



Conoce los grupos de alimentos.

Aceites y grasas saludables

¿Qué son?

Grasas de origen vegetal, principalmente **semillas y frutos secos**.

¿Qué te aportan?

Energía y nutrientes como ácidos grasos Omega 3, que **ayudan a tu cerebro y corazón**.

Ejemplos:



aceite de oliva

pistaches

Aguacate, nueces, cacahuates, pepitas y semillas de girasol.

¿Cómo comerlas?

Mejor como semillas, en pequeñas cantidades y sin sal.

¡Sé una Estrella por la Salud!

Recuérdale a tu familia comer frutos secos como nueces, almendras o cacahuates.