

# Activa tus sentidos

## 1. Relaciona las columnas.

- |                  |                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| a) Proteínas     | ( ) El cuerpo los requiere en cantidades muy pequeñas, aunque son muy importantes, algunos forman parte de la sangre, huesos...                                                                 |
| b) Minerales     | ( ) A pesar de que actualmente se consideran nocivas, son importantes para una buena nutrición, aunque en exceso pueden ocasionar problemas cardíacos.                                          |
| c) Vitaminas     | ( ) Proporcionan la materia prima para que se formen músculos, piel y órganos internos, además de ser indispensables para los procesos metabólicos.                                             |
| d) Grasas        | ( ) Son los encargados de proporcionar energía al cuerpo, pero su consumo excesivo puede ocasionar enfermedades como la diabetes.                                                               |
| e) Carbohidratos | ( ) Son necesarias para que se lleven a cabo ciertos procesos metabólicos y algunas nuestro cuerpo no las puede producir, se cree que consumirlas en grandes cantidades puede mejorar la dieta. |

## 2. Investiga y anota qué son las calorías y cuál es su unidad de medición en los seres vivos.

.....

.....

.....

## 3. Colorea los alimentos ricos en calorías.

