



"LOS GRUPOS DE ALIMENTOS"

Completa los grupos del plato del buen comer. En el recuadro rojo va la imagen y en el recuadro verde la información.

PROTEÍNAS



CARBOHIDRATOS



GRASAS



VITAMINAS Y
MINERALES



Es recomendable no consumirlos en abundancia se encuentran en aceites, vegetales, semillas como el cacahuate, etc.



Proporcionan energía y se encuentran principalmente en cereales como el maíz, arroz, avena y trigo.



Se encuentran en verduras y frutas, permiten mantener un crecimiento y desarrollo saludables.



Proviene de origen animal como la carne, huevos, etc. el organismo las utiliza para reparar tejidos.

