

Grupos de alimentos

1. Arrastra los alimentos para agruparlos teniendo en cuenta los nutrientes mayoritarios que proporcionan.

Proteínas	Vitaminas y minerales	Lípidos (grasas)
Vitaminas, minerales y azúcar	Hidratos de carbono complejos	Todos los nutrientes

Pan

Garbanzos

Mantequilla

lechuga

Tortilla francesa

Bizcocho

Aceite

manzanas

acelgas

Queso

plátanos

Patatas

Filete pollo

Margarina

Arroz

Yogur

tomates

Leche

Almendras

mandarinas

Sardinas

Macarrones

Lentejas

Galletas