

Nutriendo y aprendiendo

Aliméntate sanamente con el **El plato del bien comer**

En cada comida (desayuno, comida, cena, refrigerio) debes incluir los tres grupos de alimentos

1

VERDURAS Y FRUTAS

Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.



2

CEREALES

Son fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, jugar, estudiar, bailar, etc., también son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.



3

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Proporcionan principalmente proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos.

Es importante combinar los tres grupos de alimentos y variarlos para asegurar que tú cuerpo recibe la energía y nutrimentos que necesitas todos los días

