

# Los nutrientes

\* Son las sustancias que contienen los alimentos.

## Las Grasas

- \* Nos proporcionan energía.
- \* Proceden de animales y plantas.
- \* Mantequilla.
- \* Beicon.
- \* Aceite de oliva.
- \* Aceite de girasol.
- \* Se deben consumir con moderación.

## Los hidratos de carbono

- \* Nos proporcionan energía, pero menos que las grasas.
- \* De sabor dulce: azúcar, miel y frutas.
- \* No dulces: pan, pasta, arroz, patatas y legumbres.

## Las proteínas

- \* Nos aportan materiales de construcción para nuestro cuerpo.
- \* Carne.
- \* Pescado.
- \* Huevos.
- \* Productos lácteos.

## Las vitaminas y minerales

- \* Son necesarias para estar sanos.
- \* Frutas y verduras.
- \* El calcio es un mineral muy importante para nuestros huesos, se encuentra en los productos lácteos.

## La fibra

- \* Es importante para que nuestro cuerpo funcione correctamente.
- \* Frutas.
- \* Verduras.
- \* Legumbres.
- \* Cereales.
- \* Pan.
- \* Galletas.
- \* Alimentos integrales