



# CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Observa cada uno de los alimentos.



Sin los alimentos adecuados nuestro cuerpo sufrirá enfermedades que afectarán a nuestro organismo. Con buenos hábitos alimenticios conservaremos una buena salud.

Recuerda que el alimento es toda sustancia natural, de origen animal, vegetal o mineral, que contenga en su composición aportes energéticos y nutritivos para el organismo.

## CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Completa el esquema de llaves según las dos clasificaciones de los alimentos:

Los alimentos	}	Según su origen	}	<ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>	
		}	Según su función	}	<ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>

## ¡LOS ALIMENTOS CUMPLEN UNA FUNCIÓN!

- Alimentos para crecer: carne, pescado, legumbres, huevos; y para fortalecer los huesos y músculos: la leche y sus derivados.
- Alimentos ricos en vitaminas: frutas y verduras.
- Alimentos con energía: pasta, pan, arroz y dulces.

Se pueden clasificar según la función que cumplen en el organismo, y se distinguen tres tipos:

- Alimentos \_\_\_\_\_: son aquellos que ayudan a crecer y desarrollar los músculos y huesos.



- Alimentos \_\_\_\_\_: como su nombre lo dice, son los que nos aportan energía.



- Alimentos \_\_\_\_\_: contienen sustancias imprescindibles para mantener al organismo en buenas condiciones.



¡Aplica lo aprendido!

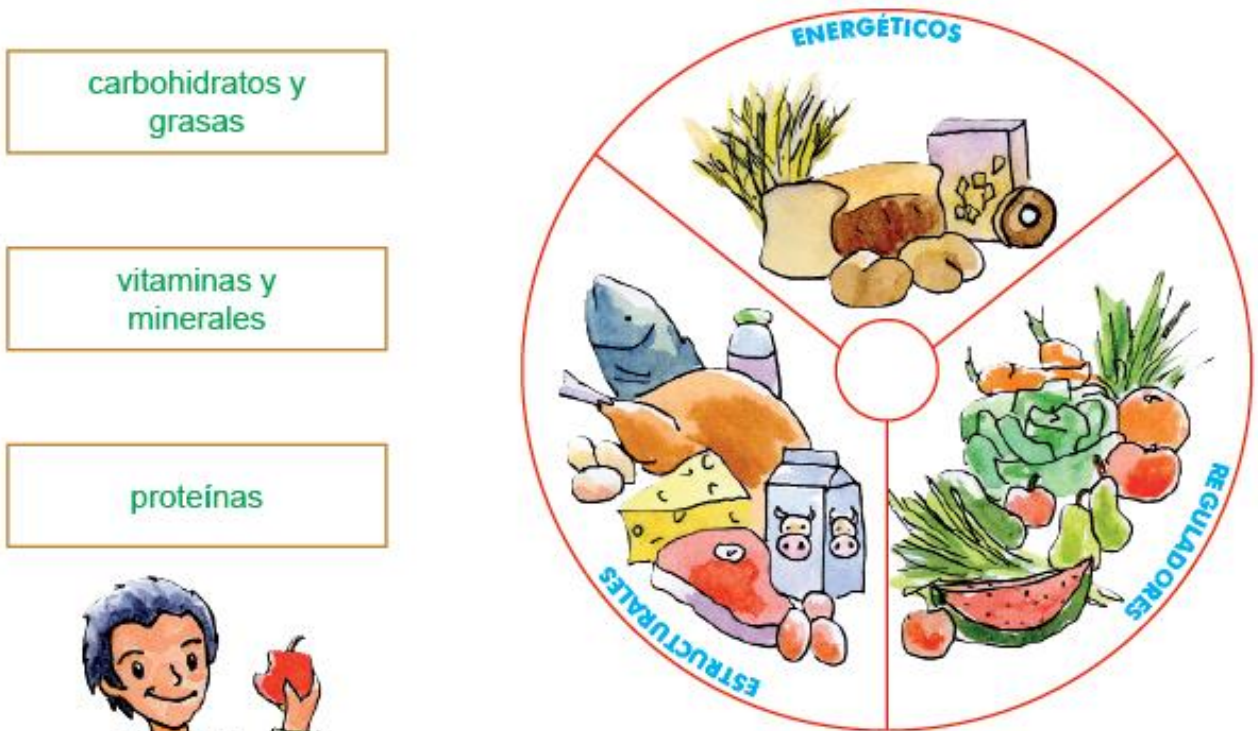
TERCER GRADO

CIENCIA Y AMBIENTE

I. Escribe dentro del recuadro a qué clasificación pertenecen los siguientes alimentos:

CLASIFICACIÓN	ALIMENTOS
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan y cereales.</li> <li>• Arroz, pasta y patatas.</li> <li>• Azúcar, miel, mermelada, dulces, golosinas y pasteles.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Animales: carnes, pescados, huevos, leche y derivados lácteos.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas</li> <li>• Verduras</li> </ul>

II. Relaciona, pintado el contenido nutricional que tiene cada clase de alimentos: energéticos: verde      estructurales: azul      reguladores: amarillo



- Investiga, ¿qué es la pirámide alimenticia? Ahora, escríbelo y gráficalo en tu cuaderno.