



# CEREALES Y PATATAS



## ¿Qué cereales conoces?

Trigo, centeno, cebada, alforfón, mijo, avena, maíz, arroz, quinoa y más.

## ¿Qué productos de cereales conoces?

Harina, pan, avena, pasta, cereales (copos).

¿Cuántas veces **AL DÍA** tienes que comer productos de **CEREALES** o **PATATAS** para estar sano?



↓  
4 – 5 raciones  
al día

Recuerda comer sobre todo **productos integrales**, tales como **pan integral**, **pasta integral** e incluso **cereales gruesos**, por ejemplo, trigo sarraceno.

## ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

Porque contienen **carbohidratos** que son la fuente básica de energía en la dieta. Son ricos en **vitaminas**, principalmente de **grupo B**.

## ¿POR QUÉ LAS PATATAS SON IMPORTANTES?

Porque contienen, entre otras cosas, **vitamina C**, **potasio** y **fibra**, pero sobre todo los **carbohidratos** que nos dan energía. ¡La mejor forma de servirlos es hervidos, con eneldo, por ejemplo! :)

