

## 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

<u>Constructivos</u>	<u>Energéticos</u>	<u>Reguladores</u>
----------------------	--------------------	--------------------

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

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

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

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

Escribe tres tipos de alimentos:

Reguladores: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Constructivos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Energéticos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Escribe el nombre de:

3 verduras: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 frutas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2 derivados de la leche: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_