

GRUPO DE ALIMENTOS	EJEMPLOS	BENEFICIOS PRINCIPALES
--------------------	----------	------------------------

Frutas y verduras	Manzana, zanahoria, espinaca, naranja	Aportan vitaminas y fibra
Cereales integrales	Avena, arroz integral, pan integral	Brindan energía y mejoran la digestión
Legumbres	Lentejas, garbanzos, porotos	Fuente de proteínas vegetales
Lácteos	Yogur, leche, queso bajo en grasa	Fortalecen huesos y dientes
Grasas saludables	Palta, nueces, aceite de	Protegen el corazón



## COLEGIO LORETO

### "3RO DE PRIMARIA"

### FERIA

### MULTIDISCIPLINARIA



### ALIMENTOS SALUDABLES

#### ESTUDIANTES:

ADRIANA I. BAUTISTA BARRETAS

MIA BELEN RODAS MERETT

LUIS ANDRES VIRREIRA ORTEGA

LUCIANO PEREZ HEREDIA

ALEJANDRO FLORES CHIRINOS

-2025-

## ALIMENTOS SALUDABLES

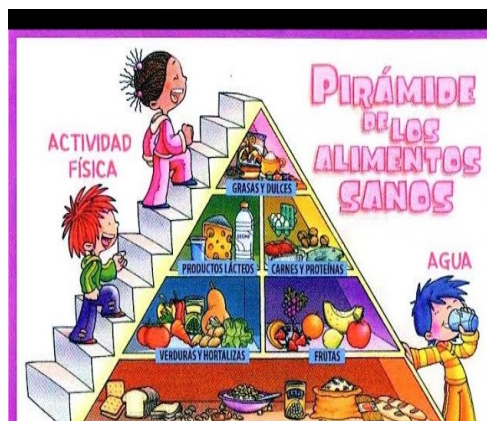
Los alimentos saludables aportan nutrientes importantes al organismo y ayudan a mantener la energía y el bienestar. Entre ellos están las frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, carnes magras, lácteos bajos en grasa y grasas saludables como la palta y el aceite de oliva.



Consumir estos alimentos fortalece el sistema inmunológico y previene enfermedades como la diabetes o la hipertensión.

## PIRÁMIDE ALIMENTICIA

La pirámide alimenticia organiza los alimentos por grupos y por la cantidad que se recomienda consumir. En la base están las frutas, verduras, cereales y legumbres; en el centro los lácteos, carnes y huevos; y en la parte superior las grasas, azúcares y alimentos procesados.



Esta estructura ayuda a mantener una alimentación equilibrada y prevenir enfermedades.

## ALIMENTOS NO SALUDABLES

Los alimentos no saludables contienen mucha azúcar, grasa o sal. Si se comen con frecuencia, pueden causar sobrepeso o enfermedades del corazón. Ejemplos comunes son las comidas rápidas, gaseosas, dulces, snacks envasados y embutidos. Por eso, deben comerse solo de vez en cuando y en pequeñas cantidades.



**TOMA MAS AGUA, COME MAS FRUTA, HAZ MAS EJERCICIO Y SE FELIZ**