

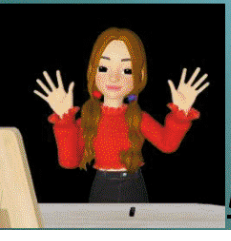
Cuadernillo de LOS NUTRIENTES



- Vitaminas
- Minerales
- Proteínas
- Grasas
- Carbohidratos
- Agua

Nombre: _____

Grado: _____ Sección: _____



Esmeralda Te Enseña

LAS VITAMINAS

Haga clic en el siguiente enlace para resolver correctamente la actividad

https://youtu.be/CvUmUyFAuUI

¿Qué son las vitaminas?

_____
_____
_____

Escribe las letras de las vitaminas que se han escuchado en el video:



La mayor cantidad de alimentos aportan vitaminas mencionaremos algunas de las vitaminas que se encuentran en los alimentos según su color:

VERDE	
ROJO	
AMARILLO Y NARANJA	
AZUL O MORADO	
BLANCO	

Completa los espacios con las palabras correctas:

Vitaminas liposolubles: Son las que se _____ en _____ y _____. Se almacenan en el _____ y en los _____ _____, debido a que se pueden _____ en la grasa del cuerpo no es _____ _____ todos los días por lo que es posible, tras un _____ _____, subsistir una época sin su aporte.

Vitaminas hidrosolubles: Son aquellas que se _____ en _____. Se trata de _____ o precursores de coenzimas, necesarias para muchas _____ _____ del _____.



Elabora un resumen sobre las vitaminas:

LOS MINERALES

Haga clic en el siguiente enlace para resolver correctamente la actividad

https://youtu.be/igJ-aErQfzk

¿Qué son los minerales?

_____

_____

_____

_____

Escribe el nombre del mineral, según corresponda:

Participa en la comunicación entre los nervios y los músculos _____

Interviene en el metabolismo de los lípidos _____

Ayuda a mantener el equilibrio de los líquidos corporales _____

Ayuda en las funciones de los nervios y los músculos y junto con el cloro _____

Participa en el transporte de oxígeno y su déficit puede provocar anemia _____

Imprescindible para el buen funcionamiento del organismo _____

Encargado de la formación de los glóbulos rojos _____

Participa en la reproducción la regulación de la hormona tiroidea _____

Ejerce un papel fundamental durante el embarazo _____

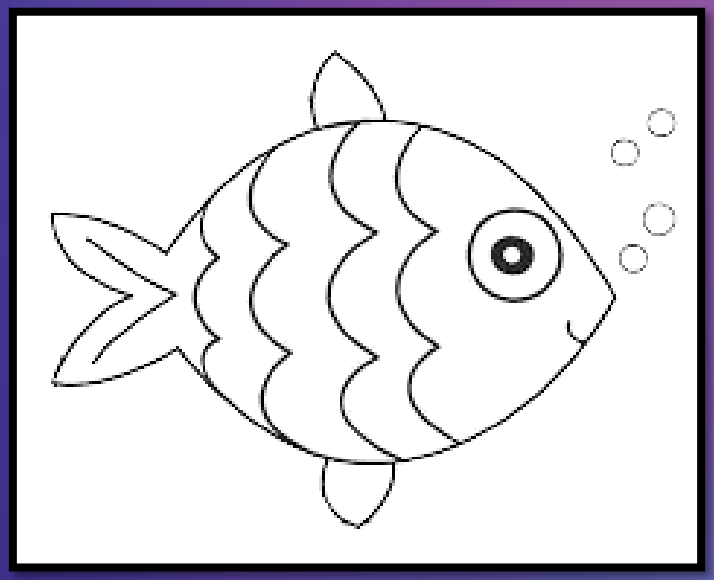
Estimula y consigue el buen funcionamiento de los glóbulos rojos _____

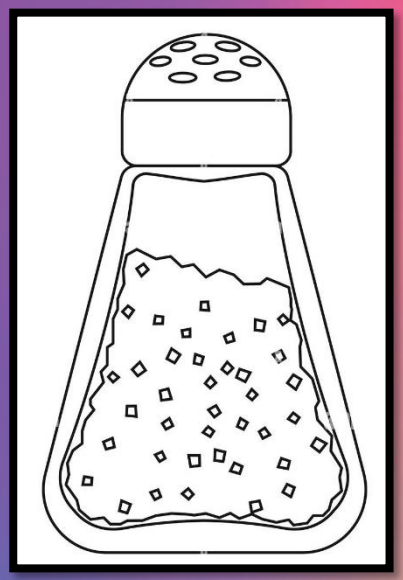
Ayuda a que el sistema autoinmune funcione adecuadamente _____

