

La rueda de los alimentos

Este círculo que ves a continuación se llama **la rueda de los alimentos**. Ningún grupo de alimentos es más importante que otro, todos nos aportan nutrientes necesarios como parte de una alimentación equilibrada. Sin embargo, la rueda de los alimentos nos muestra que no todos los alimentos deben consumirse en las mismas **proporciones**. ¡Veamos cómo se compone!

