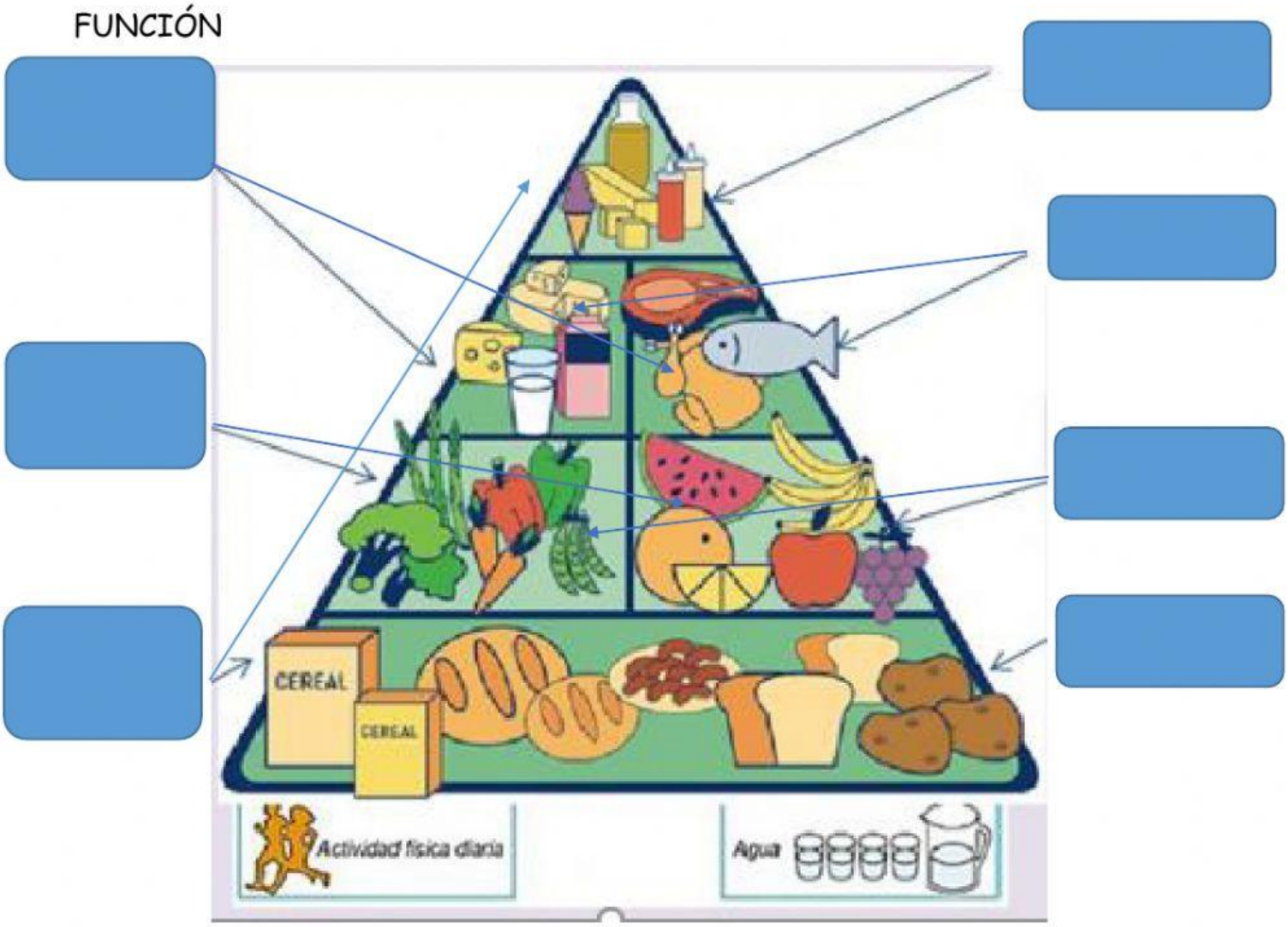
PIRÁMIDE DE ALIMENTOS

1.- COLOCA CADA NOMBRE EN SU SITIO

FUNCIÓN



ENERGÉTICOS PROTEÍNAS HIDRATOS DE CARBONO

CONSTRUCTIVOS VITAMINAS, FIBRAS Y SALES MINERALES

REGULADORES GRASAS

2.- COLOCA CADA ALIMENTO DONDE CORRESPONDA

Energéticos ricos en hidratos de carbono	Energéticos ricos en lípidos	Constructivos	Reguladores

3.- UNE LOS NUTRIENTES CON LOS ALIMENTOS CORRESPONDIENTES

Grasas ★	★ Pasta, cereales, arroz, patatas...
Hidratos de carbono ★	★ Frutas y verduras
Proteínas ★	★ Mantequillas, aceites, embutidos...
Vitaminas y sales minerales ★	★ Carnes, huevos, pescados, lácteos...