

Conoce los grupos de alimentos.

Frutas y Verduras

¿Qué son?

Son los alimentos más **nutritivos** y provienen de plantas o son partes de ellas.

¿Qué te aportan?

Son los alimentos con más **vitaminas, minerales y fibra**.
Te ayudan a crecer saludable y enfermarte menos.

Ejemplos:



Manzana, plátano, naranja, zanahoria, calabaza, jitomate y espinaca.

¿Cómo comerlas?

Deben ser la mitad de lo que comes en un día, frescas o poco cocidas.

¡Sé una Estrella por la Salud!

Pídele a tu familia comer varios colores de frutas y verduras todos los días.