

LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS

La *Rueda de los alimentos* es un modo de clasificarlos atendiendo a su contenido nutritivo y a la función principal que cumplen en el organismo. Está formada por siete sectores correspondientes a siete grupos de alimentos.

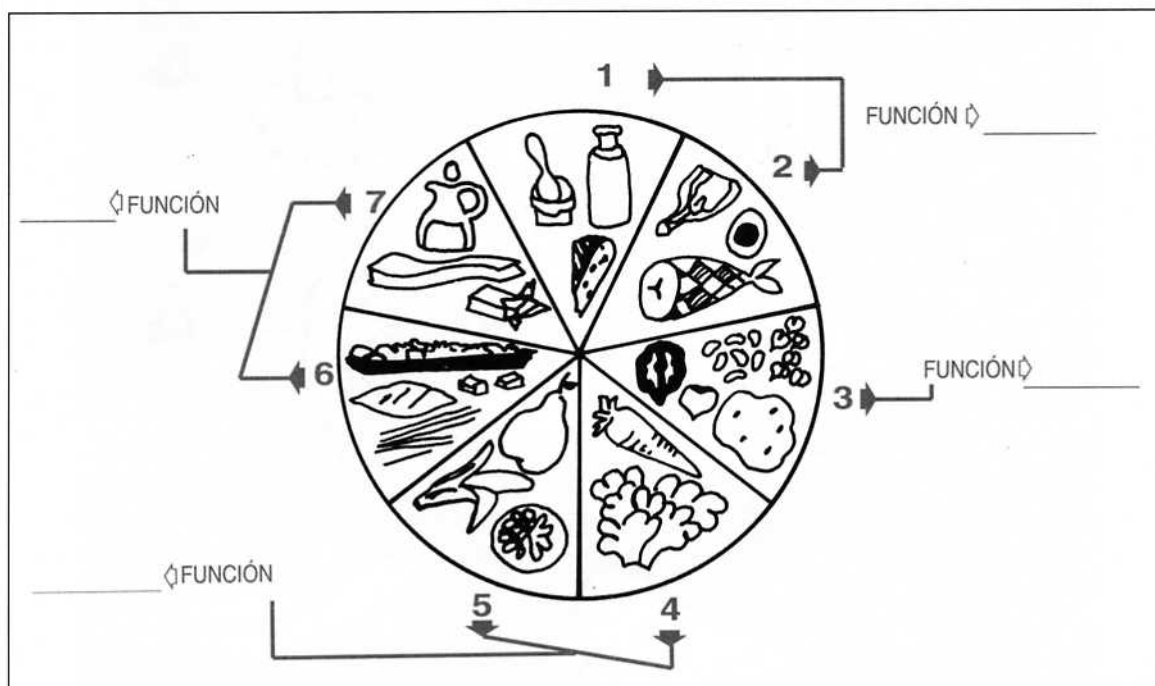
Sirve para recordar fácilmente el valor nutritivo de cada alimento a fin de poder elaborar de forma sencilla dietas equilibradas que proporcionen al organismo todos los elementos necesarios para su buen funcionamiento. Para ello hay que asegurarse de que cada día se ingieren en cantidad suficiente, alimentos de todos los sectores de la rueda.

A continuación se indica el significado de cada sector de la rueda:

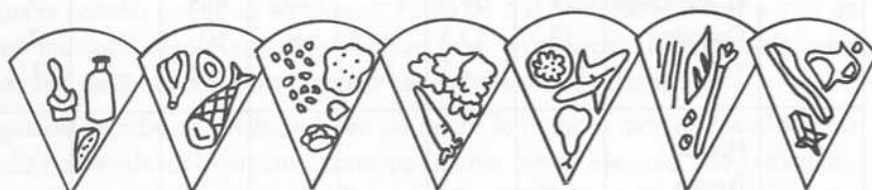
Sector	Color de fondo	Tipo de alimentos	Contenido nutritivo principal	Función
1	Rojo	Leche y derivados	Proteínas Calcio	Plástica: Contruir el organismo (como si fueran ladrillos)
2	Rojo	Carnes Pescados Huevos	Proteínas	
4	Verde	Verduras	Vitaminas Minerales	Reguladora: Facilita el funcionamiento del organismo y la utilización de los otros nutrientes
5	Verde	Frutas	Vitaminas Minerales	
6	Amarillo	Cereales y derivados	Glúcidos	Energética: Sirven para “quemarse” y así obtener energía
7	Amarillo	Aceites Grasas	Lípidos	
3	Naranja	Legumbres Frutos secos Patatas	Un poco de todo	Las tres funciones

- Realiza los dos ejercicios que aparecen a continuación:

5.2 La figura que tienes a continuación representa la *RUEDA DE LOS ALIMENTOS*. Colorea de **ROJO** el fondo de los sectores 1 y 2, de **NARANJA** el 3, de **VERDE** los 4 y 5 y de **AMARILLO** los 6 y 7. Completa después con los datos que te ofrece D-5 el resto de la figura.



5.4 Completa la siguiente tabla fijándote en el tipo de alimentos que hay en cada sector y escribiendo cinco que tú consumes y que creas que pertenecen a ese sector. Los datos correspondientes a función y contenido principal los encontrarás en D-5.



1							
2							
3							
4							
5							
TIPO (lácteos + verduras + etc.)							
FUNCIÓN (plástica + energética + reguladora)							
CONTENIDO PRINCIPAL (proteínas + lípidos + etc.)							