

# El plato del buen comer

## grupo rojo



Las carnes y pescados son otra gran fuente de proteínas pero su consumo debe ser limitado porque aportan grandes cantidades de grasas saturadas

Las leguminosas son una gran fuente de proteínas y si consumo es muy recomendable para la fuerza muscular y el crecimiento de los músculos



# El plato del buen comer

## Verduras y Frutas

Las verduras aportan vitaminas, minerales y fibra, así como color y textura a la dieta. Además de contener mucha agua y permite la buena hidratación

Las frutas son una gran fuente de azúcares no refinados y de agua, lo que proporciona energía y una buena hidratación

