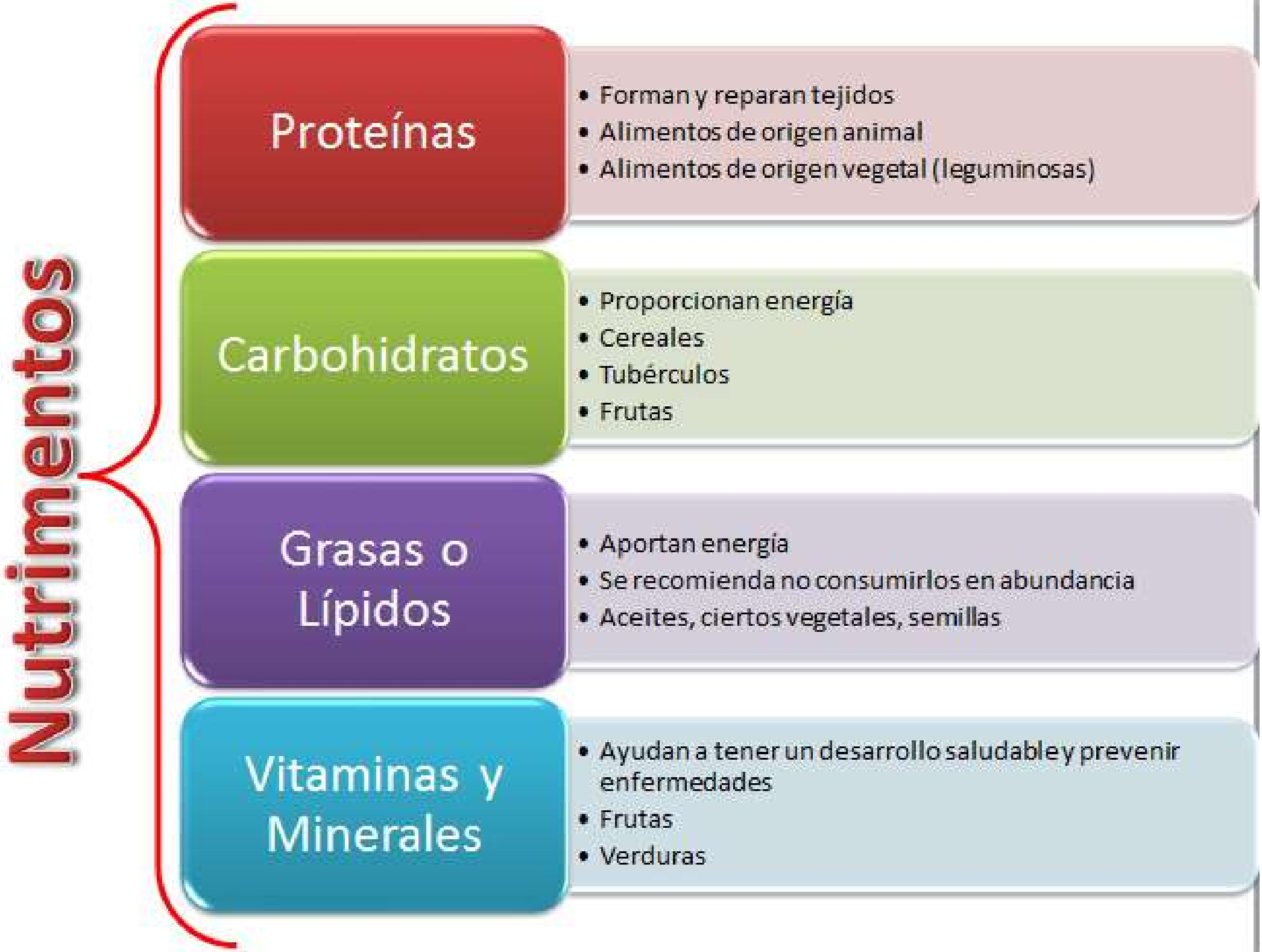
Nutrimentos
Proteínas
• Forman y reparan tejidos
• Alimentos de origen animal
• Alimentos de origen vegetal (leguminosas)
Carbohidratos
• Proporcionan energía
• Cereales
• Tubérculos
• Frutas
Grasas o Lípidos
• Aportan energía
• Se recomienda no consumirlos en abundancia
• Aceites, ciertos vegetales, semillas
Vitaminas y Minerales
• Ayudan a tener un desarrollo saludable y prevenir enfermedades
• Frutas
• Verduras