

OS ALIMENTOS

Achégannos enerxía e nutrientes que necesitamos para o bo funcionamento do corpo.

Segundo a súa orixe poden ser:

- ★ De orixe animal como carne, peixe, ovos, leite e derivados.
- ★ De orixe vexetal como verduras, hortalizas e froitas.
- ★ De orixe mineral como auga e sal.

Segundo a súa función poden ser:

- Enerxéticos, que nos aportan enerxía. Son os **hidratos de carbono e graxas** como pan, pasta, aceite, manteiga...



- Reguladores, que protéxennos das enfermidades. Teñen **vitaminas e minerais** como as froitas e verduras.



- Construtores, que axúdannos a medras. Son as **proteínas** como a carne, peixe, legumes...

