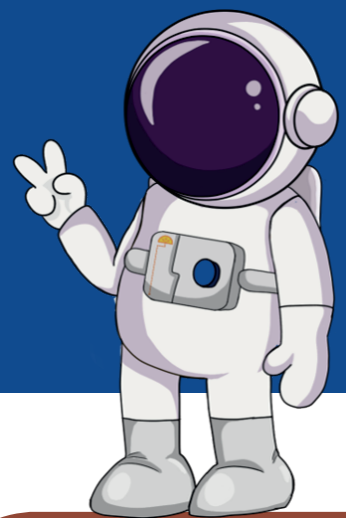




CEREALES Y PATATAS



¿QUÉ CEREALES CONOCES?

Trigo, centeno, cebada, trigo sarraceno, mijo, avena, maíz, arroz, quinoa y más.

¿QUÉ PRODUCTOS A BASE DE CEREALES CONOCES?

Harina, pan, copos de avena, pasta, cereales (copos).



¿Cuántas veces **AL DÍA** tienes que comer productos de **CEREALES** o **PATATAS** para estar sano?



↓
4 – 5 raciones al día

Recuerda comer sobre todo **productos integrales**, tales como **pan integral**, **pasta integral** e incluso **pseudo - cereales**, por ejemplo, trigo sarraceno.

¿POR QUÉ LOS CEREALES SON IMPORTANTES?

Porque contienen **carbohidratos** que son la fuente básica de energía en la dieta. Son ricos en **vitaminas**, principalmente de **grupo B**.

¿POR QUÉ LAS PATATAS SON IMPORTANTES?

Porque contienen, entre otros nutrientes **vitamina C**, **potasio** y **fibra**, pero sobre todo los **carbohidratos** que nos dan energía. ¡La mejor forma de servirlos es hervidos, con eneldo, por ejemplo! :)

