

¿Qué debo comer?

CLASIFICAMOS LOS ALIMENTOS

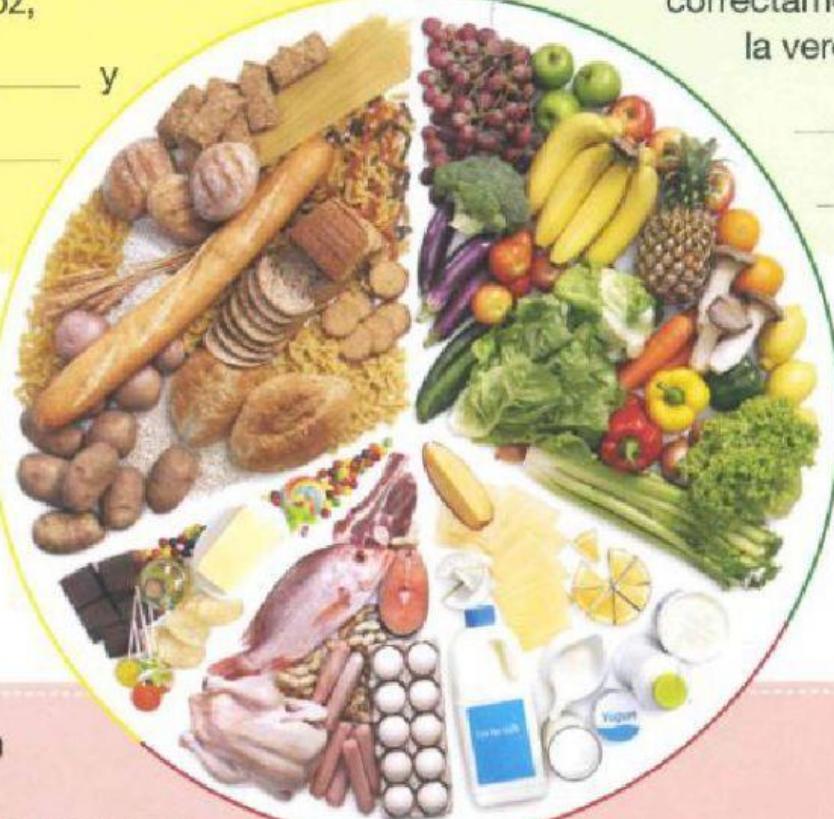
La rueda clasifica los alimentos según las sustancias nutritivas que aportan a nuestro cuerpo.

Completa los textos con más ejemplos.

Nos aportan energía para realizar las actividades diarias, como el arroz,

y

Nos aportan vitaminas y ayudan a que nuestro cuerpo funcione correctamente, como la verdura y



Nos aportan proteínas, nos ayudan a crecer y a mantener fuertes los huesos y los músculos, como las legumbres,

y