

## Grupos de alimentos

1. Arrastra los alimentos para agruparlos teniendo en cuenta los nutrientes mayoritarios que proporcionan.

| Proteínas                     | Vitaminas y minerales         | Lípidos (grasas)     |
|-------------------------------|-------------------------------|----------------------|
|                               |                               |                      |
|                               |                               |                      |
|                               |                               |                      |
|                               |                               |                      |
|                               |                               |                      |
|                               |                               |                      |
| Vitaminas, minerales y azúcar | Hidratos de carbono complejos | Todos los nutrientes |
|                               |                               |                      |
|                               |                               |                      |
|                               |                               |                      |
|                               |                               |                      |
|                               |                               |                      |

Pan

Garbanzos

Mantequilla

lechuga

Tortilla francesa

Bizcocho

Aceite

manzanas

acelgas

Queso

plátanos

Patatas

Filete pollo

Margarina

Arroz

Yogur

tomates

Leche

Almendras

mandarinas

Sardinas

Macarrones

Lentejas

Galletas