



Estilos de Vida Saludables



Alimentación

Saludable



Plato saludable de la familia colombiana

- Grupo 1**
- Cereales
 - Raíces
 - Tubérculos y plátanos
 - Derivados

- Grupo 6**
- Azúcares

- Grupo 5**
- Grasas

- Grupo 4**
- Carnes
 - Huevos
 - Leguminosas secas
 - Frutos secos y semillas

- Grupo 2**
- Frutas y verduras

- Grupo 3**
- Leche y productos lácteos

