
DA HORTA Á MESA

A NOVA RODA DOS ALIMENTOS



A NOVA RODA DOS ALIMENTOS

Na roda da imaxe podemos ver un xeito de agrupar alimentos tendo en conta aqueles nutrientes que nos achegan e a proporción destes necesaria para un bo desenvolvemento do noso corpo.

A continuación veremos os distintos grupos e en que nutrientes son ricos eses alimentos.

QUE NUTRIENTES CONTÉN CADA GRUPO?

ALIMENTOS DO GRUPO I E II

No grupo I atopamos alimentos ricos en hidratos de carbono (cereais, pataca, azucre...) e no grupo II alimentos ricos en graxas (aceite, manteiga...) Os alimentos de ambos grupos son os que maior enerxía achegan, e dos que máis precisamos (sobre todo os que conteñen hidratos de carbono) para realizar as actividades habituais do noso día a día.

ALIMENTOS DO GRUPO III E IV

Os grupo III e IV están formados polos alimentos que nos aportan sobre todo proteínas, pero tamén vitaminas e minerais, coma o ferro e o calcio. Estes axudan a crear defensas, e os minerais a que os ósos e os músculos se fortalezan. Ó grupo III pertencen as carnes, peixes, ovos, legumes e froitos secos, e o ó grupo IV o leite e os seus derivados.

ALIMENTOS DO GRUPO V E VI

O grupo V está formado polas verduras e hortalizas e o grupo VI polas froitas. Estes alimentos conteñen moita fibra, vitaminas e minerais, e regulan múltiples funcións no noso corpo, axudando a previr algunhas enfermidades.

Información extraída da páxina do Sergas: <https://xenteconvida.sergas.gal/>