



Pescados, carne, huevos, legumbres y frutos secos.
Aportan proteínas.

Leche, yogur y queso.
Suministran proteínas.

Hortalizas y verduras.
Aportan sales minerales y vitaminas.

Aceite, grasas y mantequilla.
Suministran lípidos.

Pan, pasta, patata, arroz y azúcares.
Proporcionan glúcidos.

Frutas.
Proporcionan sales minerales y vitaminas.

