

6- Clasifica os alimentos:

Alimentos	Que grupo é?	Que nutrientes aporta?
		
		
		
		
		
		

Grupo 1

Grupo 2

Grupo 3

Grupo 4

Grupo 5

Grupo 6

Proporcionan auga,
vitaminas, minerais,
fibra e hidratos de
carbono

Teñen moita auga, vitaminas e minerais.
Teñen fibra, que facilita a dixestión

Son ricos en proteínas e calcio

Son ricos en graxas

Son ricos en hidratos de carbono