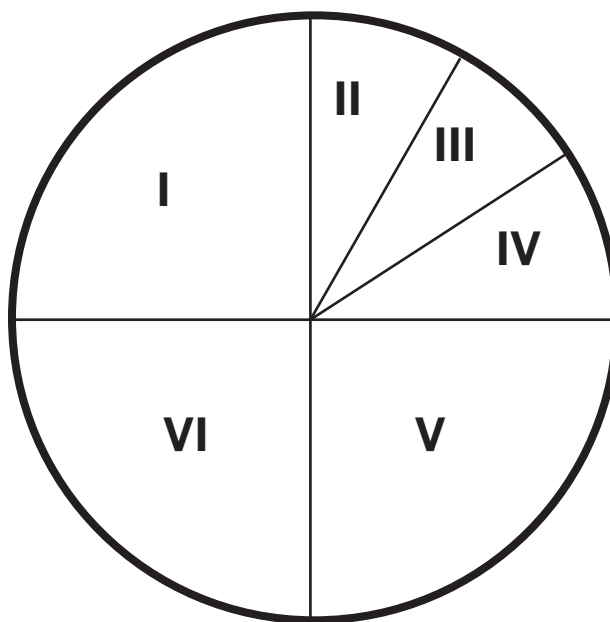
1. Busca las definiciones de los siguientes términos: alimentación, nutriente y nutrición.
2. Indica si las siguientes sustancias se refieren a alimentos o nutrientes: agua, aceite, carne, pescado, sal, glúcidos, patatas, proteínas, dulces, pasta, vitaminas, fruta, verdura y lípidos.
3. Teniendo en cuenta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



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

Energéticos	Estructurales	Reguladores

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



6. 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.