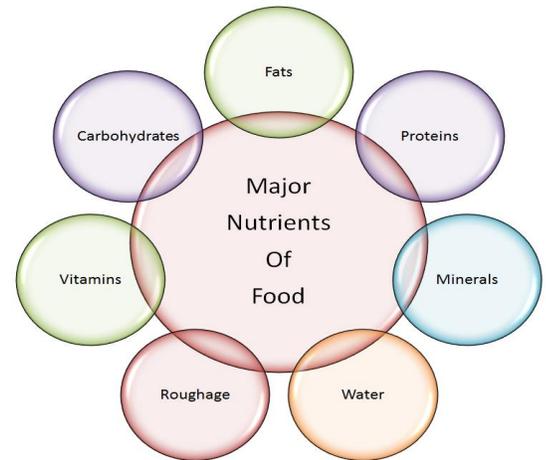




CONSEJOS SALUDABLES

Vamos a nombrar 3 ejemplos de alimentos para cada una de las 7 principales nutrientes!

- **Carbohidratos:** pan, pasta, arroz
- **Proteínas:** carne, huevos, frijoles
- **Grasas:** mantequilla, aderezos para ensalada, crema agria
- **Vitaminas:** verduras, frutas, leche
- **Macrominerales:** la leche, la sal de mesa, la carne
- **Microminerales:** carne, hojas, peces
- **Agua:** agua, agua, agua!



Esta semana hemos aprendido: NUTRIENTES PRINCIPALES

*Un **nutriente** es una sustancia que aporta los nutrientes esenciales para el crecimiento y el mantenimiento de la vida*

Nutrientes	Función
Carbohidratos	Nuestros cuerpos con suministro de energía
Proteínas	Construir y reparar los tejidos del cuerpo
Grasas	Nuestros cuerpos con suministro de energía concentrada
Vitaminas	Compuestos necesarios para el crecimiento y la nutrición
Macrominerales	Los minerales que el cuerpo necesita en grandes cantidades
Microminerales	Los minerales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades
Agua	Un líquido que es esencial para la vida



**LA PROXIMA SEMANA (11/8/19):
Frutas y verduras!**