



Nombre: \_\_\_\_\_

Sección: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Taxonomía / Inteligencias múltiples  
analizar / lógico

## Valor nutritivo de los alimentos

1. Coloca una x en la casilla que indica el valor nutricional que aporta cada alimento. Guíate con el ejemplo.

alimento	vitaminas	minerales	proteínas	carbohidratos	grasas
a. zanahorias	x				
b. pollo					
c. huevos					
d. frijoles					
e. agua					
f. brócoli					
g. carne de res					
h. queso					
i. tomates					
j. lechuga					
k. papa					
l. crema					
m. harina de trigo					
n. manzana					
o. azúcar					

2. Colorea del mismo color las ideas que se complementan.

a. Una buena alimentación depende de...
b. Las proteínas...
c. Si tu dieta contiene demasiados carbohidratos...

el cuerpo los almacenará en forma de grasa corporal.
el balance entre los grupos de alimentos.
son la materia prima de las células.