

Los **alimentos** contienen **nutrientes** que nos **proporcionan energía**.

Une con flechas

**Proteínas**

Ayuda a crecer y a renovar  
nuestro cuerpo

**Hidratos de Carbono**

Protege de enfermedades

**Lípidos y grasas**

Proporcionan energía

**Vitaminas y sales**

Proporcionan energía y protegen  
nuestro cuerpo.