



GRASAS Y ACEITES



LÁCTEOS



CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

CEREALES, DERIVADOS Y LEGUMBRES



FRUTAS



VERDURAS Y
HORTALIZAS



DULCES Y AZÚCAR



GRASAS Y ACEITES



LÁCTEOS



CARNES, PESCADOS
Y HUEVOS



CEREALES, DERIVADOS
Y LEGUMBRES



FRUTAS



VERDURAS Y
HORTALIZAS



DULCES Y AZÚCAR

LOS ALIMENTOS QUE CONTIENEN GRASAS NOS APROTAN ENERGÍA.

GRASAS Y ACEITES

CONTIENEN PROTEÍNAS QUE FORTALECEN NUESTROS MÚSCULOS Y FAVORE

CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

TIENEN PROTEÍNAS QUE SON BUENAS PARA EL CRECIMIENTO Y CALCIO QUE AYUDA A NUESTROS HUESOS

LÁCTEOS

NOS APORTAN MUCHA ENERGÍA PORQUE TIENEN HIDRATOS DE CARBONO. ESTOS NOS AYUDA A REALIZAR NUESTRAS ACTIVIDADES DIARIAS, CORRER, JUGAR, ESTUDIAR...

CEREALES, DERIVADOS Y LEGUMBRES

ES UNA FUENTE PRINCIPAL DE MUCHAS VITAMINAS Y MINERALES QUE FAVORECEN UN CORRECTO FUNCIONAMIENTO Y DESARROLLO DE DISTINTAS PARTES DEL CUERPO COMO LOS OJOS, LA PIEL...

FRUTAS

IGUAL QUE LAS FRUTAS ES UNA FUENTE PRINCIPAL DE MUCHAS VITAMINAS Y MINERALES QUE FAVORECEN UN CORRECTO FUNCIONAMIENTO Y DESARROLLO DE DISTINTAS PARTES DEL CUERPO COMO LOS OJOS, LA PIEL...

VERDURAS Y HORTALIZAS

CONTIENEN ESCASOS NUTRIENTES Y SOLO APORTAN ENERGÍA RÁPIDA.

DULCES Y AZÚCAR