

La pirámide de los alimentos

LECHE Y DERIVADOS

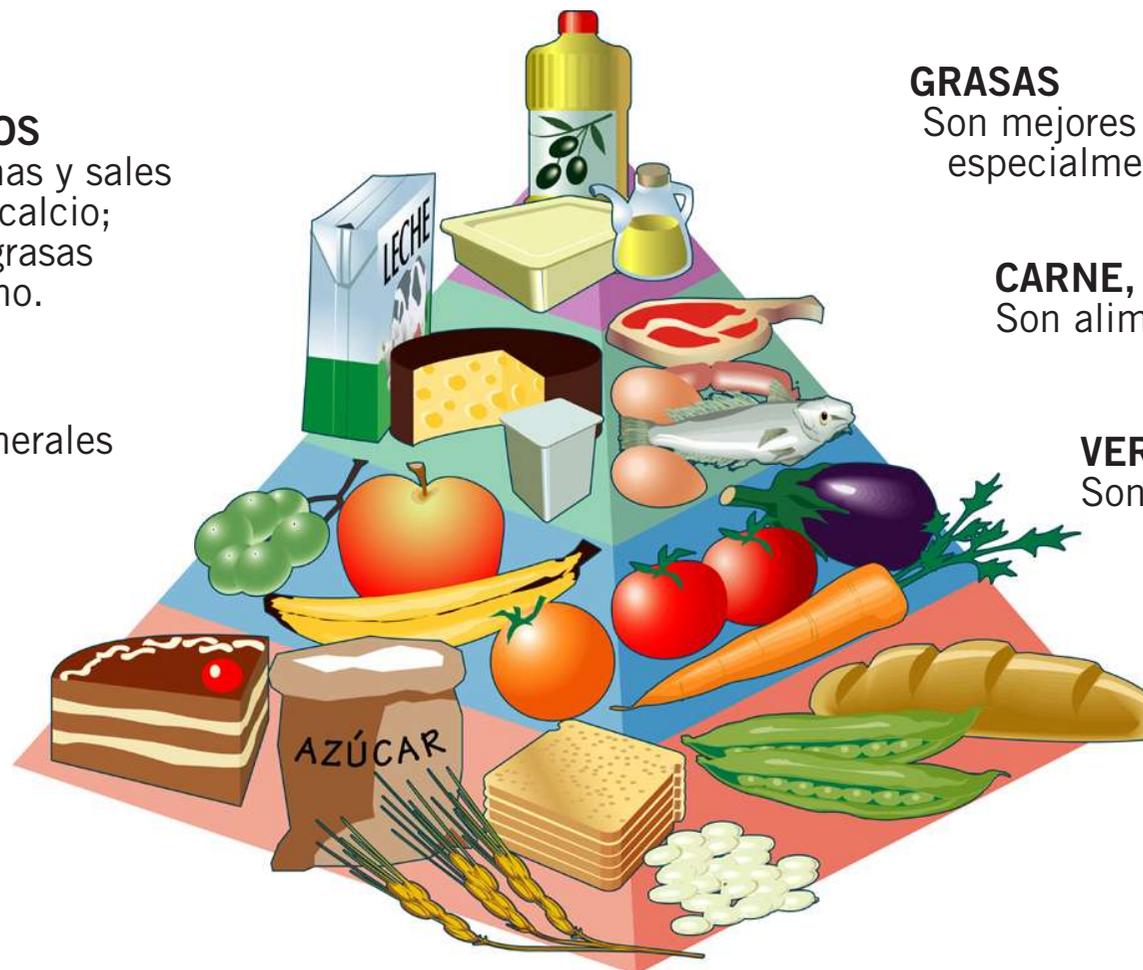
Son ricos en proteínas y sales minerales, como el calcio; además contienen grasas e hidratos de carbono.

FRUTA FRESCA

Es rica en sales minerales y vitaminas.

AZÚCARES, CEREALES Y LEGUMBRES

Son ricos en hidratos de carbono.



GRASAS

Son mejores las de origen vegetal, especialmente el aceite de oliva.

CARNE, HUEVOS Y PESCADO

Son alimentos ricos en proteínas.

VERDURAS Y HORTALIZAS

Son alimentos ricos en sales minerales y vitaminas.