

# UNIDAD 8

## Conocimiento del Medio

**AR**

Nombre y apellidos: .....

Curso: ..... Fecha: .....

1 Completa estas frases:

- a) Los alimentos ..... contienen muchas proteínas, que son necesarias para ..... y reponer lo que ..... diariamente.
- b) Los ..... energéticos son ricos en ..... o en hidratos de carbono. Estas sustancias nos proporcionan la ..... necesaria para realizar nuestras actividades vitales.
- c) Los alimentos reguladores son imprescindibles para que el cuerpo funcione y para prevenir .....

2 Anota la sustancia nutritiva más abundante de los alimentos de la tabla. Escribe C si es un alimento constructivo, E si es energético o R si es regulador.

Alimento	Rico en...	C, E o R
Pimiento		
Naranjas		
Patatas fritas		
Pescado		
Tostadas		
Mantequilla		

3 Si en tu desayuno tomas un tazón de leche y cacao, cereales, un zumo de frutas y un trozo de queso, ¿qué alimentos te están aportando hidratos de carbono? ¿Y grasas? ¿Y proteínas? ¿Y vitaminas?

.....  
 .....