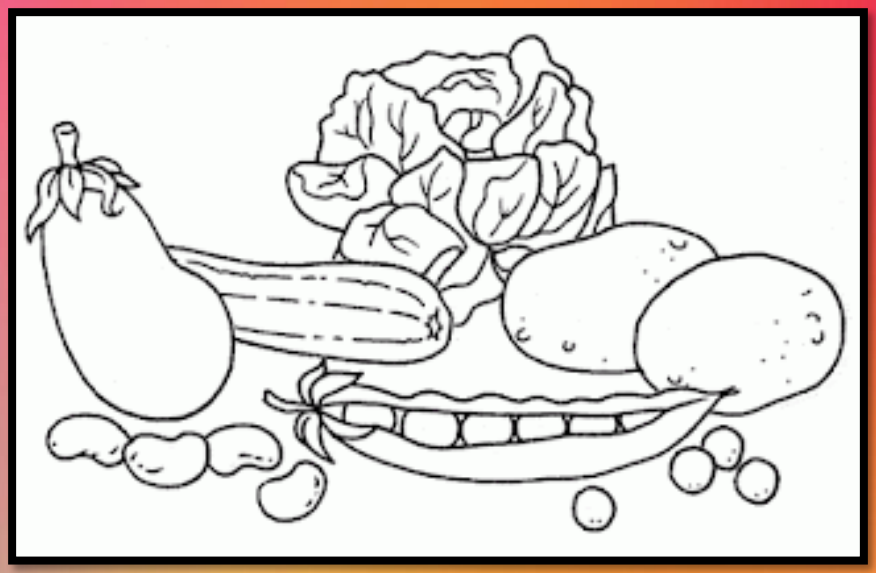
Fortalece los huesos y los dientes _____

Escribe la definición de macrominerales y oligoelementos

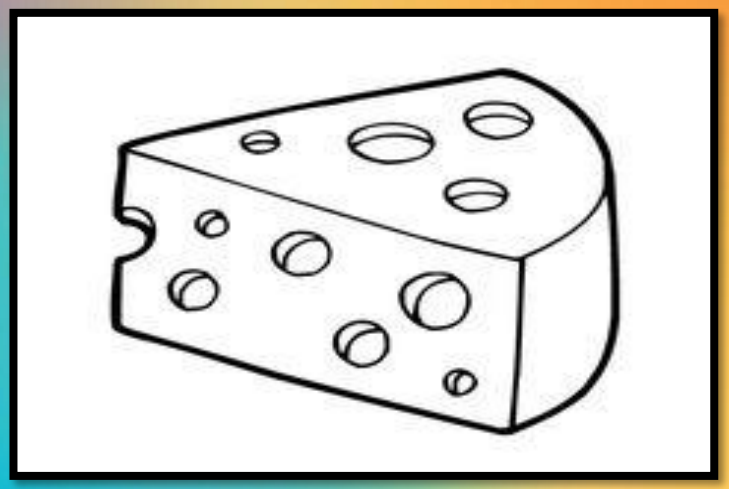
¡COLOREA!











LAS PROTEÍNAS

Haga clic en el siguiente enlace para resolver correctamente la actividad

https://youtu.be/5hnxieJpaHM

¿Qué son las proteínas?

_____
_____
_____

Escribe el nombre de alimentos que contienen proteína vegetal y proteína animal:

¿Qué consecuencias tiene el exceso de proteínas?

