



BENEFICIOS DE CADA ALIMENTO Y NUTRIENTES QUE NOS APORTAN

Es importante conocer cuáles son los beneficios de cada alimento y todos los nutrientes que aportan, para poder así, aprovecharlos mejor.

Los nutrientes que aporta cada alimento, permiten que el cuerpo pueda desarrollarse y crecer saludablemente. Cumplen muchas funciones en nuestro cuerpo, protegen los tejidos, fortalecen el sistema óseo, y generan anticuerpos para prevenir infecciones.

Si observamos las guías alimentarias, podremos encontrar en cada grupo los distintos alimentos que debemos ingerir para lograr una alimentación completa y saludable.

