

## F. Trabajo las competencias

Nombre y apellidos:

Curso:

Grupo:

Fecha:

### Alimentación Y NUTRICIÓN



**PESCADO:**

**Colesterol y la circulación**  
Las proteínas de pescado, el yodo, el selenio y el cobre de los mariscos son también indicados para una dieta equilibrada

**CARNE:**

**Músculos y tejidos**  
Favorecedores de sus proteínas, el potasio y la vitamina B12. El hígado y las carnes magras combaten desarreglos nerviosos.

**FRUTAS:**

**Cerebro y dientes**  
La vitamina C y K, el potasio y la fructosa (el azúcar de las frutas) inhiben las hemorragias y favorecen a los dientes y la actividad cerebral.

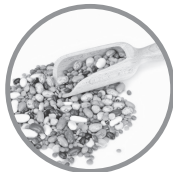


**FRUTOS SECOS:**

**Piel y corazón**  
Mantiene la piel luminosa y un buen ritmo cardíaco.

**HORTALIZAS:**

**Vista y circulación**  
Las vitaminas C, E y K y la provitamina A (betacaroteno) son esenciales para la vista y los vasos sanguíneos.



**MENESTRAS:**

**Músculos**  
La vitamina B1, el hierro y el ácido fólico evitan la anemia.



**LÁCTEOS:**

**Huesos y piel**  
Las vitaminas A (retinol), B12 y D, el fósforo, el potasio y el yodo favorecen a la piel y a los huesos, y previenen los desórdenes neurológicos.



**CEREALES:**

**Energía**  
Son fuente de las vitaminas B1 y B6, ácido fólico, magnesio, hierro y selenio que alivian los nervios.

**HUEVOS:**

**Colesterol y huesos**  
Aportan vitaminas A, B12 y D, refuerzan los huesos y la piel.



**VERDURAS:**

**Piel y aparato digestivo**  
Las vitaminas B6 y K, el ácido fólico, el magnesio, el hierro y el yodo dan energías y la fibra favorece el tracto intestinal.



Lee la infografía y responde a las cuestiones siguientes:

1. ¿Qué beneficios aporta la fruta al organismo?
2. ¿Cómo se puede evitar la anemia?
3. ¿Qué vitaminas aportan los cereales?
4. Responde verdadero o falso a las siguientes afirmaciones:
  - a) El magnesio y el hierro alivian los nervios.
  - b) Los huevos refuerzan la piel y los huesos.
  - c) Los lácteos provocan desórdenes neurológicos.
  - d) Las hortalizas son fuente de vitaminas C, E y K.
  - e) Los frutos secos favorecen un buen ritmo cardíaco.
5. Explica qué información de la infografía es la que te ha llamado más la atención y explica por qué.