



### LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

- LEE atentamente:

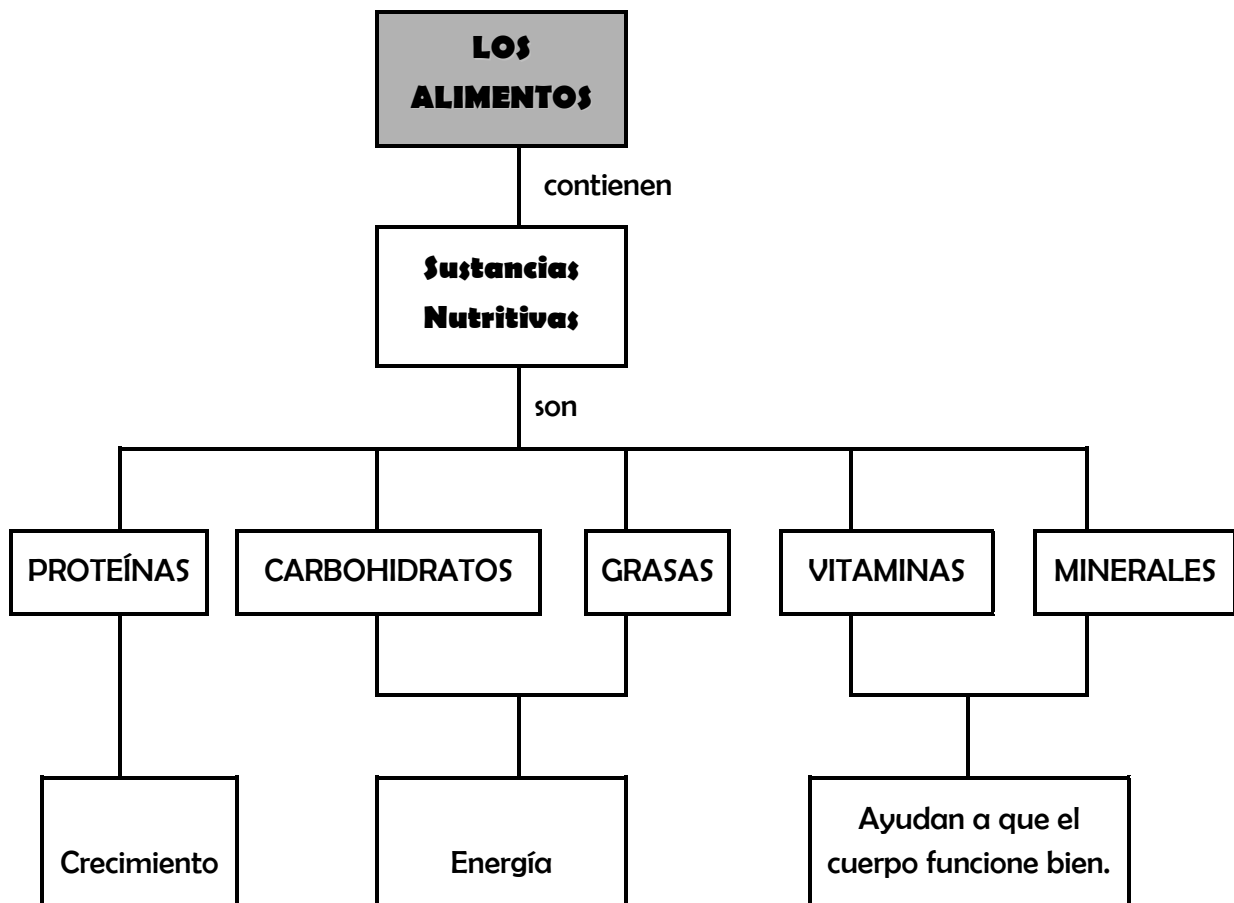


Hay muchas clases de alimentos, pueden ser: alimentos de origen animal, como la leche, que la da la vaca; los huevos, que los da la gallina; el queso, que sale de la leche; los embutidos; la carne y el pescado.

Alimentos de origen vegetal como la fruta, las verduras, el aceite, las patatas, etc.

Alimentos de origen mineral, como la sal, el agua.

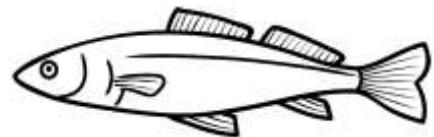
Nos tomamos los alimentos en varias comidas: el desayuno, el almuerzo, la comida, la merienda y la cena.



**LOS GRUPO DE ALIMENTOS**

• **COMPLETAR:**

La ..... es un pescado.



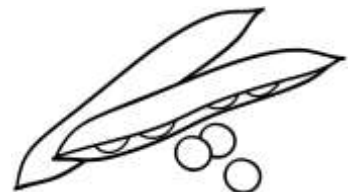
Es de origen .....

Los ..... los ponen las gallinas. Son



de origen .....

Los ..... son legumbres.



Son de origen .....

El ..... se elabora con el trigo, que es un cereal.



Es de origen .....

El ..... y el ..... son



derivados de la leche son de origen .....

La ..... es una hortaliza.



Es de origen .....

La ..... es una fruta.



Es de origen .....

• **CLASIFICA** los alimentos anteriores en los siguientes grupos:

GRUPO 1 Leche y derivados	GRUPO 2 Carnes, pescados y huevos	GRUPO 3 Cereales y legumbres	GRUPO 4 Frutas, verduras y hortalizas

- **MARCA** la respuesta correcta:

**1. Las carnes y menestras contienen:**

- A) Proteínas
- B) Minerales
- C) Vitaminas
- D) Grasas

**2.Cuál no es vitamina:**

- A) Vitamina A
- B) Vitamina C
- C) Vitamina D
- D) Vitamina H

**3. Vitamina que evita el resfrío**

- A) Vitamina A
- B) Vitamina B
- C) Vitamina C
- D) Vitamina D

**4. Vitamina que evita la ceguera nocturna**

- A) Vitamina A
- B) Vitamina B
- C) Vitamina C
- D) Vitamina D

**5. Mineral que evita la anemia**

- A) Calcio
- B) Hierro
- C) Fósforo
- D) Magnesio

**6. Las grasas y carbohidratos son:**

- A) Alimentos plásticos
- B) Alimentos energéticos
- C) Alimentos reguladores
- D) Alimentos vitamínicos

**7. Las proteínas sirven para:**

- A) Regular el cuerpo
- B) Regenerar los tejidos
- C) Dar energía
- D) Dar calorías

**8. El aceite contiene:**

- A) Proteína
- B) Grasa
- C) Carbohidrato
- D) Mineral

**9. El calcio es:**

- A) Mineral
- B) Vitamina
- C) Proteína
- D) Grasa

**10. Las frutas y vegetales contienen abundante**

- A) Proteínas
- B) Minerales
- C) Vitaminas
- D) Carbohidratos