

# 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 ¿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**

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

### 3 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

#### 4 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?

---

---

---

---

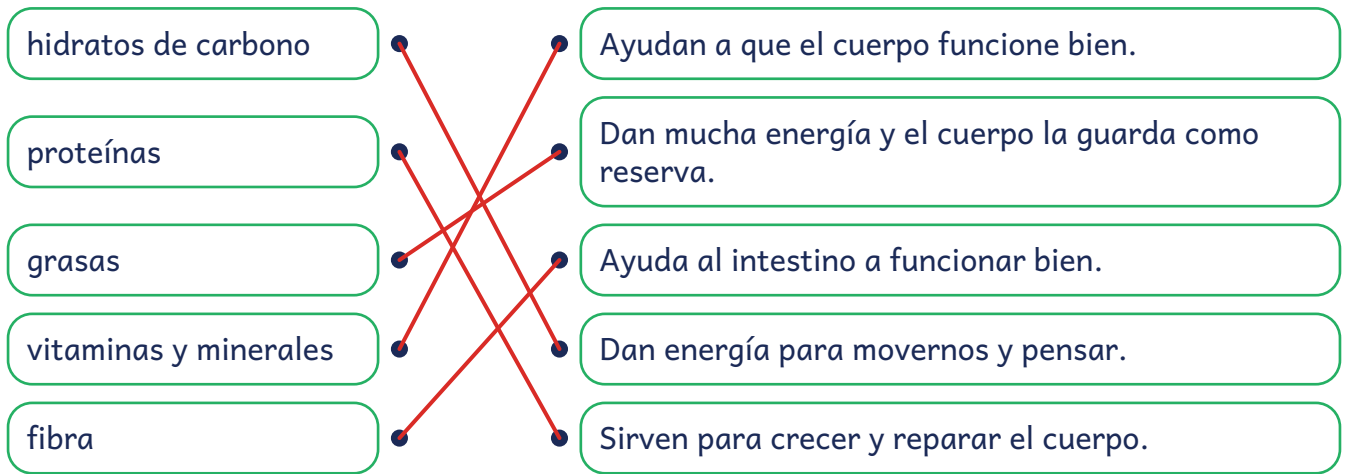
#### 5 Analiza este menú: ¿qué nutriente aporta sobre todo cada plato?

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

| Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas      | Vitaminas y minerales |
|---------------------|-----------|-------------|-----------------------|
| pan                 | huevos    | aceite      | naranja               |
| arroz               | pescado   | mantequilla | espinacas             |
| pasta               | carne     | aguacate    | zanahoria             |

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

1. El aceite es rico en proteínas.
2. Las frutas y las verduras aportan vitaminas, minerales y fibra.
3. Si comemos mucha fruta, no hace falta beber agua.

|   |   |
|---|---|
| V | F |
| V | F |
| 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

#### 4 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.

#### 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            |