



PLATO
SALUDABLE

CEREALES, RAÍCES TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS



**Nutriendo
Entornos**



Gobernación
de Nariño
EN DEFENSA DE LO NUESTRO



Instituto
Departamental
de Salud de Nariño



CEHANI ESE
Unidad Médica Avanzada



**PLATO
SALUDABLE**

En este grupo encontramos alimentos como:

Arroz, maíz, trigo, cebada, quinua, avena y derivados de estos; entre los cuales están el pan, galletas, tostadas y arepas de harina.

Algunos ejemplos de raíces son la yuca y la batata, en los tubérculos se encuentran la papa chaucha, papa guata, ollucos, ocas y finalmente; las diferentes variedades de plátanos. Este grupo aporta vitaminas que promueven el crecimiento físico, facilitan el aprendizaje y dan energía para las actividades del día a día.

