

EN LA PARTE DONDE CLASIFICO LOS ALIMENTOS PUSE UN EJEMPLO DE CADA GRUPO CON MAYOR APORTE DE KCAL.

Agrupamiento de Alimentos Por Equivalentes



La Soya contiene mayor proteina que la carne.

Hidratos de Carbono

Cereales

- Arroz precocido
- Espagueti

Leguminosas

- Frijol
- Garbanzo

Grasas

Grasas

- Tocino
- Manteca de cerdo

Lacteos

- Leche hervida
- Leche entera

Origen animal

- Alun en aceite
- Chorizo

Quesos

- Queso cotija
- Queso americano

A mayor variedad de combinación de la alimentación ayuda a reducir enfermedades cardiovasculares a largo plazo.



