

## 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, lentejas, frejoles, garbanzos, entre otros.

**Alimentos energéticos**

Son los que nos dan energía; son ricos en grasas y glúcidos (harinas y azúcares). Ejemplos:

Pan, fideos, papa, oca, olluco, maíz, trigo, quinua, arroz, miel, mantequilla, aceite, maní, entre otros.

**Alimentos reguladores**

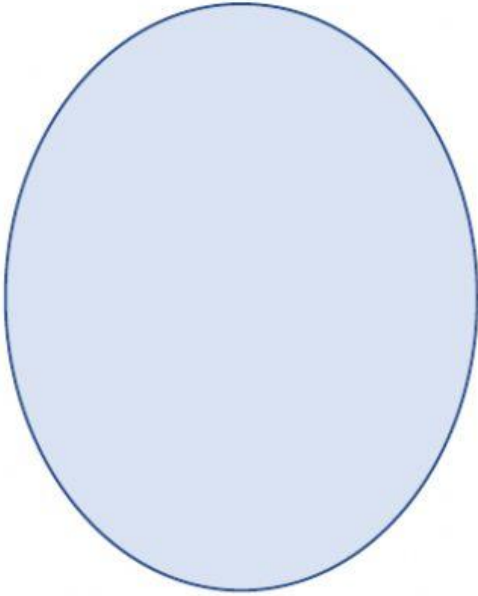
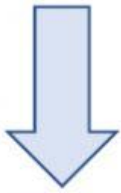
Son los que nos ayudan a estar sanos y permiten el buen funcionamiento del cuerpo; son ricos en vitaminas y minerales. Ejemplos:

Frutas, verduras, agua, entre otros.

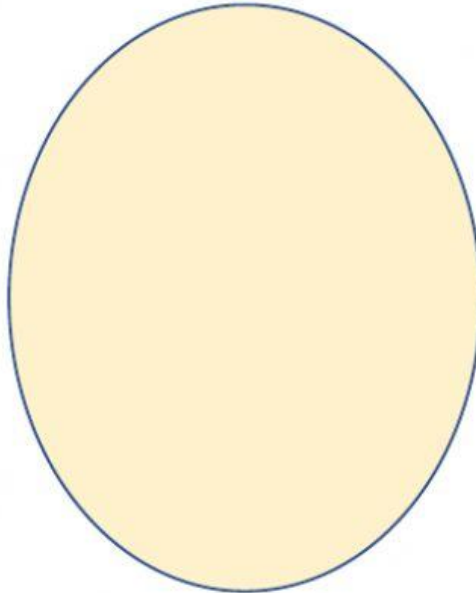




• Nos dan energía



• Para estar sanos  
y el cuerpo  
funcione bien:



• Para Crecer

