

Los grupos de alimentos

El Plato del Bien Comer representa los siguientes tres grupos de alimentos

Verduras y frutas. Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

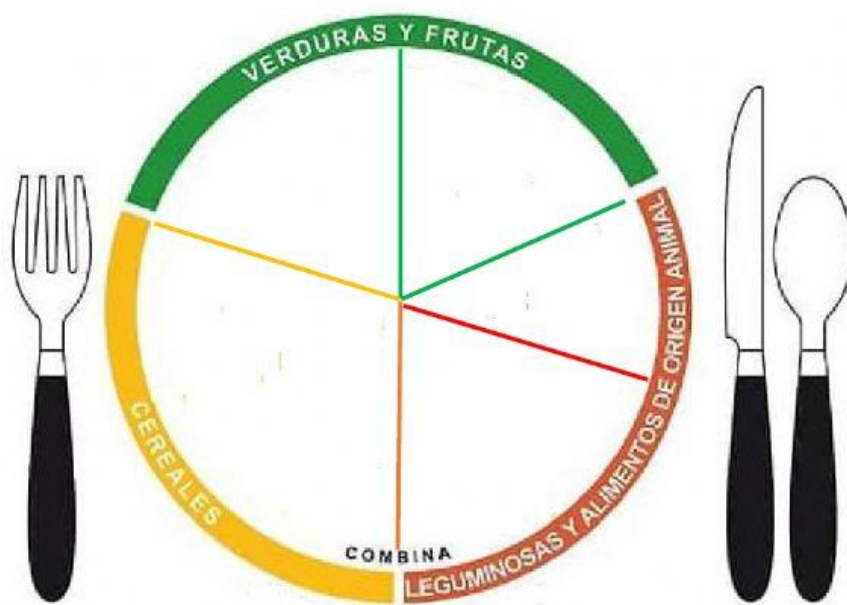
Cereales y tubérculos. Son fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, trabajar, jugar, estudiar, bailar, etc. También son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.

Leguminosas y alimentos de origen animal. Proporcionan principalmente proteínas, necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos.

El Plato del Bien Comer ilustra en cada grupo algunos ejemplos de alimentos, para dar idea de la variedad que existe en cada grupo. Los alimentos de cada grupo tienen la misma función, por eso es importante combinarlos y variarlos para asegurar que recibimos la energía y nutrimentos que necesitamos.



 Clasifica los alimentos según el plato del bien comer.



Observa este video, te ayudará para poder conocer más sobre el plato:

<https://www.youtube.com/watch?v=oVY5MT-gHcc>

