

# ¿Cómo se clasifican los alimentos?

DÍA 2

2.º grado

Alimentos según su función



## Alimentos constructores

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

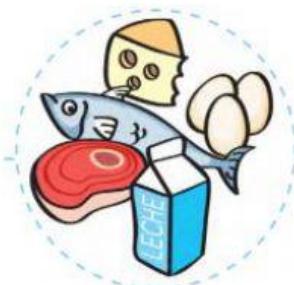
Carnes, huevos, leche, yogur, queso, lentejas, frijoles, garbanzos, entre otros.



## 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.

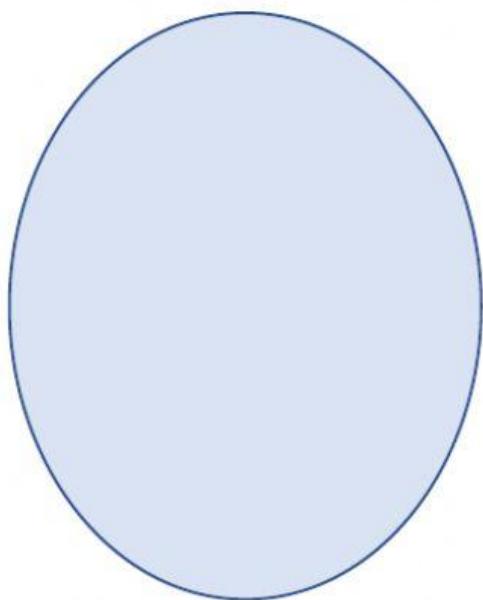
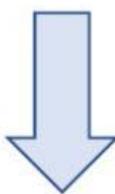
Ejemplos:

Frutas, verduras, agua, entre otros.

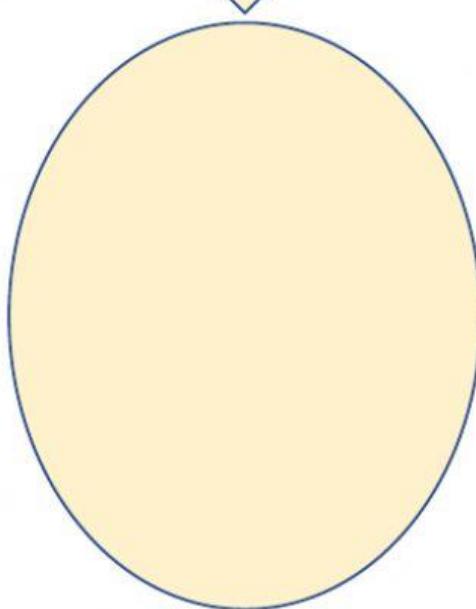
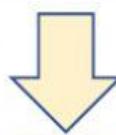




- Nos dan energía



- Para estar sanos y el cuerpo funcione bien:



- Para Crecer

