



### LOS ALIMENTOS

¿Para qué sirven los alimentos?

Los alimentos nos sirven para poder vivir, estar activos y sanos. Una alimentación balanceada asegura una vida saludable.

En nuestra comida diaria debemos tomar alimentos que cuiden nuestros huesos, dientes, músculos y piel, y que nos den energía para jugar y estudiar.



A los alimentos que comes a diario se les llama dieta.

Tu dieta debe ser balanceada, es decir, completa y equilibrada, de lo contrario tendrás problemas con la salud.

Una dieta completa es aquella que contiene alimentos de todos los grupos (proteínas, carbohidratos, grasas, minerales, vitaminas).