

PIRÁMIDE ALIMENTICIA

L	E	C	H	E	R	T	A	S	P	P
T	E	A	D	W	U	G	J	K	I	O
A	V	E	N	A	B	N	Z	X	Ñ	L
D	L	V	M	Y	O	J	W	Z	A	L
C	H	O	C	O	L	A	T	E	Q	O
Z	A	N	A	H	O	R	I	A	R	T



POLLO



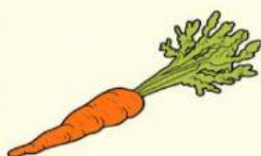
AVENA



CHOCOLATE



PIÑA



ZANAHORIA



LECHE

Dulces, aceites y grasas.
Consumir en pequeña
cantidad

Leche, yogurt, pollo,
carne.
Consumir en de
2 a 3 porciones

Verduras.
Consumir de 3
a 5 porciones

Pan,
cereales,
arroz y
pasta

