

Grupos de alimentos

Hay cinco grupos

1. Frutas y verduras

A él pertenecen frutas y verduras. Son ricos en vitaminas y minerales. Tienen muchos antioxidantes que protegen nuestras células. Contienen mucha fibra que ayuda a mantener sano nuestro Sistema Digestivo

2. Cereales

Pan, pasta, cereales y patatas contienen fibra y carbohidratos, Que proporcionan a nuestro cuerpo energía de larga duración.

3. Grasas

Aceitunas, semillas, aguacates y frutos secos contienen aceites y grasas saludables que ayudan a bajar el colesterol y mejorar la circulación sanguínea. También nos aportan energía.

4. Proteínas

Carne, pescado, huevos y legumbres contienen proteínas que ayudan en la construcción de nuestro cuerpo y a reparar nuestros músculos y órganos. También nos proporcionan hierro que ayudan a nuestro cuerpo a transportar oxígeno en la sangre.

5. Productos lácteos

Contienen proteínas y calcio que ayudan a mantener sanos los huesos y dientes

