

## GRUPOS DE ALIMENTOS

Los alimentos se pueden agrupar en 3 de acuerdo a con las sustancias nutritivas que contienen.

### ❖ GRUPO VERDE: Frutas y Verduras

Alimentos que proporcionan principalmente vitaminas y fibra.

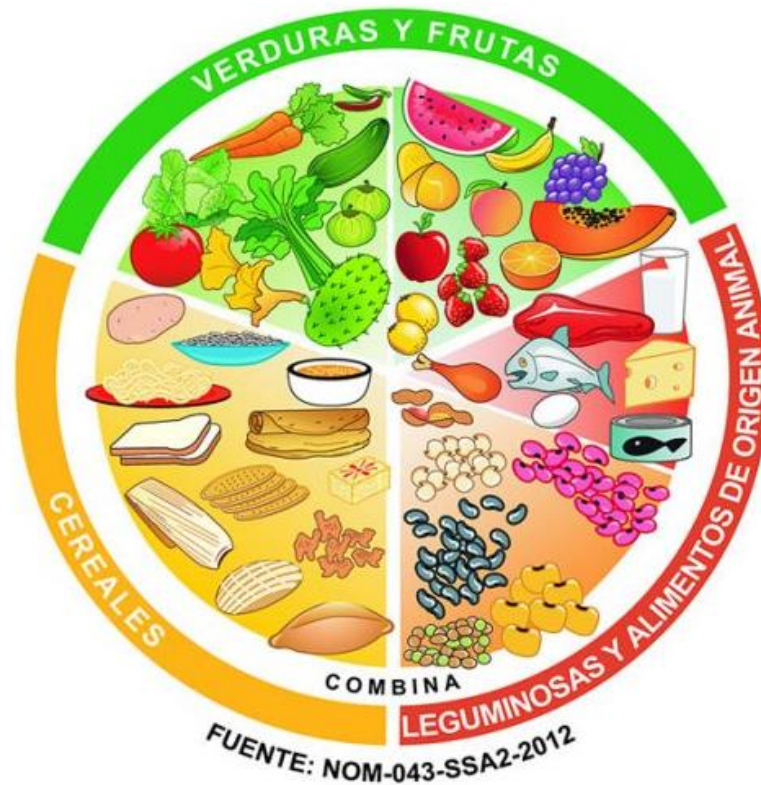
### ❖ GRUPO AMARILLO: Cereales

Alimentos que aportan principalmente energía.

### ❖ GRUPO ROJO: Leguminosas y Alimentos de Origen Animal.

Alimentos que aportan principalmente minerales y proteína

# El Plato del Bien Comer



Una  
alimentación  
correcta se  
logra  
incluyendo un  
alimento de  
cada grupo en  
cada tiempo  
de comida.