

TIPS PARA MADRES Y PADRES

Aprende un poco más sobre cada alimento

1. Huevo:

- A qué grupo pertenece: Alimentos de origen animal.
- En qué receta lo comemos: Huevo a la mexicana, huevo con frijoles, etc.
- Para qué nos ayuda: El huevo tiene proteína que nos ayuda a construir músculo.

2. Frijoles:

- A qué grupo pertenece: Leguminosas
- En qué receta lo comemos: Enfrijoladas, huevo con frijoles, tostadas, etc.
- Para qué nos ayuda: Los frijoles son ricos en fibra y contienen minerales. como el hierro que nos ayuda a que la sangre está sana.

3. Tortilla:

- A qué grupo pertenece: Cereales.
- En qué receta lo comemos: Enchiladas, tacos, etc.
- Para qué nos ayuda: La tortilla es fuente de carbohidratos que nos aportan energía.

4. Naranja:

- A qué grupo pertenece: Frutas.
- En qué receta lo comemos: ensalada de frutas, postres, zumo de naranja con zanahoria
- Para qué nos ayuda: La naranja tiene vitamina c que nos ayuda a cicatrizar y a el normal funcionamiento del sistema inmune.

5. Pollo:

- A qué grupo pertenece: Alimentos de origen animal.
- En qué receta lo comemos: Guisados, tacos de pollo, sancocho, ajiaco, etc.
- Para qué nos ayuda: El pollo tiene Zinc que ayuda al óptimo crecimiento y desarrollo del cuerpo.

6. Espinaca:

- A qué grupo pertenece: Verduras.
- En qué receta lo comemos: Ensaladas.
- Para qué nos ayuda: La espinaca tiene fibra que nos ayuda a mejorar la digestión.

7. Leche:

- A qué grupo pertenece: alimentos de origen animal.
- En qué receta lo comemos: Cereal con leche, licuados, etc.
- Para qué nos ayuda: La leche tiene calcio que nos ayuda a tener los huesos sanos.

8. Pan:

- A qué grupo pertenece: Cereales.
- En qué receta lo comemos: Sánduches
- Para qué nos ayuda: el pan tiene carbohidratos que nos van a dar energía.

9. Zanahoria:

- A qué grupo pertenece: Verduras.
- En qué receta lo comemos: Crema de zanahoria, croquetas, torta de zanahoria, arroces.
- Para qué nos ayuda: aporta vitamina A que contribuye a mantener una buena función de la vista.



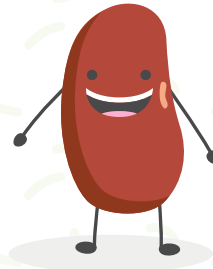


Nombre del alimento:

¿A qué grupo pertenece?

¿En qué receta lo encontramos?

¿Para qué nos ayuda?

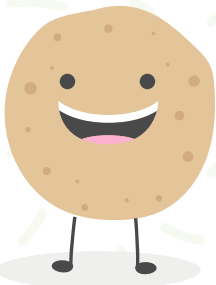


Nombre del alimento:

¿A qué grupo pertenece?

¿En qué receta lo encontramos?

¿Para qué nos ayuda?



Nombre del alimento:

¿A qué grupo pertenece?

¿En qué receta lo encontramos?

¿Para qué nos ayuda?



Nombre del alimento:

¿A qué grupo pertenece?

¿En qué receta lo encontramos?

¿Para qué nos ayuda?



Nombre del alimento:

¿A qué grupo pertenece?

¿En qué receta lo encontramos?

¿Para qué nos ayuda?



Nombre del alimento:

¿A qué grupo pertenece?

¿En qué receta lo encontramos?

¿Para qué nos ayuda?



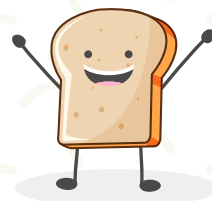


Nombre del alimento:

¿A qué grupo pertenece?

¿En qué receta lo encontramos?

¿Para qué nos ayuda?



Nombre del alimento:

¿A qué grupo pertenece?

¿En qué receta lo encontramos?

¿Para qué nos ayuda?



Nombre del alimento:

¿A qué grupo pertenece?

¿En qué receta lo encontramos?

¿Para qué nos ayuda?

