

MATERIAL DE APOYO NO.2

GRUPOS DE ALIMENTOS

CEREALES, LEGUMINOSAS Y VERDURAS HARINOSAS

ARROZ
PAN
TORTILLA
ÑAMPÍ
PASTAS
HARINA
MASA
AVENA
ELOTE
MAICENA
FRIJOLES
PLÁTANO
PAPA

GUINEO
CAMOTE
ÑAME
YUCA
PEJIBAYE
AYOTE SAZÓN
ALVERJAS
LENTEJAS
GARBANZOS



VEGETALES Y FRUTAS

CARAMBOLA
PAPAYA
SANDÍA
MELÓN
LIMÓN
NARANJA
PIÑA
MANDARINA
CAS
MORA
REMOLACHA
AJO
CEBOLLA

MANGO
BANANO
VAINICA
ZANAHORA
CHAYOTE
TOMATE
APIO
ZUQUINI
ZAPALLO
CHILASQUIL

BRÓCOLI
ESPINACA
CULANTRO
MOSTAZA
CHILE DULCE
COLIFLOR
REPOLLO
LECHUGA



PROTEINAS DE ORIGEN ANIMAL

POLLO
CARNE DE RES
LECHE
QUESO
HUEVOS
PESCADO

CERDO
ATÚN



GRASAS Y AZÚCARES

ACEITE
MARGARINA
AGUACATE
NATILLA
LECHE CONDESADA
MIEL

AZÚCAR
HELADOS
QUESO CREMA
SIROPE



Fuente: FAO Costa Rica (2014). ¡Aprendo estilos de vida saludable!

Guía dirigida a niños y padres de familia. San José, Costa Rica.