

C. NATURALES (Semana del 18 al 22 de mayo)

Recuerda

LOS NUTRIENTES

Las grasas aportan mucha energía. Algunas de ellas son de origen animal, como la mantequilla. Otras son de origen vegetal, como el aceite de oliva.

Los hidratos de carbono nos proporcionan energía de forma rápida, aunque menos que las grasas.

Los obtenemos de alimentos de origen vegetal, como el azúcar, la fruta, las legumbres, las papas y los cereales o sus derivados, como el pan y la pasta.

Las proteínas son muy necesarias para crecer y reparar nuestro cuerpo. Son importantes, por ejemplo, para la formación de los músculos.

Contienen muchas proteínas el pescado, la carne, las legumbres, la leche y los huevos.

Las vitaminas y las sales minerales son imprescindibles para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo.

Las vitaminas se encuentran principalmente en frutas y verduras crudas. El calcio forma parte de las sales minerales presentes en alimentos como la leche y los derivados lácteos.

ACTIVIDADES

1- En una dieta saludable hay que cuidar la cantidad que se toma de cada tipo de nutriente, porque cada uno tiene sus propias características.

Relaciona mediante flechas cada alimento con el tipo de nutriente al que pertenece y con sus características.

Merluza •

Pera •

• Grasas •

• Aportan energía

Mantequilla •

• Hidratos de carbono •

• Aportan materiales

Gofio •

• Proteínas •

• Son muy saludables

Huevo •

• Vitaminas •

Zanahoria •

2-Averigua que ingredientes lleva cada uno de estos platos típicos de la gastronomía canaria y clasifícalos.

Sancocho: bacalao, papas sancochadas, gofio amasado, mojo

Puchero:

Papas arrugadas:

Ropa vieja: frangollo:

Grasas	Proteínas	Vitaminas	Hidratos de carbono