

Conoce los grupos de alimentos.

Cereales, granos y tubérculos

¿Qué son?

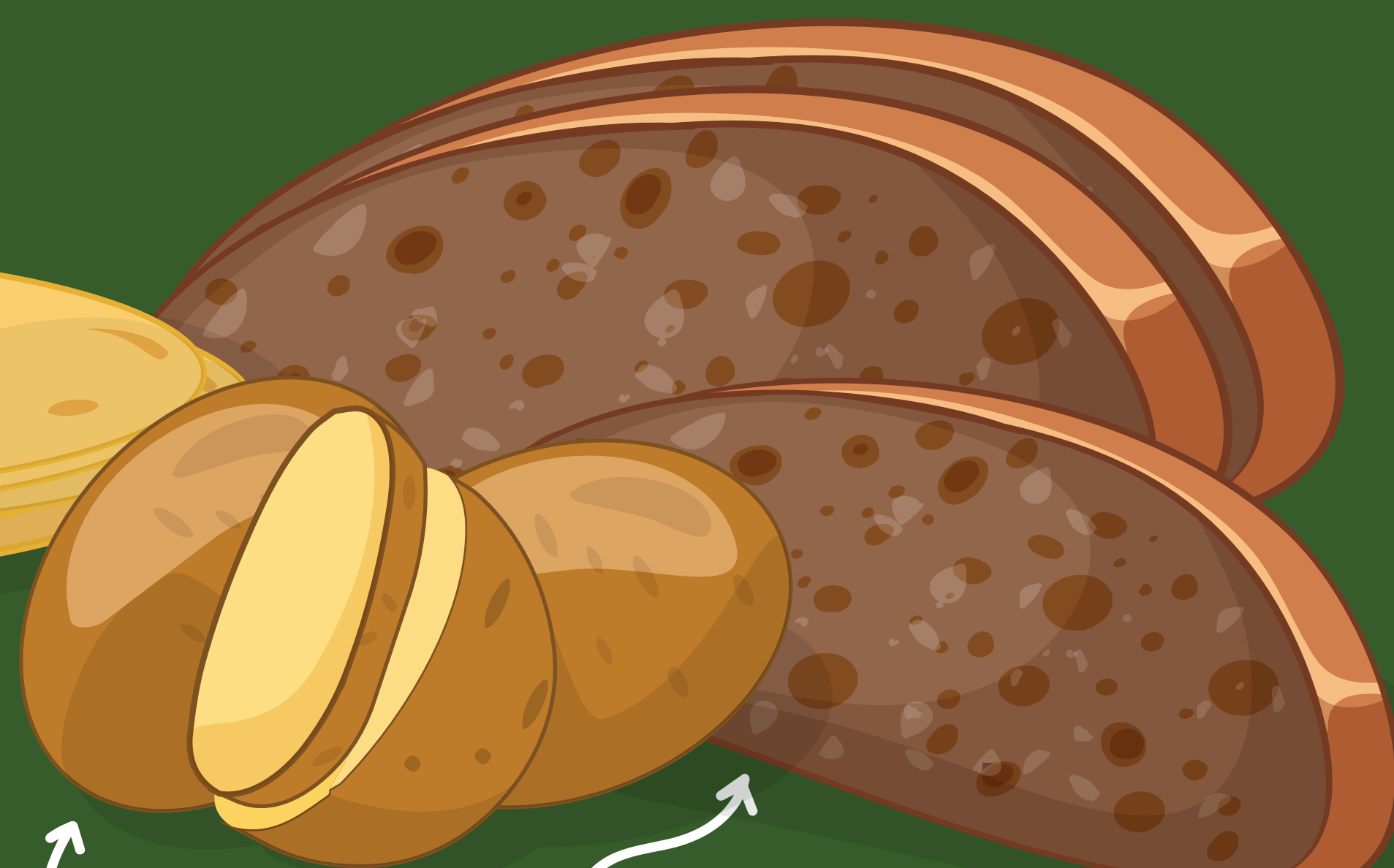
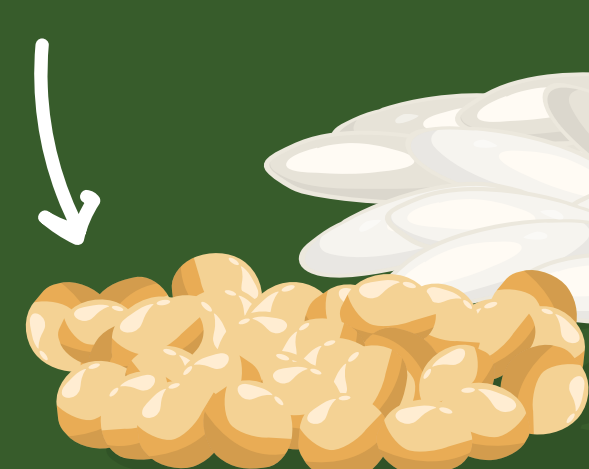
Semillas y granos que dan energía.

¿Qué te aportan?

Energía duradera y fibra para que tu aparato digestivo funcione mejor, especialmente si son integrales porque son más naturales.

Ejemplos:

Amaranto



Arroz, maíz, tortilla, papa y pan integral.

¿Cómo comerlos?

Son el segundo grupo que más debes comer, cuidando que sean cereales integrales.

¡Sé una Estrella por la Salud!

Dile a tu familia que compren cereales que digan “integral” o “grano entero” (como arroz integral o pasta integral).