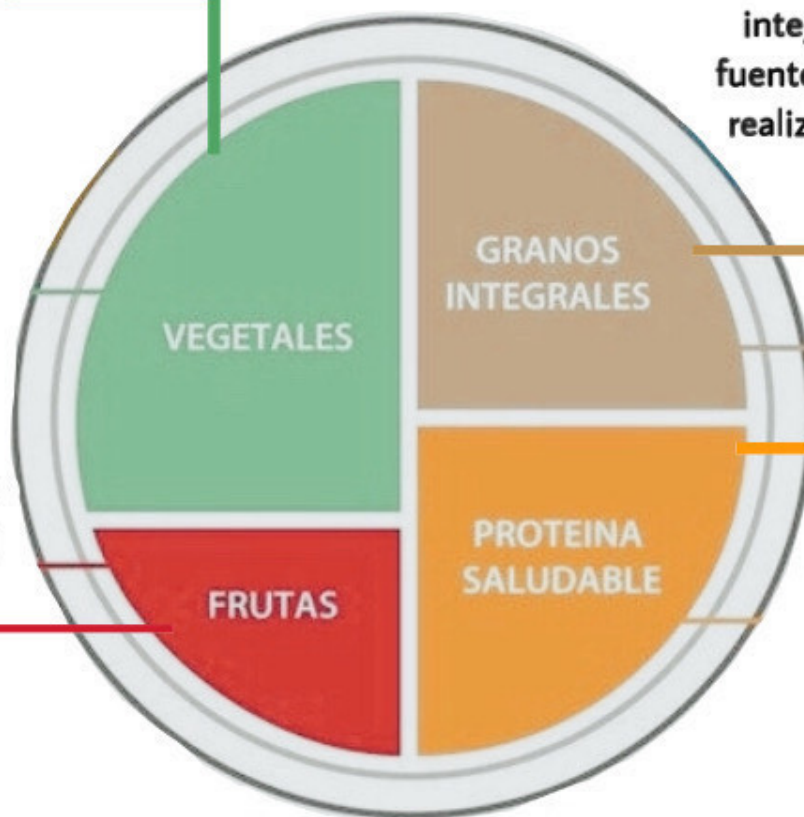


# PLATO SALUDABLE

## VERDURAS Y FRUTAS

Se recomienda utilizar hortalizas y frutas sin almidón sobre todo en personas diabéticas, Ej. Acelga, brócoli, apio, arvejas, zanahoria, etc. En este grupo tenemos alimentos que son una buena fuente de vitaminas, minerales, fibra y todo esto para un buen funcionamiento del organismo.



## GRANOS INTEGRALES

Como arroz, maíz o pasta de trigo integral. Estos alimentos son la fuente principal de energía para la realización de actividades diarias

## PROTEÍNAS SALUDABLES

Como tofu, pescado, pollo, etc. Estas proteínas son necesarias para el crecimiento y el desarrollo



¡Consume al menos 2 litros de agua al día y realiza actividad física al menos 3 veces por semana con un mínimo de 30 minutos!

Fuente: <https://www.google.cl/amp/s/quierocuidarme.dkvsalud.es/alimentacion/plato-saludable%3famp>