

Alimentos Proporcionan energía al organismo.

Alimentos Permiten el desarrollo y el crecimiento.

Alimentos Regulan las funciones del organismo.

energéticos aceites pasta frutas leche grasas carne queso hortalizas pan
yogur mantequillas formadores patata frutos secos verduras azúcares arroz
pescado reguladores legumbres huevos

Son alimentos ricos en lípidos.

Se trata de los las
y las

Son alimentos ricos
en glúcidos.

En este grupo se incluyen
el la
la el
y los

Son alimentos ricos en proteínas.

La el
los las
y los pertenecen
a este grupo.

Estos alimentos suministran
proteínas.

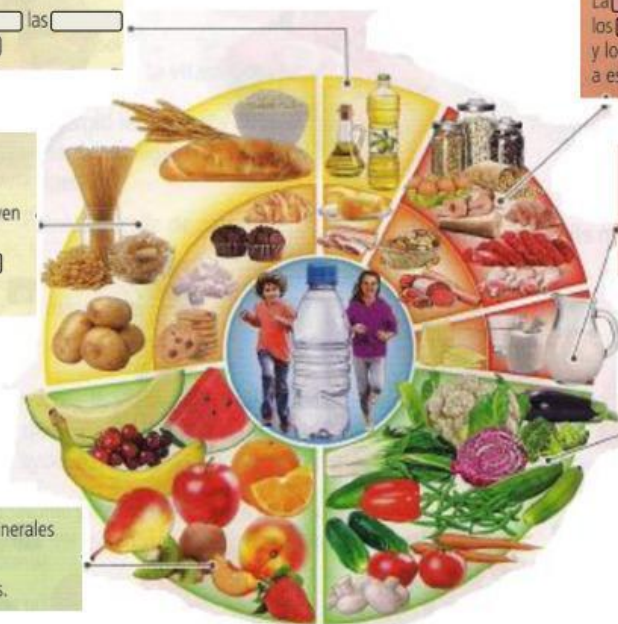
Son la el
y el

Los alimentos de este
grupo aportan sales
minerales y vitaminas.

Son las
y las

Proporcionan sales minerales
y vitaminas.

Son las frescas.



LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Los alimentos se pueden clasificar según los y que serán usados por el .
- La establece de alimentos.
 las células de nuestro organismo. principales nutrientes que contienen **rueda de los alimentos**
 seis grupos

