



Los alimentos y su clasificación por grupos

Un alimento es un gran amigo:
calma el hambre y aporta nutrientes y energía para mantener la salud. Hay un montón de alimentos,
¡de todos los colores, formas y texturas!



Grupo 1. La leche y derivados

El tipo de leche que más consumimos es la leche de vaca. Con la leche se elabora el yogur, el queso, la cuajada, la mantequilla...



Grupo 2. La carne

Procede de diferentes animales: ternera, cerdo, cordero, pollo, pavo, conejo... El jamón y los embutidos también están dentro de este grupo.



Grupo 3. Los pescados y mariscos

Se pescan en el mar y en los ríos y hay de muchos tipos: merluza, lenguado, sardinas, atún, salmón, rape, gambas, mejillones, langostinos...



Grupo 4. Los huevos

Los huevos que más consumimos son los de gallina, que se comen fritos, cocidos, en tortilla, revueltos...



Grupo 5. Las legumbres

Garbanzos, lentejas, guisantes, judías, habas y soja son las legumbres más conocidas, ¡son riquísimas!



Grupo 6. Los cereales, el pan, las pastas y la bollería

El trigo, la cebada o el maíz son cereales que se muelen para hacer harina. Con la harina se hace pan, galletas, bollos y pasta, ¡como los espaguetis! Otro cereal muy conocido y buenísimo es el arroz.



Grupo 7. Las verduras y hortalizas

Se cultivan en la huerta y las más conocidas son la lechuga, las acelgas, las espinacas, las alcachofas, las zanahorias, la patata, los ajos y las cebollas.



Grupo 8. La fruta y los frutos secos

Hay muchos tipos de fruta: naranja y limón, pera y manzana, melón y sandía, cerezas y melocotones, piña, kiwi... Y entre los frutos secos, almendras, nueces, avellanas, uvas pasas, cacahuetes, etc.



Grupo 9. Los aceites y las grasas

Sirven para cocinar y condimentar ensaladas y verduras. El más sano es el aceite de oliva, ¡siempre cuida nuestra salud!



Grupo 10. Las bebidas

Cuando tienes sed... ¡tomas bebidas! Entre todas las bebidas, el agua es la que gusta a todo el mundo.

Resume aquí lo que has aprendido en este tema

Recuerda **apuntar** en una hoja en blanco lo más importante del tema **antes** de escribir aquí el resumen.
