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.

5. **Carne, pescado y huevos:** son ricos en proteínas. Pueden contener grasa.





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



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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS