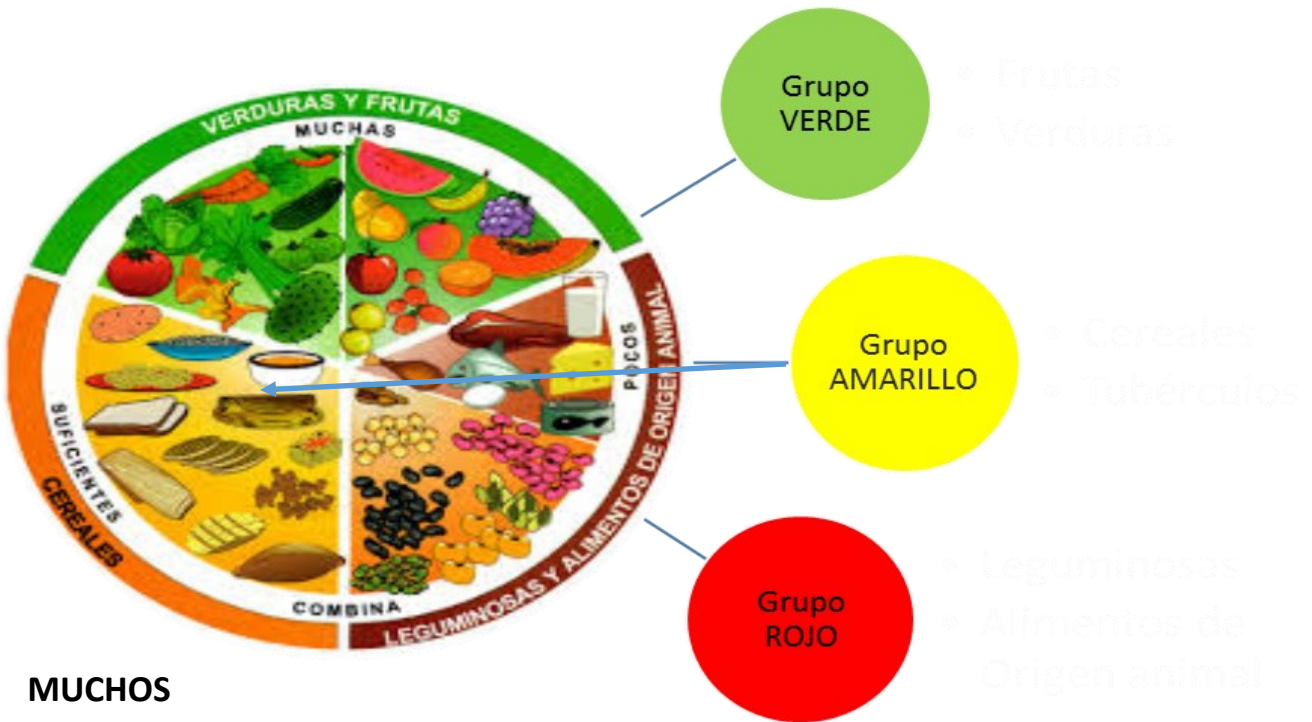


El Plato del Buen Comer



MUCHOS

GRUPO VERDE: Es una fuente de Vitaminas, Minerales y fibra, las cuales son necesarios y beneficiosos para el organismo.

- Verduras: acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, jitomate, hongos, betabel, chile poblano, zanahoria, entre otras.
- Frutas: guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, ciruela, pera, manzana, fresa, mango, mamey, chabacano, uvas, entre otras.

SUFICIENTES

GRUPO AMARILLO: Además de proporcionar energía, también proporcionan fibra, por lo que es mejor consumir las versiones integrales.

- Cereales: maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto y sus productos derivados como: tortillas, cereales industrializados, pan y panes integrales, galletas y pastas.
- Tubérculos: Papa, yuca, camote.

POCOS

GRUPO ROJO: proporcionan gran cantidad de proteínas y hierro.

- Alimentos de origen animal: Carne de res, pollo, cerdo, pescado, ternera, huevos, leche, quesos, yogurth, atún, sardinas.
- Leguminosas: frijol, haba, lenteja, garbanzo, alubia y soya.