



# ¿QUÉ NOS APORTA CADA GRUPO DE ALIMENTOS?

## FUNCIÓN ENERGÉTICA

Son los alimentos que permiten el funcionamiento normal de nuestro organismo al aportar el "combustible" necesario para todas las actividades cotidianas

**GRUPO I Y II:**  
Grasas, aceites, cereales  
integrales y derivados (pasta,  
arroz, pan, etc)

**Hidratos de Carbono  
y  
Grasas**



**GRUPO V Y VI:**  
Frutas y verduras

**Vitaminas y Minerales**



## FUNCIÓN REGULADORA

Son los alimentos que ayudan a que nuestro cuerpo funcione correctamente

***MUY IMPORTANTES PARA QUE  
LAS CÉLULAS DE NUESTRO  
CUERPO TRABAJEN BIEN***

## FUNCIÓN ESTRUCTURAL

Son los alimentos que permiten el crecimiento y desarrollo adecuado de las partes que forman nuestro organismo (músculos, huesos, grasa, etc)

**GRUPO III Y IV:**  
Carnes, pescados, huevos,  
legumbres, lácteos y derivados y  
frutos secos

**Proteínas  
y  
Grasas saludables**



ANDREA FERRERAS LOZANO  
GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA