

Principales nutrientes



Hidratos de carbono o glúcidos.

Aportan energía de forma rápida.

Legumbres, pasta, azúcar.



Grasas o lípidos.

Aportan energía más lentamente.

Mantequilla. Aceite.



Proteínas.

Necesarias para crecer y reparar nuestro cuerpo.

Carne, leche, pescado



Vitaminas.

Imprescindibles para nuestro cuerpo.

Frutas y verduras



Agua y sales minerales.

Las sales minerales son muy necesarias.

Fruta, verduras y leche

