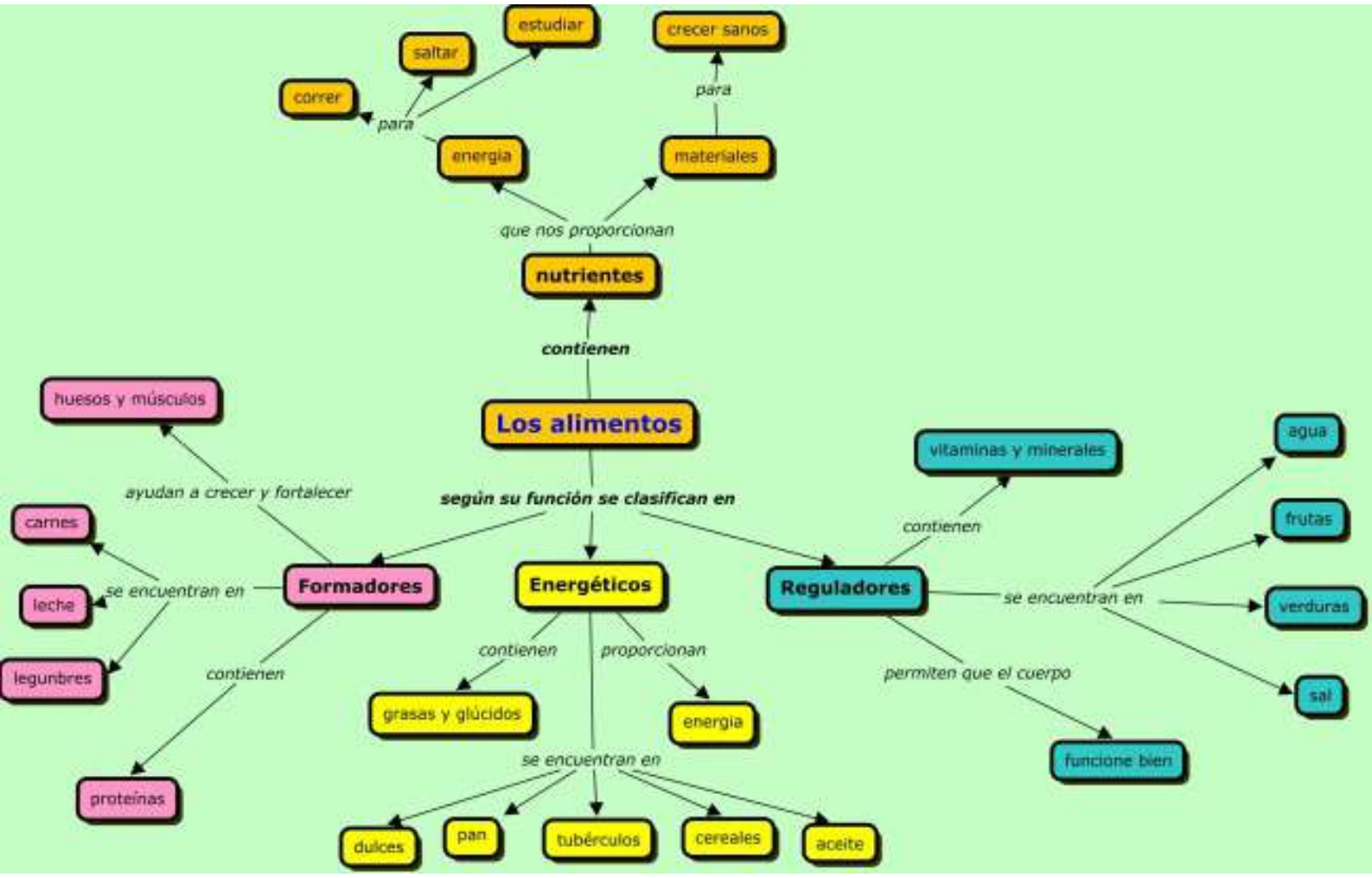
Los alimentos
contienen
nutrientes
que nos proporcionan
energia
materiales
para
correr
saltar
estudiar
crecer sanos
para
según su función se clasifican en
Formadores
ayudan a crecer y fortalecer
huesos y músculos
se encuentran en
carnes
leche
legumbres
contienen
proteínas
Energéticos
contienen
grasas y glúcidos
proporcionan
energia
se encuentran en
dulces
pan
tubérculos
cereales
aceite
Reguladores
contienen
vitaminas y minerales
se encuentran en
agua
frutas
verduras
sal
permiten que el cuerpo
funcione bien