

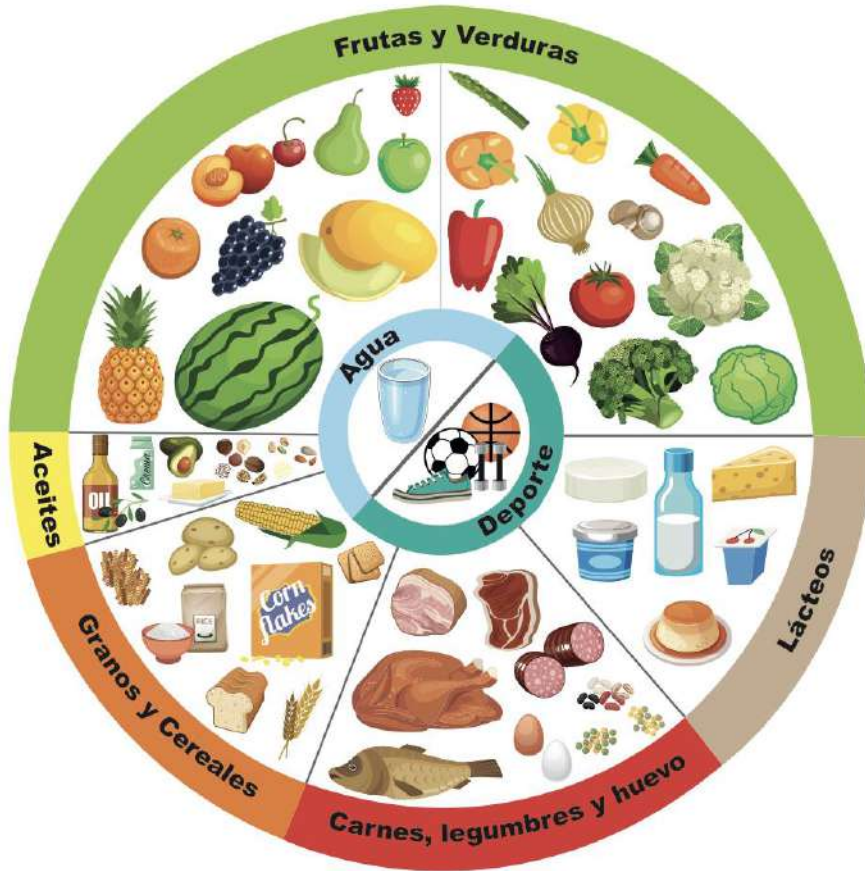
CÁPSULAS

# 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



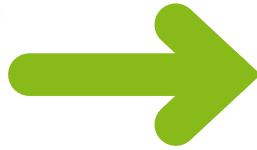
**SU FUNCIÓN ES ENERGÉTICA:**

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.

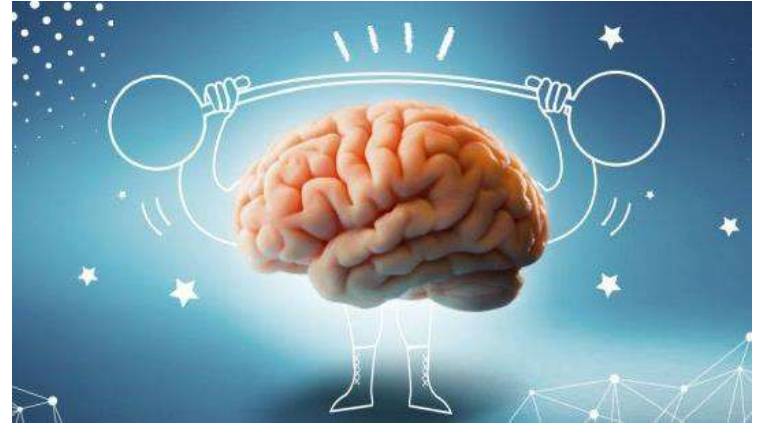
# ACEITES Y GRASAS



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



Carnes, legumbres y  
huevo

[Empty box]

[Empty box]

Aceites y grasas

[Empty box]

Alimentos

Alimentos

Alimentos

Alimentos

Alimentos

[Empty box]

[Empty box]

Pollo

Nutriente

[Empty box]

[Empty box]

Choclo

[Empty box]

Nutriente

Carbohidratos

[Empty box]

Lechuga

[Empty box]

Pera

Nutriente

[Empty box]

Frutos secos

[Empty box]

Palta

Nutriente

Lípidos

[Empty box]

Queso fresco

[Empty box]

Yogurt

Nutriente

Calcio