Identifica en el siguiente desayuno las fuentes de proteínas, carbohidratos, lípidos y agua. Nombra una función de cada uno en el organismo.



Palta

Lípidos
Función: Reserva energética.

Huevo

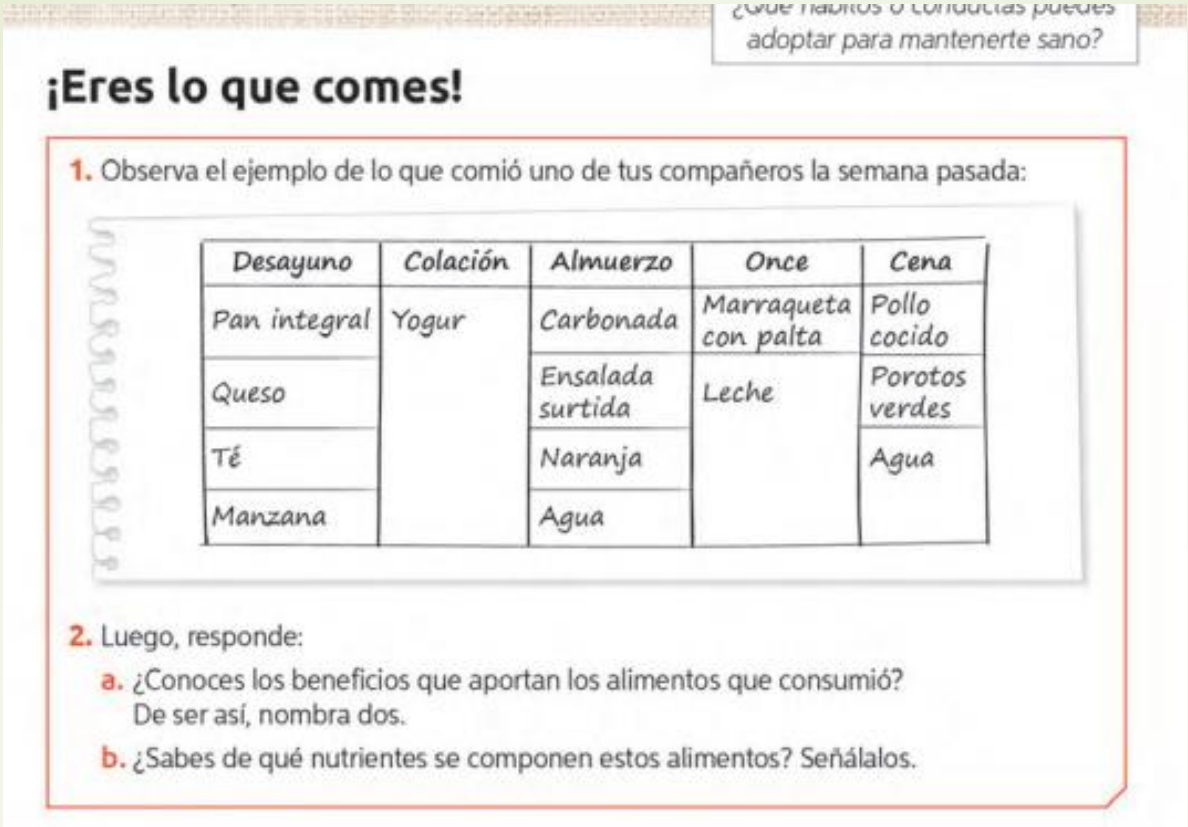
Proteínas
Función: Formación de músculos.

Pan

Carbohidratos
Función: Producción de energía.

Tomate

Agua y sales minerales
Función: eliminar desechos metabólicos.



adoptar para mantenerte sano?

¡Eres lo que comes!

1. Observa el ejemplo de lo que comió uno de tus compañeros la semana pasada:

Desayuno	Colación	Almuerzo	Once	Cena
Pan integral	Yogur	Carbonada	Marraqueta con palta	Pollo cocido
Queso		Ensalada surtida	Leche	Porotos verdes
Té		Naranja		Agua
Manzana		Agua		

2. Luego, responde:

a. ¿Conoces los beneficios que aportan los alimentos que consumió? De ser así, nombra dos.

b. ¿Sabes de qué nutrientes se componen estos alimentos? Señálalos.

- a. Principalmente proveen de energía gracias a los nutrientes que componen cada alimento.
- b. Proteínas, lípidos, carbohidratos, vitaminas, sales minerales y agua.