

¿Cómo se clasifican los alimentos?

DÍA 2

APRENDO
 en casa

2.º grado

Alimentos según su función



Une

Alimentos constructores

Son los que nos ayudan a crecer; fortalecen los huesos y los músculos; son ricos en proteínas. Ejemplos:

Carnes, huevos, leche, yogur, queso, lentejas, frejoles, garbanzos, entre otros.



Alimentos energéticos

Son los que nos dan energía; son ricos en grasas y glúcidos (harinas y azúcares). Ejemplos:

Pan, fideos, papa, oca, olluco, maíz, trigo, quinua, arroz, miel, mantequilla, aceite, maní, entre otros.



Alimentos reguladores

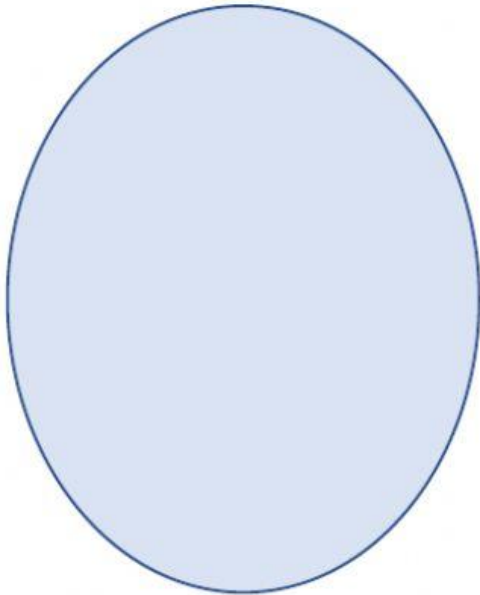
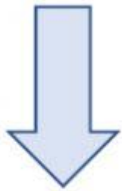
Son los que nos ayudan a estar sanos y permiten el buen funcionamiento del cuerpo; son ricos en vitaminas y minerales. Ejemplos:

Frutas, verduras, agua, entre otros.

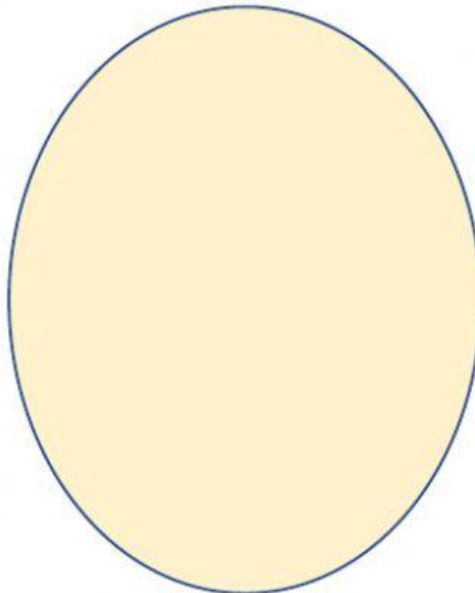
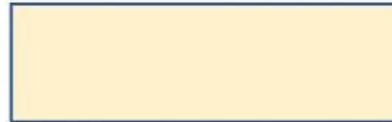




- Nos dan energía



- Para estar sanos
y el cuerpo
funcione bien:



- Para Crecer

