

REPASO DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

GRUPO DE ALIMENTOS	FORMADORES	REGULADORES	ENERGÉTICOS
ALIMENTOS DEL GRUPO	DERIVADOS DE CARNES, PESCADOS, LECHE Y HUEVOS.	FRUTAS Y VERDURAS	DERIVADOS DE PASTAS, PAN, MASAS, DULCES...
NUTRIENTE FUNDAMENTAL	PROTEÍNAS	VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA	GLÚCIDOS Y LÍPIDOS
FUNCIÓN	CONSTRUIR Y REPARAR ESTRUCTURAS	REGULAR PROCESOS DEL CUERPO	DAR ENERGÍA A NUESTRO DÍA A DÍA

1. ¿QUÉ COLOR PERTENECE A CADA GRUPO? Contesta en MAYÚSCULAS



AMARILLO:

VERDE:

ROJO:

1. ¿QUÉ **FUNCIÓN** PRINCIPAL TIENE CADA ALIMENTO? Arrastra el nombre debajo de cada dibujo. Contesta en **MAYÚSCULAS**

REGULADORES

FORMADORES

ENERGÉTICOS

			
			
			

2. ¿QUÉ **NUTRIENTE** PRINCIPAL TIENE CADA ALIMENTO? Arrastra el nombre debajo de cada dibujo. Contesta en **MAYÚSCULAS**

VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA

PROTEÍNAS

GLÚCIDOS Y LÍPIDOS

			
	 MANTEQUILLA	 Papas	 LENTEJAS
	 YOGUR		