

- A RODA DOS ALIMENTOS -

Une cada grupo de alimentos na parte da roda correspondente.

Grupo 1. Patatas, azucre, cereais e os seus derivados, como o pan e a pasta. Son ricos en hidratos de carbono.

Grupo 5. Verduras. Achégannos fibra, vitaminas e sales minerais.

Grupo 3. Carnes, peixes, ovos, legumes, embutidos... Son ricos en proteínas. Debemos consumir poucas carnes graxas.



Grupo 2. Aceite, touciño, manteiga, margarina. Son moi ricos en graxas. Temos que evitar as de orixe animal.

Grupo 4. Leite e os seus derivados, como o queixo e o iogur. Achegan proteínas e calcio. Non debemos abusar dos queixos con moita graxa.

Grupo 6. Froita. Proporciona fibra, vitaminas e sales minerais.

