

PETC

LA SEMANA DEL SABOR

























CARACTERISTICAS DEL PLATO DEL BIEN COMER

Los alimentos se clasifican en tres grupos

Grupo 1

Verduras y Frutas:

Fuente principal de vitaminas y minerales.



Grupo 2

Cereales y Tuberculos:

Fuente principal de carbohidratos y vitaminas; proporcionan la mayor parte de la energía que necesitamos para estar sanos.



Grupo 3

Leguminosas y

Alimentos de origen animal:

Representan la fuente principal de proteínas en la dieta. Son importantes para formar y reponer los tejidos del cuerpo.

