**GRUPPO 3: CEREALI E DERIVATI**

Gli alimenti del terzo gruppo, come la pasta, il riso, il pane, i crackers, le patate, il mais, l'orzo e il farro, sono una fonte preziosa di energia. Il loro principio alimentare è infatti l'amido, uno zucchero complesso molto energetico ed essenziale per un'alimentazione equilibrata. Poiché contengono invece proteine di scarsa qualità (mancano di alcuni amminoacidi essenziali), è preferibile mangiarli insieme ad altri alimenti, come i legumi, con i quali formano una miscela proteica ad alto valore biologico, paragonabile a quella delle carni.

**Da preferire**

· Prodotti ricchi di fibra naturale: cereali integrali, pasta con pomodoro fresco

**Da limitare**

· Pane all'olio, patatine fritte