



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

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

LÁCTEOS

CONTIENEN PROTEÍNAS QUE
FORTALECEN NUESTROS MÚSCULOS
Y FAVORE

CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

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