



Carbohidratos

- ★ Nos dan energía para crecer, aprender y jugar
- ★ Incluyen:
 - Fibra, que se encuentra en los frijoles, nueces, semillas, verduras y granos enteros
 - Almidón, que se encuentra en los cereales tales como el maíz, la avena, el arroz y el trigo
 - Azúcares, que se encuentran en las frutas

Proteínas

- ★ Nos dan energía
- ★ Nos ayudan a crecer
- ★ Ayudan a curar nuestras heridas
- ★ Vienen de las plantas en forma de frijoles, nueces y semillas
- ★ Vienen de animales en forma de carne, pollo, huevos, pescado, cordero y cerdo

Grasas

- ★ Nos dan energía
- ★ Son saludables para nosotros cuando vienen de granos, nueces y semillas
- ★ Puede que no sean lo más saludable para nosotros cuando vienen en pasteles, galletas dulces, galletas saladas y la leche entera; come estos alimentos con menos frecuencia y bebe la leche sin grasa o baja en grasa

Vitaminas

- ★ Nos ayudan a usar nuestra energía para crecer y jugar
- ★ Se encuentran en la carne de vaca, pollo, huevos, pescado, frutas, granos, nueces, semillas, y verduras
- ★ Pueden agregarse a algunos alimentos, como el pan, los cereales para el desayuno y la leche

Minerales

- ★ Ayudan a que nuestros huesos crezcan y nuestros músculos funcionen
- ★ Vienen de las plantas en forma de frijoles, nueces, semillas y granos integrales
- ★ Vienen de animales como carne de res, pollo, productos lácteos, huevos, pescado, cordero y cerdo
- ★ También están en la leche; beber leche con tus comidas ayudará a que tus huesos crezcan fuertes

Agua

- ★ Es el nutriente más importante
- ★ Ayuda a que nuestra sangre se mueva por todo el cuerpo
- ★ Se encuentra en bebidas, frutas y verduras
- ★ Ayuda a mantenernos sanos; beber agua con nuestros refrigerios nos ayuda a ser saludables