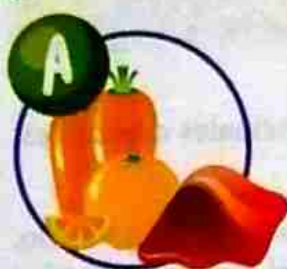


1 Escribe falso o verdadero según corresponda.

- a. Las hortalizas contienen proteínas.
- b. Solo las verduras contienen vitaminas.
- c. El agua es un nutriente.
- d. No debemos consumir lípidos o grasas

F  
F  
V  
F

2 ¿En qué alimentos encuentras estas vitaminas?



Zanahoria  
naranja  
limón



Carne  
naranja  
Pistachos



huevo  
champiñón  
perejil  
Albahaca



girasol  
Filete  
kiwi



tentaculo  
huevo  
hongo



langosta  
sushi  
huevo



queso  
huevo  
coliflor



banana  
champiñón  
cebolla  
brocolly

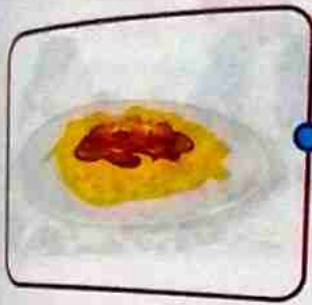


pollo  
leche  
huevo



Kiwi  
ovos  
pimiento  
pera  
naranja

Une cada alimento con el recuadro correspondiente.

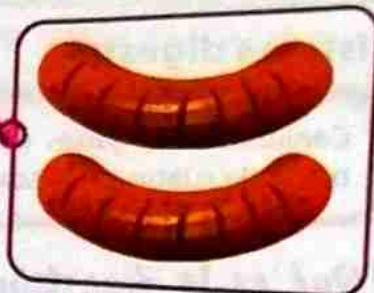


- Glúcidos
- Vitaminas y sales minerales
- Fibra

- Lípidos
- Proteínas

- Vitaminas y sales minerales
- Fibra

- Glúcidos



¿Qué importancia crees que tienen las vitaminas para nuestro cuerpo?

aportan defensas al organismo para prevenir enfermedades virales

Elabora una lista con 10 productos que consumes generalmente en una semana y escribe los nutrientes que cada uno aporta.

- Mandarinas: 53 calorías, vitamina A, nutricional 67
- Mango: Desde el punto de vista nutricional, su contenido de agua es elevado y su aporte de grasas es casi nulo
- Huevos: vitaminas A, D, B y E, además de ser fuertes en calcio, selenio y yodo
- Carné: minerales como el potasio, fósforo, zinc y hierro, B1, B3, B6 y B12
- Leche: hidratos y carbono, vitaminas D, A y el complejo B12
- Papa: vitaminas (niacina, tiamina, riboflavina, vitamina C, minerales (hierro, calcio, fósforo, potasio)
- Zanahoria: vitamina A, vitamina C, vitamina E y vitamina K
- Arroz: vitamina A, C, E, B1, B2, B3, B6, minerales: fósforo y magnesio
- Ciudad: calorías 23, sodio 46, hidratos de carbono 3,7, proteínas 1,1
- Plátano: potasio y rico en magnesio, vitaminas B6 y vitamina C

## PIRÁMIDE NUTRICIONAL

La pirámide nutricional, también conocida como pirámide alimenticia o pirámide alimentaria, es usualmente el método utilizado para sugerir la variedad de alimentos a consumir en forma cotidiana.

Lo que propone la pirámide es la distribución para el consumo del tipo o grupo de alimentos que se componen en proporciones parecidas a la de las capas o escalones.

