

Los nutrientes: para qué sirve cada alimento

Recuerda

Los alimentos contienen nutrientes. Los hidratos de carbono y las grasas nos dan energía; las proteínas sirven para crecer y reparar el cuerpo; las vitaminas y los minerales ayudan a que funcione bien. También necesitamos agua y fibra.

1 Une cada nutriente con su función.

hidratos de carbono



• Ayudan a que el cuerpo funcione bien.

proteínas



• Dan mucha energía y el cuerpo la guarda como reserva.

grasas



• Ayuda al intestino a funcionar bien.

vitaminas y minerales



• Dan energía para movernos y pensar.

fibra



• Sirven para crecer y reparar el cuerpo.

2 Razona tus respuestas.

1. ¿Por qué no es buena idea comer solo pasta todos los días, aunque nos guste mucho?

2. Antes de un partido, ¿qué alimentos te darían energía? ¿Por qué?

3 ¿Qué nutriente aportan sobre todo? Escribe cada alimento en su columna.

pan huevos aceite naranja arroz pescado mantequilla espinacas
pasta carne zanahoria aguacate

Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas	Vitaminas y minerales
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

4 Marca V si es verdadero o F si es falso.

- El aceite es rico en proteínas.
- Las frutas y las verduras aportan vitaminas, minerales y fibra.
- Si comemos mucha fruta, no hace falta beber agua.
- Los alimentos ultraprocesados suelen tener mucho azúcar, sal o grasas.
- Ningún alimento tiene por sí solo todos los nutrientes que necesitamos.

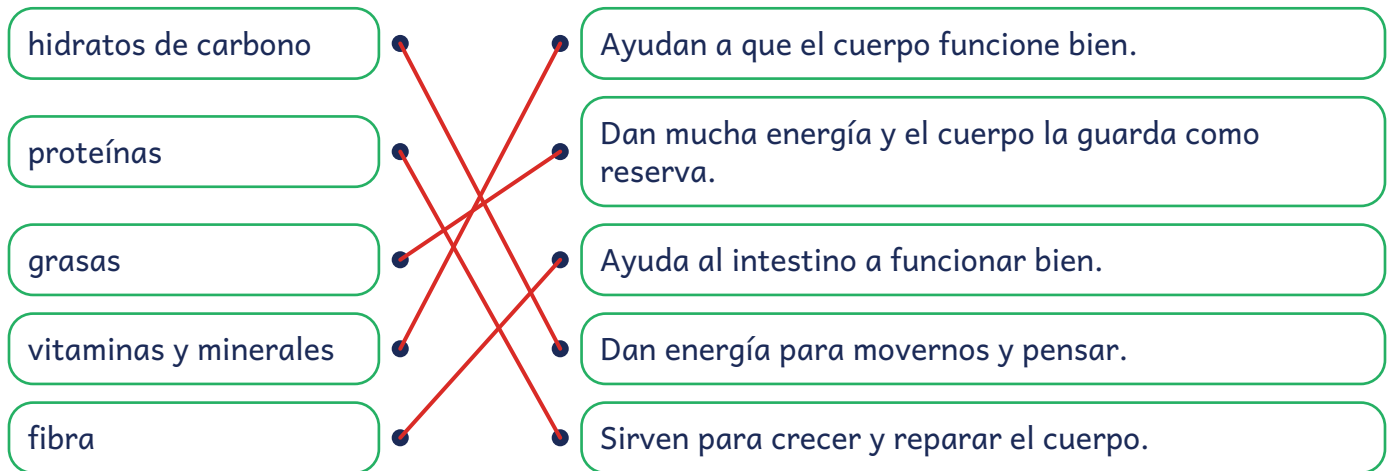
V	F
V	F
V	F
V	F
V	F

5 Analiza este menú: ¿qué nutriente aporta sobre todo cada plato?

Plato	Nutriente principal
Macarrones con tomate	
Pescado a la plancha	
Ensalada de lechuga y zanahoria	
Una naranja de postre	

Los nutrientes: para qué sirve cada alimento · Soluciones

1 Une cada nutriente con su función.



2 Razona tus respuestas.

1. ¿Por qué no es buena idea comer solo pasta todos los días, aunque nos guste mucho?

Porque nos daría sobre todo hidratos de carbono y nos faltarían proteínas, vitaminas, minerales y fibra. La dieta tiene que ser variada.

2. Antes de un partido, ¿qué alimentos te darían energía? ¿Por qué?

Pan, pasta, arroz o fruta, porque son ricos en hidratos de carbono, que dan energía para movernos.

3 ¿Qué nutriente aportan sobre todo? Escribe cada alimento en su columna.

pan huevos aceite naranja arroz pescado mantequilla espinacas
pasta carne zanahoria aguacate

Hidratos de carbono

pan

arroz

pasta

Proteínas

huevos

pescado

carne

Grasas

aceite

mantequilla

aguacate

Vitaminas y minerales

naranja

espinacas

zanahoria

4 Marca V si es verdadero o F si es falso.

1. El aceite es rico en proteínas.

V F

2. Las frutas y las verduras aportan vitaminas, minerales y fibra.

V F

3. Si comemos mucha fruta, no hace falta beber agua.

V F

4. Los alimentos ultraprocesados suelen tener mucho azúcar, sal o grasas.

V F

5. Ningún alimento tiene por sí solo todos los nutrientes que necesitamos.

V F

5 Analiza este menú: ¿qué nutriente aporta sobre todo cada plato?

Plato	Nutriente principal
Macarrones con tomate	hidratos de carbono
Pescado a la plancha	proteínas
Ensalada de lechuga y zanahoria	vitaminas, minerales y fibra
Una naranja de postre	vitaminas y fibra