

Centro: CEIP REGGIO

## Los grupos de alimentos

Nombre:

Fecha:

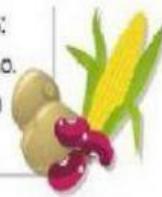
Curso:

### ¿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 proteínas

son ricos en grasa

tienen mucha agua, vitaminas y sales minerales. También contienen fibras.

Son ricos en proteínas y calcio

nos proporcionan agua, vitaminas, sales minerales, fibras e hidratos de carbono