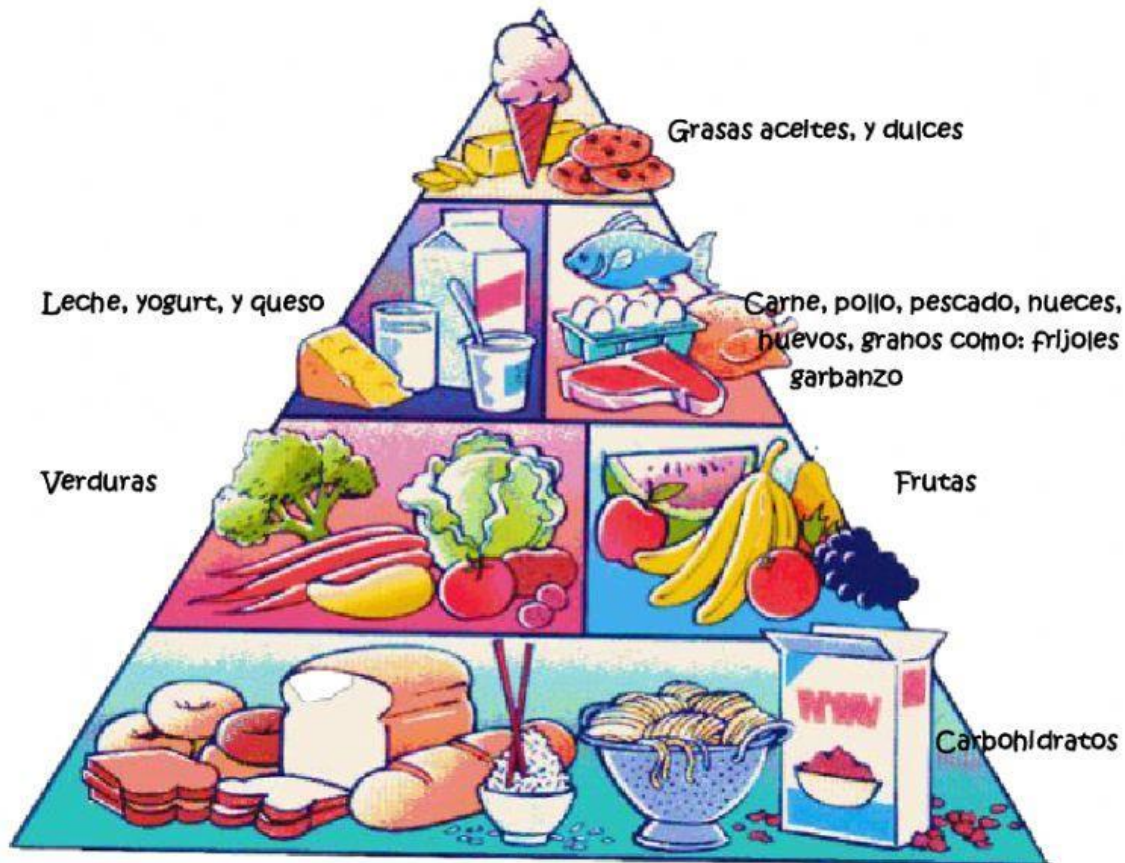


Clasificación de los alimentos energéticos, constructores y reguladores



Observa la pirámide alimenticia, y une según corresponda energéticos, constructores y reguladores.

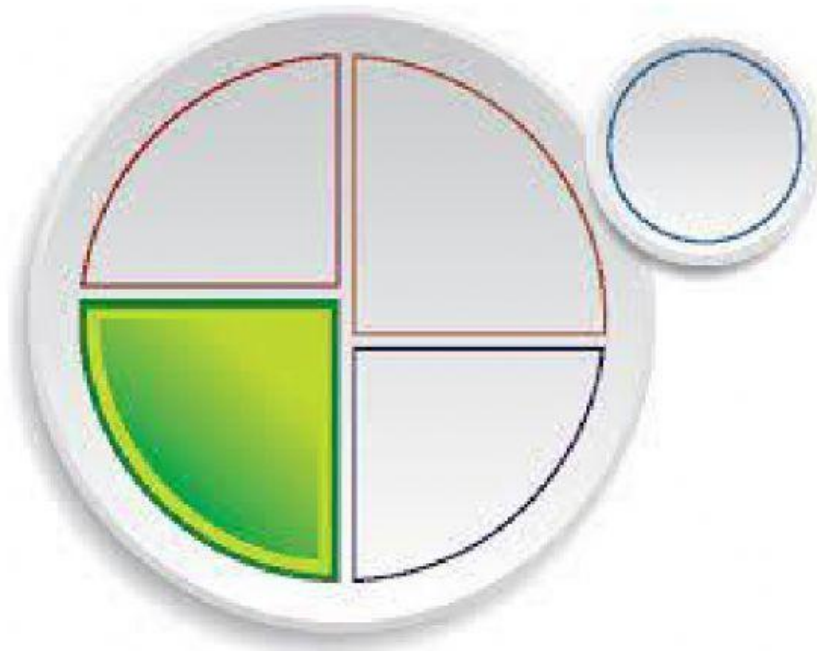
Energéticos

Constructores

Reguladores



Arrastra los alimentos que necesitas, para preparar un plato de comida balanceada para estar saludable.



¿Qué acciones adicionales se debe hacer para mantener un peso adecuado?
