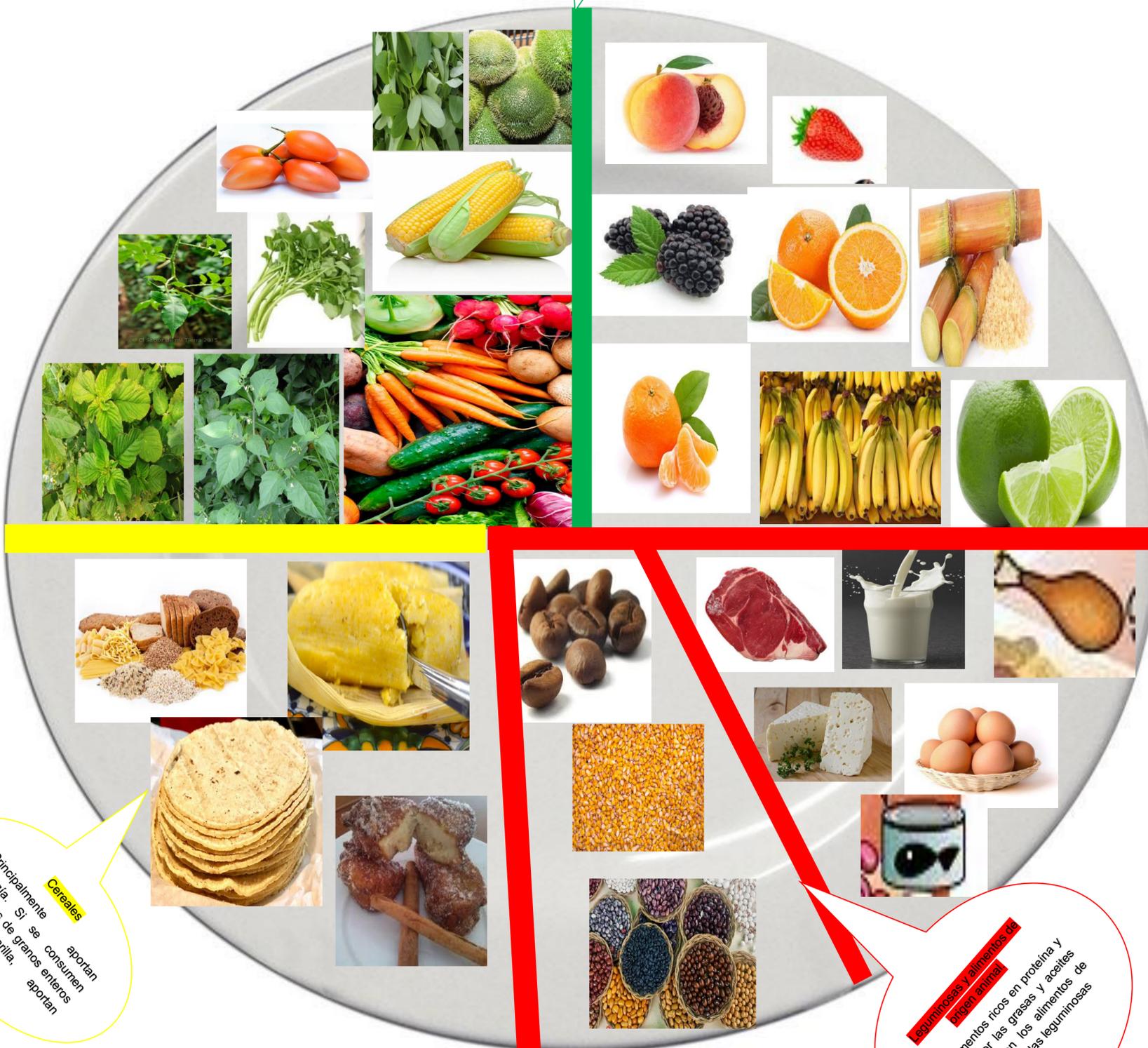


# PLATO DEL BUEN COMER

## Verduras y frutas

Proporcionan principalmente vitaminas, nutrimentos orgánicos (también llamados minerales), agua y fibra.



**Cereales**  
Principalmente aportan energía. Si se consumen con cascarrilla, aportan también fibras.

**Leguminosas y alimentos de origen animal**  
Son alimentos ricos en proteína y energía por las grasas y aceites que contienen los alimentos de origen animal y las leguminosas.

Estos son los alimentos de mi región

Ejemplo de:

**Verduras:** Elote, pepino, tomate de árbol, rábano, llerbamora, berro, chayote, quistan, chipilín, zanahoria, papa, cole nabo, bledo.

**Frutas:** Durazno, mora, fresa, naranja, guineo, caña, mandarina, limón, lima, guayaba.

Ejemplo de:

**Cereal:** Tortilla tamal de elote, pasta, pan, arroz.

Ejemplo de:

**Leguminosas:** frijol, maíz y café.

**Alimentos de origen animal:** carne (pollo, res, pescado, puerco, pato y otros animales), leche, huevo, queso, atún