



UNIDAD 2

LA NUTRICIÓN DE LAS PERSONAS.

NOMBRE: _____ FECHA _____

1.- ¿Qué quiere decir que la alimentación ha de ser variada? _____

2.- ¿Para qué nos sirven los alimentos? _____

3.- Cuáles son los tres orígenes de los alimentos? _____

4.- ¿Qué son los nutrientes? _____

5.- Escribe los grupos de nutrientes que hay: _____

6.- ¿Qué grupo de nutrientes es el que nos da energía? _____



7.- ¿En qué alimentos podemos encontrar lípidos? _____

8.- ¿En qué alimentos podemos encontrar hidratos de carbono? _____



9.- ¿Qué es la dieta? _____



10.- Escribe una carta a un amigo y le informas de **tres alimentos que debemos comer todos los días, otros que debemos comer varias veces en semana, otros que debemos tomar muy pocas veces y, finalmente, infórmale de alguna enfermedad de la que sea causa la malnutrición.**



