

TEMA 8. Conservamos nuestra salud

Tipos de alimento

- **Constructivos**

Nos proporcionan sustancias que utilizamos para **crecer** y **reponer** las sustancias que gastamos.

Contienen **proteínas**.

Son alimentos constructivos:

*las legumbres,



*la carne,



*los pescados



y *la leche,



- **Energéticos**

Nos proporcionan **energía**.

Son alimentos energéticos:

*las harinas,



*los cereales,



*las patatas,



*el aceite,



*la mantequilla.



*el tocino...



- **Reguladores**

Nos proporcionan **vitaminas y minerales** para que nuestro cuerpo funcione bien.

Son alimentos reguladores:

*las verduras



*las frutas



*los derivados de la leche



Completa

Los **alimentos constructivos** nos proporcionan _____ que utilizamos para _____ y _____ las sustancias que gastamos.

Contienen _____

Los **alimentos energéticos** nos proporcionan _____

Los **alimentos reguladores** nos proporcionan _____ y _____ para que nuestro cuerpo funcione bien.

Clasifica estos alimentos:

harinas legumbres frutas

cereales patatas pescados

leche aceite verduras carne

Constructivos Energéticos Reguladores

-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

Escribe tres tipos de alimentos:

Reguladores: _____

Constructivos: _____

Energéticos: _____

Escribe el nombre de:

3 verduras: _____

3 frutas: _____

2 derivados de la leche: _____
