PROPÓSITO:

Comprender la importancia de los nutrientes en los alimentos para una alimentación saludable.

MOTIVACIÓN:

EXPLICACIÓN:

En los alimentos encontramos diferentes tipos de nutrientes como:

1- ALIMENTOS ENERGÉTICOS LOS CARBOHIDRATOS : son sustancias que le proporcionan a las células la energía para realizar sus funciones por tal razón se las da el nombre de energéticos.

2-CONSTRUCTORES O PLASTICOS :LAS PROTEINAS : Las proteínas son los nutrientes que funcionan como bloques de construcción en tu cuerpo; reparan los tejidos deteriorados y construyen los tejidos nuevos para que crezcas.

3- PROTECTORESLAS VITAMINAS :Las vitaminas y los minerales son los nutrientes que contribuyen al buen funcionamiento de las diferentes partes del cuerpo.

EJERCICIOS:

Según el contenido del video contesta las siguientes preguntas.

1- Enumere 5 carbohidratos

2- ¿En qué productos encontramos los lípidos escribe 5 ?

3- ¿A qué alimentos se les llama constructores escribe 5 ?

4- ¿Cúal es la función de los alimentos reguladores escribe 5?

5- ¿Porqué es importante el agua en nuestra alimentación?

EVALUACIÓN:

Después de conocer las funciones de los nutrientes y los alimentos que los contienen ¿Qué alimentos crees que son los más importantes para tu cuerpo explica 2 razones?

BIBLIOGRAFÍA: