

<b>Alimentos</b>	<b>Nutrientes que nos aportan</b>



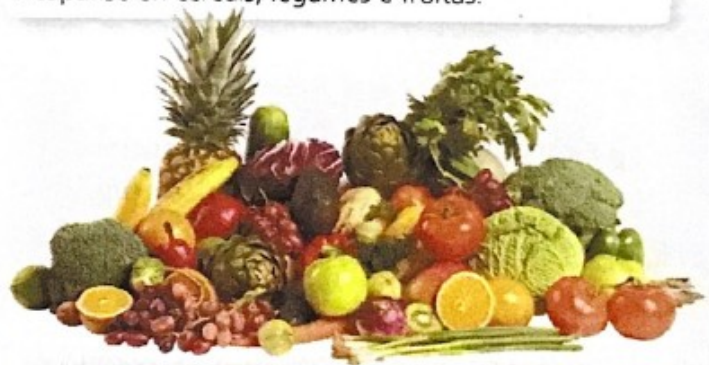
As **proteínas** reparan o corpo e fano crecer. Están en carnes, peixes, ovos e produtos lácteos.



Os **glicidos** achéganlle enerxía ao organismo. Atópanse en cereais, legumes e froitas.



Os **lípidos** ou **graxas** proporcionan enerxía e protexen os órganos. Abundan en aceites, en manteigas, en carnes e en froitos secos.



Os **sales minerais** e as **vitaminas** son esenciais para que o corpo funcione e para evitar enfermidades. Están en froitas e en verduras.