



# Alimentación saludable

Para vivir necesitamos la energía y los nutrientes que nos proporcionan los alimentos

## ¿Cuáles son los principales nutrientes?

Los hidratos de carbono y las grasas nos proporcionan energía



Las proteínas y los minerales nos ayudan a crecer fuertes y sanos



Las vitaminas regulan nuestro metabolismo y permiten aprovechar los demás nutrientes



La fibra y el agua, aunque no son exactamente nutrientes, son importantísimos



¡Esas que un 65% de nosotros pierden el agua!

## ¿Dónde podemos encontrar los mejores nutrientes?

Las patatas, los cereales, el arroz, la pasta y el pan son muy ricos en hidratos de carbono



En las frutas, verduras y hortalizas encontramos la mayor parte de las vitaminas y minerales



En el pescado, la carne, los huevos y la leche abundan las proteínas



El aceite de oliva nos aporta los mejores grasas. También son muy saludables las de otros aceites vegetales (girasol, soja) y las del pescado



Las legumbres y los frutos secos poseen una gran variedad de nutrientes

## ¿Cómo debemos alimentarnos?

Todos los alimentos son buenos, pero no en las mismas cantidades

### PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS

