

Completa la tabla colocando cada cosa en su lugar

Grupos de alimentos	¿Qué contienen?
	Proteínas y calcio
	Vitaminas, minerales, fibra y
Carne, pescado, huevos y legumbres	
	Grasas y aceites saludables
Pan, pasta, cereales y patatas	
Carbohidratos y fibra	Aceitunas, semillas aguacates y frutos secos
antioxidantes	Productos lácteos
Fruta y verdura	Proteínas y hierro