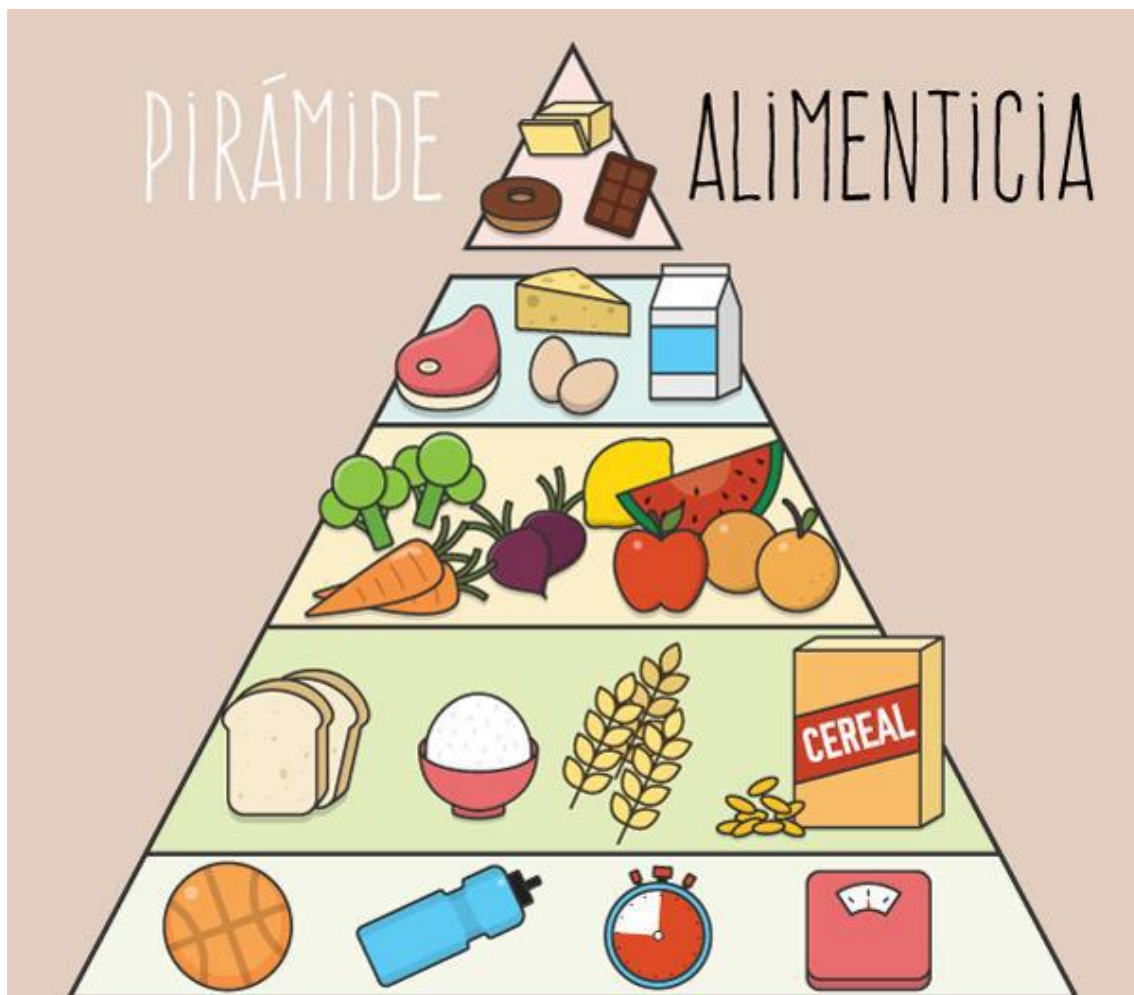




No cume da pirámide atopamos os alimentos que menos debemos consumir: **doces, aceites e graxas**.

Debaixo atopamos alimentos **construtores** que conteñen **proteína** como os lácteos, ovos, carnes... Que nos axudan a medrar.

No medio atopamos os alimentos **reguladores** que conteñen **vitaminas e minerais** como as froitas e verduras, que axudan ao bo funcionamento do corpo e protéxennos de enfermidades.

No piso de abaixo temos os **hidratos de carbono** como o pan, os cereais, arroz... que son alimentos **enerxéticos** que aportan enerxía para as nosas actividades.

E no último, o que máis debemos consumir é a **auga**. Debemos beber 2 litros diarios, ademais de realizar deporte.