

Proyecto Corazón

Actividades para el aula

Usa el diccionario de minerales para llenar los espacios en blanco en estas oraciones.

NUTRICIÓN

LLENA LOS ESPACIOS EN BLANCO: MINERALES

1. _____ es el mineral más abundante en el cuerpo y es esencial para fortalecer los dientes.
2. La carne roja y las legumbres son buenas fuentes de _____, un elemento traza abundante que ayuda al sistema inmunitario.
3. La falta de _____ puede causar anemia, pero el exceso de este mineral también puede causar problemas.
4. La sal de mesa puede ser común o con _____, un micromineral.
5. Las legumbres, las calabazas y los aguacates (paltas) contienen _____, un mineral principal, especialmente importante para el corazón.
6. El _____, un mineral que actúa junto con el calcio, reduce el dolor muscular después del ejercicio intenso.
7. El macromineral denominado _____, o cloruro de sodio, ayuda a regular los líquidos del cuerpo, el volumen de sangre inclusive.
8. La fruta fresca, la fruta seca y las hortalizas de hoja verde son buenas fuentes de _____.
9. Los microminerales (también denominados elementos _____) son necesarios para el cuerpo pero en cantidades más pequeñas.
10. Los alimentos se pueden _____ para asegurar que aporten niveles adecuados de nutrientes esenciales.
11. Aunque no es un mineral esencial, se agrega _____ al agua potable pública y los dentífricos, para ayudar a prevenir las caries.
12. El _____ es una inflamación de la glándula tiroides que puede ser causada por una falta de yodo en la alimentación.