Los grupos de alimentos

Frutas



Elección de carbohidratos

Proporcionan nutrientes y fibra para su salud y crecimiento. Trate de comer una amplia variedad de colores diferentes.

Vegetales



Elección de carbohidratos

Son ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes. Ayudan a promover la buena salud y la digestión.

Granos



Elección de carbohidratos

Proporcionan energía y nutrientes importantes como fibra, vitamina B y minerales.

Proteínas



Ayudan a desarrollar músculo, a sanar, a producir enzimas y hormonas y a mantener fuerte su sistema inmunológico.

Productos lácteos



Elección de carbohidratos + proteínas

Estos alimentos tienen mucho calcio, lo que ayuda a fortalecer los huesos y los dientes. También tienen otros nutrientes como proteína y vitamina D.

Grasas y aceites



Proporcionan energía y ayudan a absorber ciertos nutrientes. Apoyan a su cerebro y su salud. Consumir con moderación, son altos en calorías.