

1. Clasifica estos alimentos según el grupo al que pertenecen en la siguiente tabla, indicando para qué nos sirven y cuantas veces podemos tomarlo a la semana.

Zanahoria, filete de pescado, mantequilla, lentejas, lechuga, pera, patata frita, filete de ternera, azúcar, judías verdes, pasta y melón.

Ricos en hidratos de carbono	Ricos en proteínas	Ricos en grasas	Ricos en vitaminas y minerales
Nos proporcionan... _____	Las necesitamos para... _____ _____	Nos proporcionan... _____ y protegen: _____ _____	Hacen que funcione mejor nuestro... _____ y se defienda de... _____
¿Cuántas veces por semana se pueden tomar? _____	¿Cuántas veces por semana se pueden tomar? _____	¿Cuántas veces por semana se pueden tomar? _____	¿Cuántas veces por semana se pueden tomar? _____
Alimentos:	Alimentos:	Alimentos:	Alimentos: