Los alimentos más NUTRITIVOS

Quizá no sean tus alimentos favoritos o los que más consumes, pero algo tienen que **los hace únicos:** son los más nutritivos.



Frutas

Cuentan con antioxidantes, vitaminas, minerales y compuestos beneficiosos para el cuerpo.



Vegetales

Albergan grandes dosis de hierro, vitamina B, calcio, entre otros componentes.



Pescados

Tienen grandes dosis de nutrientes como Omega 3 y vitamina B1.



Huevo

Es una importante fuente de proteínas y energía.



Leche

Es una importante fuente de proteínas y energía.



Cereales

Se componen de carbohidratos complejos para una dieta saludable.



Semillas

Aportan grandes nutrientes como fibra dietética, magnesio y fósforo.

LIVEWORKSHEETS