

Guía de Ciencias Naturales

Nombre: Fecha:

I.- Escribe una lista de 5 alimentos que contengan los siguientes nutrientes:

<u>PROTEÍNAS</u>	<u>CARBOHIDRATOS</u>	<u>LÍPIDOS</u>
1.-	1.-	1.-
2.-	2.-	2.-
3.-	3.-	3.-
4.-	4.-	4.-
5.-	5.-	5.-

II.- Completa las siguientes oraciones:

La función de las proteínas en nuestro cuerpo es

La función de los carbohidratos en nuestro organismo es

La los Lípidos son conocidos como y éstas nos sirven para

.....

E la pirámide alimenticia los nutrientes que va al principio o punta de la pirámide son

y el nutriente que va al final de la pirámide es

III.- Define los siguientes trastornos asociados a la alimentación.**1.- Desnutrición:**

.....

2.- Obesidad:

.....

3.- Anorexia:
.....

4.- Bulimia:
.....

IV.- Crea una dieta saludable incorporando nutrientes como: proteínas, carbohidratos y lípidos.

DESAYUNO
ALMUERZO
ONCE

IV.- Construye un gráfico utilizando los datos de la tabla.

SITUACIÓN NUTRICIONAL DE NIÑOS ENTRE 2 Y 5 AÑOS. 2003

Situación Nutricional	%
Riesgo de Desnutrición	2,2
Desnutrición	0,2
Sobrepeso	15,3
Obesidad	8,1

