

<b>PROTEÍNAS</b>	<p>Crece Reparar tejidos</p>	 <p>Carnes y pescados, huevos, y las legumbres.</p>
<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	<p>Aportan energía</p>	 <p>Cereales (pan y pastas), frutas, hortalizas (patatas).</p>
<b>GRASAS</b>	<p>Aportan energía</p>	 <p>Aceites, mantequillas y margarinas, tocino ....</p>
<b>VITAMINAS Y MINERALES</b>	<p>Para estar sano</p>	 <p>Hortalizas y frutas.</p>
<b>EL AGUA</b>	<p>Interviene en muchas funciones vitales.</p>	