

## Introducción

El propósito de este tríptico es proporcionar información sobre tres grupos clave de alimentos: leguminosas, leche y alimentos de origen animal. Al conocer su composición, beneficios para la salud y recomendaciones de consumo, puedes tomar decisiones más informadas para mantener una dieta equilibrada y saludable.



## Fuentes de consulta

de Agricultura y Desarrollo Rural, S. (s/f). Nuestra Riqueza: La leche mexicana. gob.mx. Recuperado el 8 de mayo de 2024, de <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/nuestra-riqueza-la-leche-mexicana-342046?idiom=es>

FAO. (s/f). BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LAS LEGUMBRES. Fao.org. Recuperado el 8 de mayo de 2024, de <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/dd0a3720-4c5e-460b-8e85-2eb98beb3e0d/content>

Importancia de los alimentos de origen animal en la dieta. (s/f). Unirioja.es. Recuperado el 8 de mayo de 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7427700.pdf>

UNADM. (s/f). Propiedades bromatológicas de los alimentos. Unadmexico.mx. Recuperado el 8 de mayo de 2024, de [https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSB A/BLOQUE2/NA/03/NBTC/unidad\\_02/descargables/NBTC\\_U2\\_Contenido.pdf](https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSB A/BLOQUE2/NA/03/NBTC/unidad_02/descargables/NBTC_U2_Contenido.pdf)

*Guillermo de Jesús  
Vázquez Oliva*

**ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA**

# La Importancia DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS





## Productos de origen animal

### Composición

- Los alimentos de origen animal incluyen carnes, pescados, huevos y aves.
- Son ricos en proteínas, hierro, zinc y vitamina B12.

### Beneficios para la Salud

- Desarrollo muscular: Las proteínas ayudan a la construcción y reparación de músculos.
- Sistema inmunológico: El zinc contribuye a la función inmune.
- Salud cerebral: El omega-3 en el pescado es beneficioso para la salud del cerebro.

### Recomendaciones de Consumo

- Se recomienda consumir proteínas animales 3-4 veces por semana.
- Incluye carnes magras, pescado y huevos.

### Ejemplos de Platos

- Pollo a la parrilla, salmón al horno, huevos revueltos.

## Leche y Productos Lácteos

### Composición

- La leche es una fuente rica en calcio, proteínas, vitamina D y vitamina B12.

### Beneficios para la Salud

- Salud ósea: El calcio y la vitamina D son esenciales para huesos y dientes fuertes.
- Proteínas de alta calidad: Importante para el crecimiento y la reparación de tejidos.
- Microbiota saludable: Los productos lácteos fermentados, como el yogur, contienen probióticos beneficiosos.

### Recomendaciones de Consumo

- Se recomienda consumir productos lácteos diariamente.
- Puedes elegir entre leche, yogur o queso.

### Ejemplos de Platos

- Batidos con leche, yogur con frutas, queso en ensaladas.

## Leguminosas

### Composición

- Las leguminosas incluyen frijoles, garbanzos, lentejas y guisantes.
- Son ricas en proteínas vegetales, fibra, hierro y otros minerales.

### Beneficios para la Salud

- Salud digestiva: Gracias a la fibra, las leguminosas promueven una buena digestión.
- Control del azúcar en sangre: Ayudan a regular los niveles de glucosa.
- Reducción del colesterol: Pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

### Recomendaciones de Consumo

- Se recomienda consumir al menos 2-3 veces por semana.
- Se pueden añadir a sopas, ensaladas o como guarnición.

### Ejemplos de Platos

- Sopa de lentejas, ensalada de garbanzos, frijoles refritos.

