

# 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 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.

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



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**

