

Tipos de alimentos

1.- Unir según corresponda:

Alimentos
energéticos

Nos ayudan a crecer, repara los tejidos, contruyen los músculos, la piel, el cabello y otras partes del cuerpo.

Alimentos
constructores

Nos proporcionan vitaminas, minerales y regulan las funciones el organismo.

Alimentos
reguladores

Nos proporcionan la energía que necesitamos para movernos y pensar.

2.- Observe cada imagen y escoge a qué tipo de alimento pertenece:

