

# LA BANDERA DE LOS ALIMENTOS

La bandera de los alimentos: podemos dividir los alimentos en tres grupos de colores, el grupo amarillo de alimentos energéticos, el grupo azul de alimentos plásticos o reparadores y el grupo verde de alimentos reguladores.

**Energéticos:** Cereales como arroz, maíz, harina de maíz o de trigo, arepa, pasta, pan, avena, cebada. Tubérculos como yuca, casabe, papa, ocumo, ñame, apio. Granos como caraotas, lentejas, arvejas, quinchoncho. Plátano.

**Plásticos o reparadores:** Lácteos como leche, quesos, yogurt, requesón. Huevos. Carnes como de res, cochino, pescados, pollo, pavo, conejo.

**Reguladores:** Hortalizas como auyama, berenjena, calabacín, chayota, espinaca, remolacha, repollo, vainita, zanahoria, rábano, tomate, cebolla, pimentón, ají dulce.

Frutas como cambur, patilla, guayaba, guanábana, chirimoya, durazno, piña, lechosa, limón, mandarina, mango, melón, naranja, uva, parchita, ciruela, manzana y pera.

En este momento te recuerdo que en la sección de multimedia puedes encontrar un cuento que se llama en la unión de los alimentos está el poder, donde se explica de forma muy divertida los grupos de alimentos y su importancia.

Licenciada en Nutrición y Dietética

Liana Andrea Izarra Avendaño

M.S.D.S 3406

C.N.D.V 3566

[nutricion@sociedadanticancerosa.org](mailto:nutricion@sociedadanticancerosa.org)