

Centro: CEIP REGGIO

Los grupos de alimentos

Nombre:

Fecha:

Curso:

¿Dónde se encuentran los nutrientes?

Los alimentos se clasifican en 6 grupos según los nutrientes que contienen en mayor cantidad.

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.

Escribe el nombre de 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