



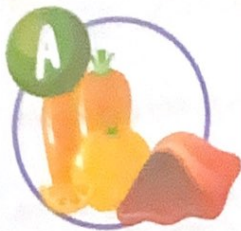
D Escribe falso o verdadero según sea.

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

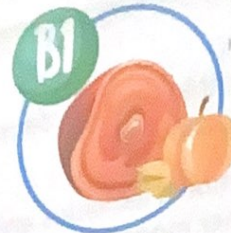
F _____
 F _____
 V _____
 F _____

2 ¿En qué alimentos encuentras estas vitaminas?

126



Zanahoria, pimientos



Carne durazno



hongo cilantro
huevo



carne hirasol



huevo hongo



Pescado huevo
Langosta



queso ajo huevo



hacano hongo
repollo Larga y
colera



huevo leche
Pollo

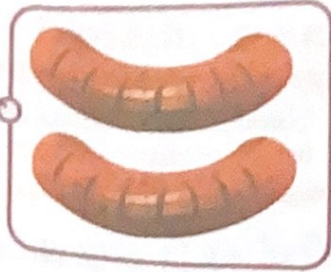


Kiwi naranja
uva limon

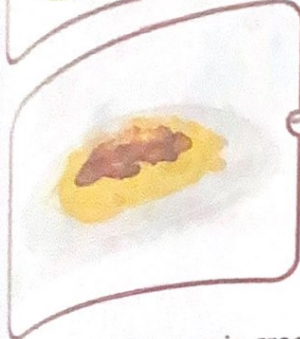
Une cada alimento con el recuadro correspondiente.



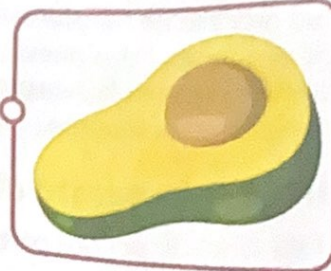
- Glúcidos
- Vitaminas y sales minerales
- Fibra



- Lípidos
- Proteínas



- Vitaminas y sales minerales
- Fibra



- Glúcidos

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

que gracias a las vitaminas podemos hacer lo que hacemos diario

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

- Leche: D, A, B, B12
- café: B1, B12
- huevo: B12
- manzana: B, B1, B2, B6, C
- carne: B6, B12
- pollo: 3
- pechuga: C
- Arroz: C, B1, B3, B6
- Lentejas: B
- erizales: B
- chocolate: A, B1, B2, B3, C, E

