

Ficha 2 naturales. Tarea 20-24 ABRIL

Lee la siguiente información y contesta a las preguntas en el cuaderno de naturales.

¿Dónde están los nutrientes?

Los alimentos se clasifican en **seis grupos** según los nutrientes que contienen en mayor cantidad.

El agua, las vitaminas y las sales minerales están presentes en la mayoría de los alimentos.

1. Cereales, legumbres y patatas:

son ricos en hidratos de carbono.
Las legumbres también aportan proteínas.



4. Leche y derivados: son ricos en proteínas y calcio. También tienen grasas.



2. Verduras: tienen mucha agua, vitaminas y sales minerales. También contienen fibra, que facilita la digestión.



3. Frutas: nos proporcionan agua, vitaminas, sales minerales, fibra e hidratos de carbono.



5. Carne, pescado y huevos:

son ricos en proteínas. Pueden contener grasa.



6. Mantequilla, aceites y embutidos: son muy ricos en grasa.



3. Escribe los 6 grupos de alimentos. Luego relaciona cada grupo con sus características.

GRUPO 1:	GRUPO 2:
GRUPO 3:	GRUPO 4:
GRUPO 5:	GRUPO 6:

son ricos en hidratos de carbono. Las legumbres también aportan proteínas.

son ricos en grasa

Son ricos en proteínas y calcio

son ricos en proteínas

tienen mucha agua, vitaminas y sales minerales. También contienen fibras.

nos proporcionan agua, vitaminas, sales minerales, fibras e hidratos de carbono