

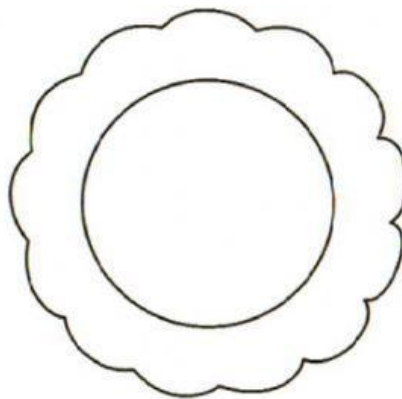
COMBINAMOS ALIMENTOS PARA APROVECHAR LOS NUTRIENTES

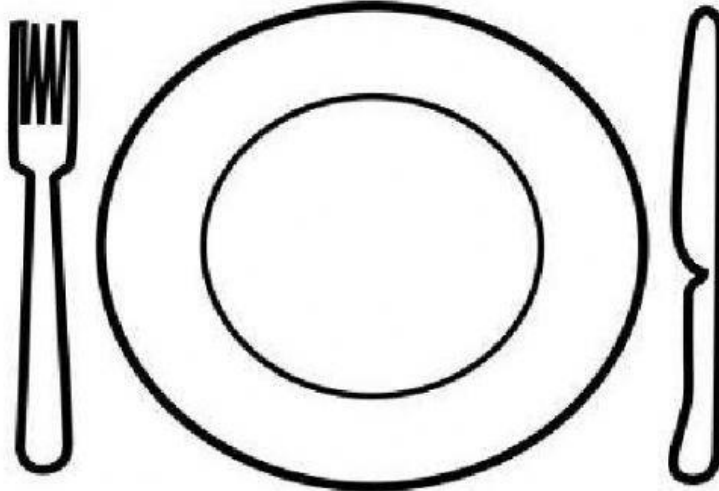
Observa los alimentos y colócalos en el grupo que le corresponde.

Energéticos		Constructores		Protectores	
Brindan energía para jugar, estudiar y realizar otras actividades.		Construyen todo nuestro cuerpo, es decir, forman nuestros tejidos.		Nos protegen de cualquier enfermedad.	

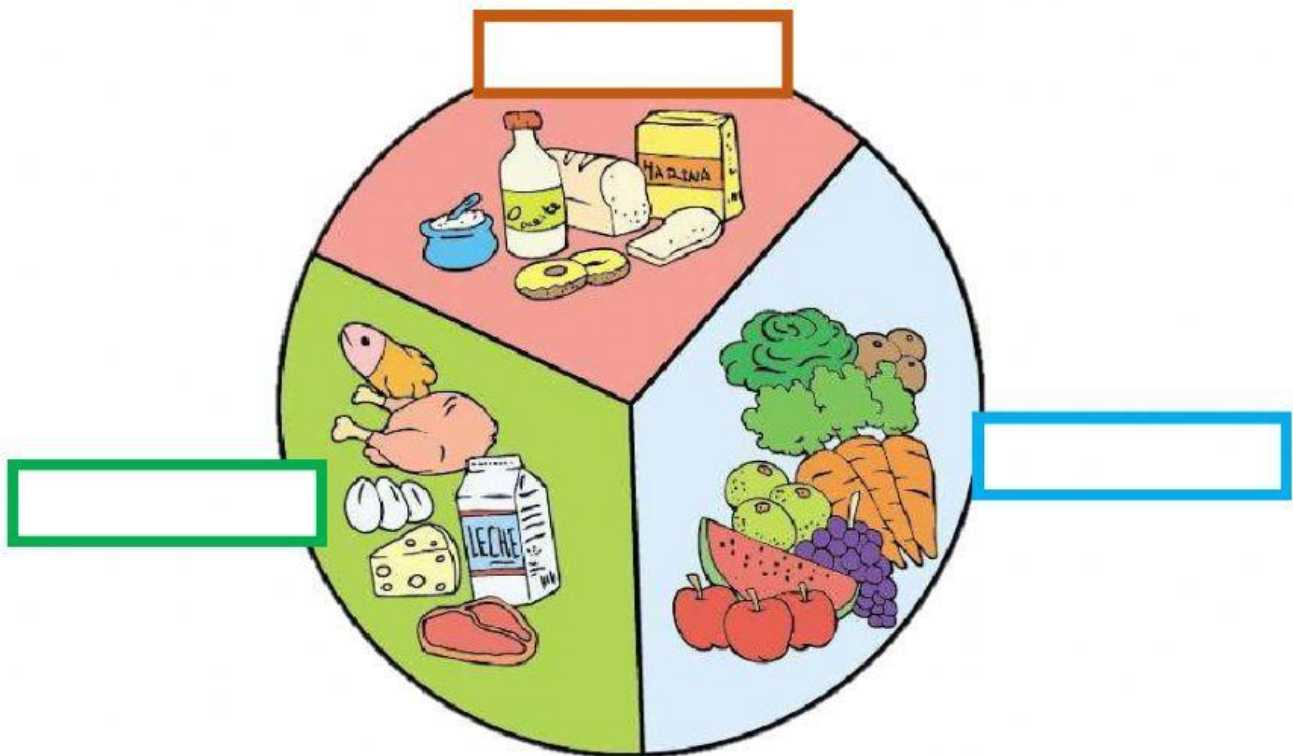


Escoge alimentos que forman un almuerzo saludable.





Arrastra el nombre de cada grupo de alimento.



Energético

Constructor

Protector

Completa las fichas.

Ficha

¿Cómo se llama?

¿Qué nutrientes contiene?

¿Cómo debemos consumirlo?



Proteína

Tomate

Vitaminas y minerales

En ensaladas.

Ficha

¿Cómo se llama?

¿Qué nutrientes contiene?

¿Cómo debemos consumirlo?



Huevo

Sancochado.