

Los 5 grupos de alimentos: Tome decisiones saludables usando Go-Slow-Whoa

GO → **Coma todos los días** - Alimentos que se encuentran en su forma más natural y brindan al cuerpo nutrientes saludables.

SLOW → **Coma a veces** - Alimentos con menos nutrientes y más grasa, sal o azúcar agregada

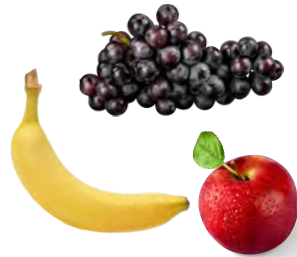
WHOA → **Coma de vez en cuando** - Alimentos que tienen pocos nutrientes y tienen un alto contenido de grasa, azúcar agregada o sal.



vegetales



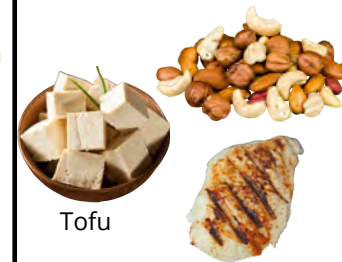
frutas



granos



proteína



lácteos

