



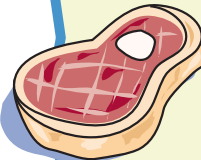
Hola, te presento a los alimentos

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. 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...



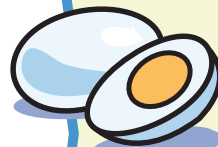
Grupo 2. Carne

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



Grupo 3. 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. Huevos

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



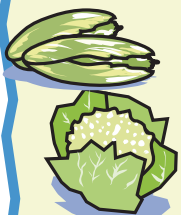
Grupo 5. Legumbres

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



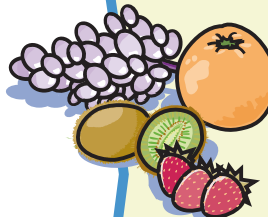
Grupo 6. Cereales, pan, pastas y bollería

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



Grupo 7. 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. Frutas y 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, cacahuets, etc.



Grupo 9. Aceites y grasas

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



Grupo 10. Bebidas

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



Nestlé



Con la colaboración de:
FEN
Universidad Camilo José Cela
Instituto de Cultura Gastronómica y Ciencias de la Alimentación