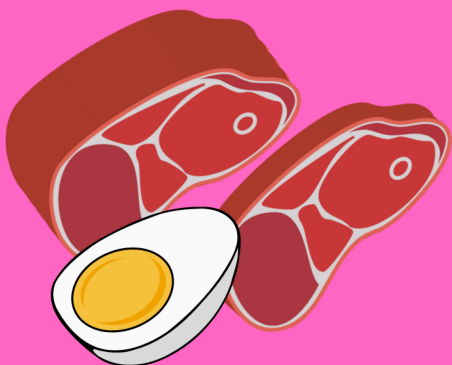


GRÁFICO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



LAS VERDURAS SON EL ALIMENTO QUE MÁS DEBES CONSUMIR EN TU PLATO, YA QUE TE APORTARÁN TODA LA VITAMINA Y AGUA QUE TU CUERPO NECESITA, ADEMÁS DE QUE POSEEN ALTO CONTENIDO EN FIBRA

LAS FRUTAS SON UN ALIMENTO MUY IMPORTANTE A INCLUIR EN TU DIETA, YA QUE TE APORTAN TODA LA CANTIDAD DE VITAMINA QUE TU CUERPO NECESITA PARA FUNCIONAR BIEN, ADEMÁS APORTAN FIBRA



NUESTRO ORGANISMO NECESITA PROTEÍNAS DE LOS ALIMENTOS QUE INGERIMOS PARA FORTALECER Y MANTENER LOS HUESOS, LOS MÚSCULOS Y LA PIEL, ADEMÁS DE QUE AYUDAN AL CUERPO A REPARAR SUS CÉLULAS

LOS CEREALES NOS APORTAN: HIDRATOS DE CARBONO, PROTEÍNAS, GRASAS, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA. LOS CEREALES SON IMPRESCINDIBLES EN CUALQUIER DIETA POR EL ALTO CONTENIDO EN VITAMINAS Y MINERALES



EL AGUA PERMITE LA ABSORCIÓN DE NUTRIENTES ESENCIALES, LUBRICA LAS ARTICULACIONES, ELIMINA TOXINAS, FACILITA EL RIEGO SANGUÍNEO, Y MEJORA LA FUNCIÓN DIGESTIVA