

VEGETALES

VEGETALES

VEGETALES

GRANO INTEGRAL GRANO INTEGRAL GRANO INTEGRAL

LÁCTEOS BAJOS EN GRASA

LÁCTEOS BAJOS EN GRASA

LÁCTEOS BAJOS EN GRASA

CARNE BAJA EN GRASA CARNE BAJA EN GRASA CARNE BAJA EN GRASA

CARNE MAGRA Y PESCADO CARNE MAGRA Y PESCADO CARNE MAGRA Y PESCADO

NUECES Y SEMILLAS **NUECES Y SEMILLAS** **NUECES Y SEMILLAS**

FRIJOLLES

FRIJOLLES

FRIJOLLES

FRUTAS

FRUTAS

FRUTAS

AGUA

AGUA

AGUA