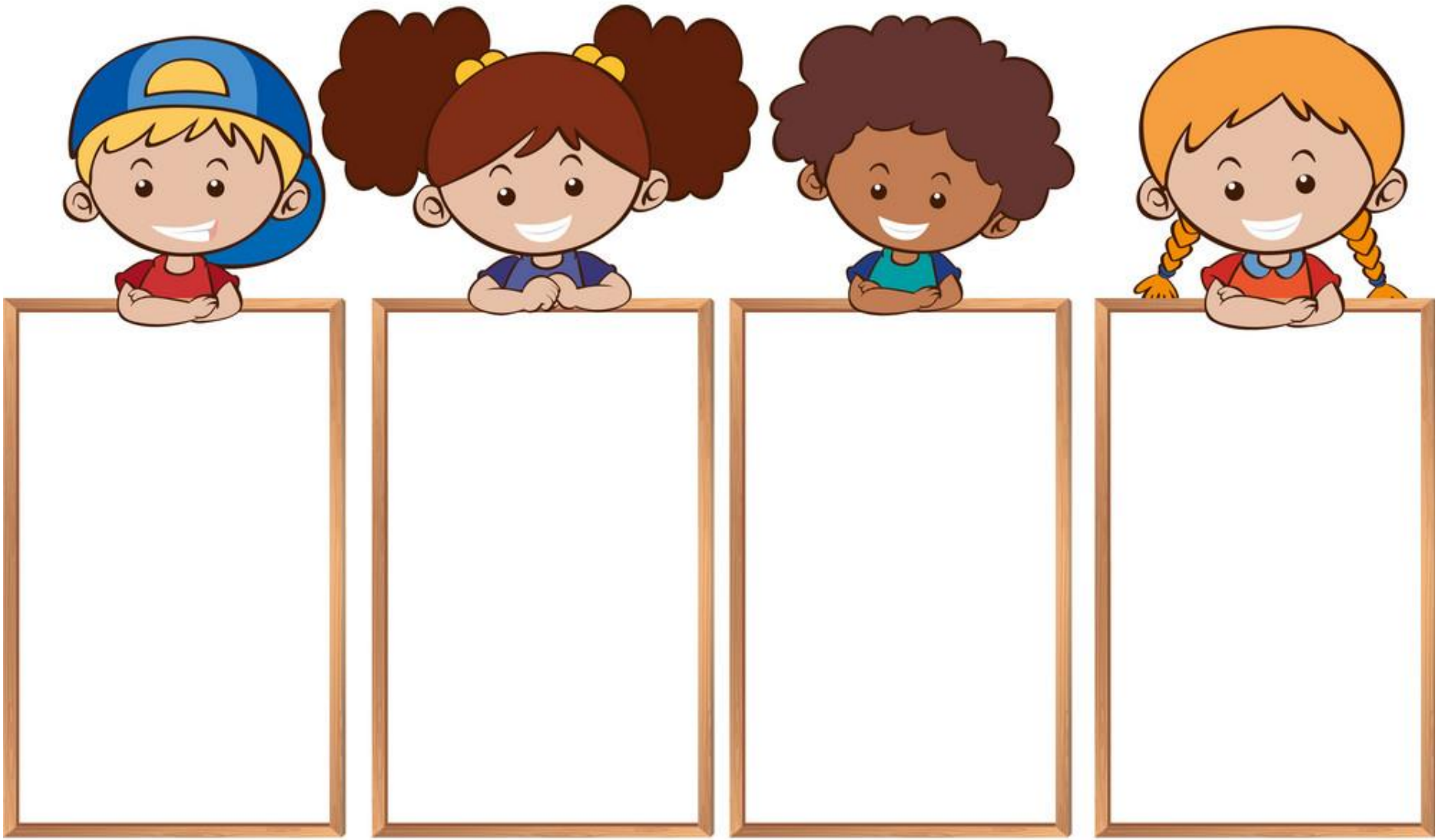
- _____
- _____
- _____
- _____

¿Qué consecuencias tiene la falta de proteínas?

- _____
- _____
- _____
- _____



ESCRIBE CUATRO BENEFICIOS DE CONSUMIR PROTEINAS



LAS GRASAS

Haga clic en el siguiente enlace para resolver correctamente la actividad

https://youtu.be/dpJHyG18-BU

¿Qué son las grasas?

_____

_____

_____

_____

¿Por qué son importantes las grasas?

_____

_____

_____

_____

Las grasas malas se dividen en dos tipos los cuales son:

Las grasas buenas se dividen en tres tipos los cuales son:

Escribe seis beneficios de consumir grasas buenas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

LOS CARBOHIDRATOS

Haga clic en el siguiente enlace para resolver correctamente la actividad

https://youtu.be/vCMYQqPwRJ4

¿Para qué sirven los carbohidratos?

_____

_____

_____

_____

Escribe el nombre de 6 carbohidratos buenos o complejos:



¿Qué son los carbohidratos malos o simples?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Escriba tres beneficios de consumir carbohidratos:

- _____
- _____
- _____

¡DIBUJA CUATRO CARBOHIDRATOS!

LA IMPORTANCIA DEL AGUA EN LA NUTRICIÓN

Haga clic en el siguiente enlace para resolver correctamente la actividad

https://youtu.be/ubgIRPMJOTI

Escribe cinco beneficios de beber agua:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Cuánta agua hay que beber al día?

_____

_____

_____

_____

Escribe dos recomendaciones para una hidratación saludable:

❶ _____

❷ _____

Escribe seis consecuencias por poca ingesta de agua:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____



Escribe un resumen de lo que sucede sí tomas demasiada agua, según el video



LOS NUTRIENTES

Haga clic en el siguiente enlace para resolver correctamente la actividad

https://youtu.be/1-W6-6yT0zI

¿Qué son los nutrientes?



Describe los siguientes nutrientes: carbohidratos, grasas, proteínas y vitaminas

Los nutrientes protectores son:

¡COLOREA!



Suscríbete a los siguientes canales:

ESMERALDA TE ENSEÑA:

https://www.youtube.com/channel/UCToR5eo1CpfHQkB9_JJOuNg

ESMERALDA TE CUENTA UN CUENTO

https://www.youtube.com/channel/UCimVlSx73dEB1fxrn5tWrvw

PAGINA DE FACEBOOK

https://www.facebook.com/Esmeralda-te-ense%C3%B1a-_106033734606664/