



Estilos de Vida Saludables

Alimentación Saludable

Plato saludable de la familia colombiana



Grupo

1

- Cereales
- Raíces
- Tubérculos y plátanos
- Derivados

Grupo

2

- Frutas y verduras

Grupo

6

- Azúcares

Grupo

5

- Grasas

Grupo

4

- Carnes
- Huevos
- Leguminosas secas
- Frutos secos y semillas

- Leche y productos lácteos

Grupo

3

