



NOMBRE DEL ESTUDIANTE

NODO: CIENTÍFICO  
Docente:

Asignatura: CIENCIAS NATURALES  
Grado: TERCERO

TALLER # 3

# NUTRICIÓN

Es el conjunto de procesos que permite a los seres vivos incorporar alimentos del medio y transformarlos para obtener de ellos nutrientes y adquirir energía.



## Nutrientes esenciales



**CARBOHIDRATOS**  
Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.



**GRASAS**  
Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.



**FIBRA**  
Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.



**PROTEÍNAS**  
Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.



**VITAMINAS**  
Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.



**MINERALES**  
Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.

# PIRAMIDE ALIMENTICIA



1. Lee los textos y resuelve lo siguiente

- Escribe y dibuja 3 almuerzos saludables según la pirámide alimenticia.
- Explica como es tú alimentación según lo leído y observado en las fichas.
- Resuelve la siguiente ficha.

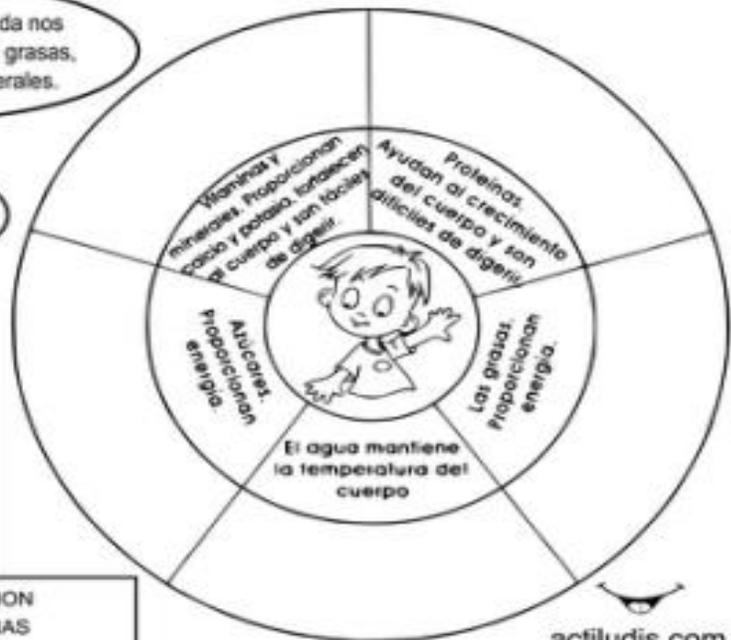
# LA DIETA CORRECTA

Recorta y aprende 17  
Adaptación: Mtro. Jesús González Medina  
profesiones.dibujos.net



Una alimentación balanceada nos proporciona azúcares, agua, grasas, proteínas, vitaminas y minerales.

Recorta y pega las partes del círculo en el lugar que corresponda.



Investiga y contesta las preguntas en tu cuaderno:

- ¿Qué es la nutrición?
- ¿Qué son los nutrimentos y cómo se clasifican?
- Escribe qué son y da algunos ejemplos de los siguientes nutrimentos:
  - Carbohidratos
  - Grasas o lípidos
  - Vitaminas y minerales
- ¿De dónde provienen las proteínas?
- ¿Cómo debe ser una dieta correcta?
- ¿Por qué es importante beber más agua potable?
- Colorea y describe el plato del bien comer

NUTRICION  
VITAMINAS  
GRASAS  
DIETA  
SALUD  
NUTRIMENTOS  
CARBOHIDRATOS  
MINERALES  
COMIDA CHATARRA  
PROTEINAS  
FRUTAS  
VERDURAS

MUCHAS  
VERDURAS Y FRUTAS  
COMIDA CHATARRA  
FRUTAS  
VERDURAS

actiludis.com

c	w	p	a	q	g	j	d	i	y	m	s	x
o	a	f	r	t	b	l	o	e	u	c	o	z
m	j	r	n	o	e	i	a	y	z	i	t	w
i	p	n	b	b	t	i	c	h	m	f	n	e
d	b	u	c	o	m	e	d	r	u	a	e	s
a	g	t	v	m	h	z	i	d	s	t	m	a
c	k	r	i	e	i	i	n	n	u	b	i	s
h	w	i	t	x	r	n	d	d	a	j	r	a
a	e	c	a	s	o	d	e	r	s	s	t	r
t	v	i	m	a	a	n	u	r	a	i	u	g
a	n	o	i	l	w	x	o	r	a	t	n	l
r	u	n	n	u	z	e	f	j	a	l	o	p
r	w	d	a	d	o	r	e	m	b	s	e	s
a	l	t	s	y	f	r	u	t	a	s	u	s



Mtro. Jesús González Medina  
profesiones.dibujos.net

Por un Pedagogo Nutricionista, en colaboración con el Mtro. Contraloría de aprendizaje con el aprendizaje.

