

Docente: Miss Nancy Alvarado

Ciencias Naturales

Los alimentos según su función

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, entre otros.



Alimentos energéticos.

Son los que nos dan energía; son ricos en grasas y glúcidos (harinas y azúcares). Ejemplos: Pan, fideos, papa, trigo, quinua, arroz, miel, 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.



Une con líneas los alimentos según el grupo que corresponda.



Ayudan al cuerpo a protegerse de las enfermedades



Ayudan a crecer sanos y fuertes nuestros músculos y huesos



Nos dan energía al cuerpo

