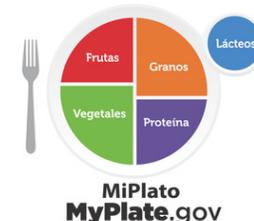


Los 5 Grupos de Alimentos: Elija Opciones Saludables

Los alimentos en su forma más natural suelen **aportar más nutrientes** y tienen poco o nada de azúcar, grasas o sal añadidas. Siga leyendo para ver cómo cambia la nutrición de cada alimento a medida que se procesa.



Vegetales



Papa al Horno Sencilla

- Alto contenido de fibra si se come con piel
- Normalmente se cocina sin grasas añadidas



Puré de Papa con Mantequilla y Sal

- Tiene menos fibra si se pela
- Tiene más grasas saturadas y sodio por la mantequilla y sal añadida



Papas Fritas

- Más bajas en fibra por ser peladas
- Altas en grasas añadidas por ser fritas en aceite

Frutas



Manzana Entera

- La piel contiene fibra
- Tiene vitaminas y minerales saludables



Puré de Manzana Endulzado

- Menos fibra porque se le quitó la piel
- Mayor contenido de azúcares añadidos



Tarta de Manzana

- Menos fibra porque se pelo la piel
- Mayores cantidades de azúcar y grasa agregadas debido al relleno y la corteza

Granos



Pan Integral

- Hecho con granos integrales, más rico en fibra



Pan Blanco

- Hecho con granos refinados, más bajo en fibra



Pastel de Chocolate

- Bajo en fibra
- Alto en azúcares y grasas añadidas

Proteína



Pollo al Horno o a la Parrilla

- Si se quita la piel es bajo en grasas saturadas (no saludables)



Pollo Asado con Piel

- Es más alto en grasas saturadas (no saludables)



Pollo Frito

- Tiene el contenido más alto de grasas saturadas (no saludables) y sal

Lácteos



Leche Baja en Grasa

- Más bajo en grasas saturadas (no saludables)
- Tiene vitaminas y minerales saludables



Leche Saborizada Baja en Grasa

- Contiene azúcares añadidos
- Tiene vitaminas y minerales saludables



Helado

- Alto en grasas saturadas (no saludables)
- Alto en azúcares añadidos