LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS

La rueda de los alimentos

El color del grupo indica la función energética, constructiva o reguladora de los alimentos.

- Energéticos
- Constructivos
- Reguladores

El tamaño de cada grupo indica en qué proporción ha de estar presente en la dieta: a mayor tamaño, más alimentos de ese grupo hay que consumir.



Consume más pasta que queso



La posición del alimento indica con qué frecuencia se debe consumir: cuanto más al borde de la rueda está, con mayor frecuencia se debe tomar.





Toma legumbres más a menudo que el embutido

Grupo I. Incluye los cereales y sus derivados (como el pan o la pasta), las patatas y el azúcar. Son alimentos ricos en hidratos de carbono, con función energética.

Grupo II. Incluye los aceites y las grasas, como la mantequilla. Son alimentos ricos en lípidos, con función energética.

Grupo III. Incluye las carnes y los pescados, los huevos, las legumbres y los frutos secos. Son alimentos ricos en proteínas, con función constructiva o plástica.



Grupo IV. Incluye la leche y sus derivados, como el queso. Son alimentos ricos en proteínas, con función plástica.

Grupo V. Incluye las verduras y las hortalizas. Son alimentos ricos en sales minerales, fibra y vitaminas, con función reguladora.

Grupo VI. Incluye las frutas frescas. Son alimentos ricos en sales minerales, fibra y vitaminas, con función reguladora.

El agua y el ejercicio físico se ponen en el centro por su importancia en la salud.

1. BASÁNDONOS EN LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS ESCRIBE DEBAJO DE CADA ALIMENTO QUÉ FUNCIÓN TIENEN:

REGULADORA **CONSTRUCTIVA** **ENERGÉTICA**

			
			
			

2. ¿QUÉ NUTRIENTES NOS APORTA CADA ALIMENTO?

HIDRATOS DE CARBONO **VITAMINAS Y SALES MINERALES**

LÍPIDOS **PROTEINAS**

			
			
			