

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Une con líneas los tipos de alimentos con sus características.

Alimento energéticos

Contienen proteínas, aportan con nutrientes para crecer sanos. Un ejemplo es la carne, el pescado, las legumbres, huevos entre otros

Alimentos constructores

Contiene vitaminas y minerales para que nuestro cuerpo funcione de un modo adecuado, por ejemplo: las frutas.

Alimentos reguladores

Contienen grasas, los cuales son necesarios para realizar nuestras actividades diarias, por ejemplo el pan, cereales entre otros