

El Chef Solus y los Exploradores Presentan Los Grupos Alimenticios

Grupo de los Granos

Los granos son alimentos como cereales, pan, fideos, arroz y galletas. Los granos te dan energía.

Trata de hacer que la mitad de tus raciones sean granos **integrales**. Puedes saber si algo es grano **integral** porque el nombre a menudo contiene la palabra “integral.”



Grupo de los Vegetales

Los vegetales son alimentos como brócoli, zanahorias, habichuelas verdes, papas, espinacas, y maíz.

Los vegetales te mantienen saludable y sintiéndote bien.

Debes tratar de comer por lo menos un vegetal verde oscuro o un vegetal anaranjado cada día.

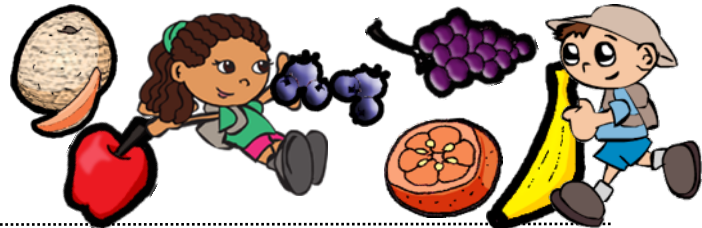


Grupo de las Frutas

Algunas frutas son manzanas, melón cantalupo, sandía, uvas y arándanos.

Las frutas luchan contra las infecciones y te ayudan a curarte cuando te lastimas.

Las frutas son una rica merienda para comer cada día.



Grupo de los Lácteos

El grupo de lácteos incluye alimentos como la leche, yogur, queso, helado y pudín.

Los alimentos del grupo de lácteos contienen calcio, que te ayuda a crecer los huesos fuertes y dientes saludables.



Grupo de Carnes y Frijoles

El grupo de carnes y frijoles incluye alimentos como hamburguesas, pollo, pescado, huevos, frijoles y nueces.

Los alimentos del grupo de carnes y frijoles están llenos de proteína para ayudarte a tener músculos fuertes.

Trata de comer carnes más magras y menos grasosas para mantener tu corazón saludable.

