

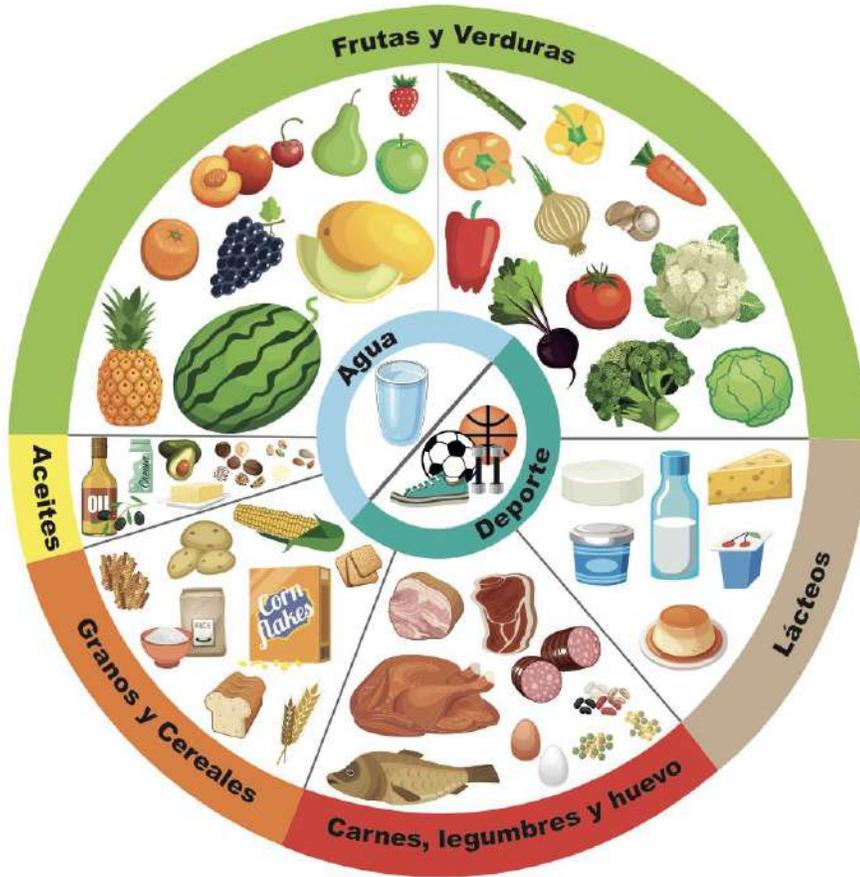
CÁPSULAS

Nutrición y Vida Saludable

LOS NUTRIENTES Y SUS BENEFICIOS



COGNITA



¿CUÁL ES LA
FUNCIÓN DE
CADA GRUPO DE
ALIMENTOS?

CARNE, LEGUMBRES Y HUEVOS



PROTEÍNAS



NUTRIENTE



SU FUNCIÓN ES ESTRUCTURAL:

Nos permiten crecer, forman parte de nuestros músculos y nos ayudan a ser fuertes, saltar, jugar, correr, entre otros.

GRANOS Y CEREALES



CARBOHIDRATOS



NUTRIENTE



SU FUNCIÓN ES ENERGÉTICA:

Entregan la mayor cantidad de energía que necesitamos durante el día para poder caminar, pensar, estudiar, entre otros.

FRUTAS Y VERDURAS



VITAMINAS Y
MINERALES



NUTRIENTE



SU FUNCIÓN ES DEFENSA:

Cuidan a nuestro cuerpo de enfermedades, protegen y mejoran funciones como la vista, el corazón, la digestión, entre otras.

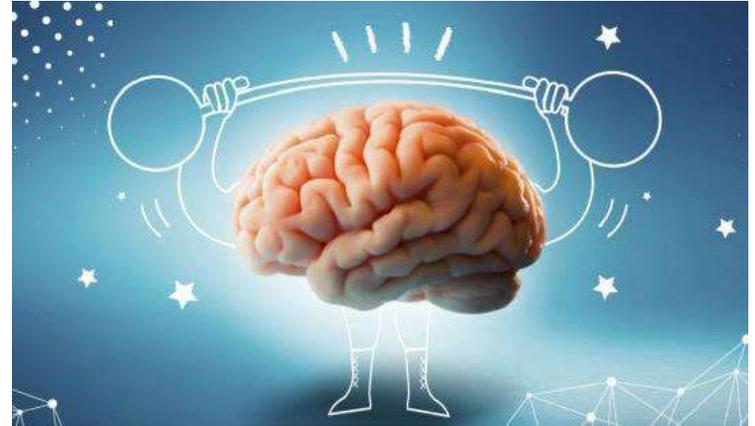
ACEITES Y GRASAS



LÍPIDOS



NUTRIENTE



SU FUNCIÓN ES ESTRUCTURAL:

Forman parte de todas nuestras células y son muy importantes para el desarrollo de nuestro cerebro y las células que viven ahí.

LÁCTEOS



CALCIO



NUTRIENTE



SU FUNCIÓN ES ESTRUCTURAL:

Es necesario para el crecimiento y desarrollo de nuestros huesos y dientes.

ACTIVIDAD: COMPLETA EL MAPA

