

NUTRICONSEJO #3

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

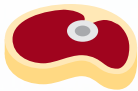
Los alimentos los agrupamos en categorías según sus características nutricionales y su composición, de la siguiente manera:



LÁCTEOS: leche y quesos de vaca.



HUEVOS: de gallina o de codorniz.



CÁRNICOS: res, pollo, pescado, cerdo, cordero.



LEGUMINOSAS: fríjol, lentejas, garbanzos, soya, habas y arveja.



CEREALES Y TUBÉRCULOS: maíz, trigo, arroz, avena, quinoa, amaranto, centeno. Todos los alimentos que se elaboran con estos, como pan, arepas, galletas, tostadas. Papa, plátanos, yuca, arracacha.

NUTRICONSEJO #3

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS



FRUTAS: banano, mandarina, naranja, granadilla, guayaba, pitaya, fresas, manzana, piña, etc.



VERDURAS: tomate, zanahoria, lechuga, espárragos, brócoli, cebolla, etc.



GRASAS: aceite de oliva, mantequilla, ghee, crema de leche, aguacate, aceitunas, mantequillas de nueces (almendras, marañón, maní), queso crema, sour cream, crema de leche.



NUECES Y SEMILLAS: almendras, nueces del Brasil, marañón, maní, avellanas, pecanas, piñones, pistachos, etc.



DULCES: panela, miel, agave, maple, agave, azúcar.

ÁREA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Lycée Français Medellín