

ALIMENTOS

FUENTE DE ENERGÍA



Galletitas



Fideos



Batata



FUENTE DE PROTEÍNAS



Yogur



Frutos secos



Carne de res



FUENTE DE VITAMINAS MINERALES Y FIBRA

FRUTAS



Uvas



Durazno



Frutilla



VEGETALES



Calabaza



Morrón



Berenjena



FUENTE DE GRASAS SALUDABLES



Semillas



BEBIDAS



Té



ALIMENTOS

FUENTE DE ENERGÍA

arroz
cereales
pan
papa
frutas
tostadas

FUENTE DE PROTEÍNAS

pavo
pescado
leche
pollo
queso
huevos

FUENTE DE VITAMINAS MINERALES Y FIBRA

FRUTAS

manzana
tomate
banana
naranja
pera
kiwi

VEGETALES

lechuga
cebolla
zanahoria
maíz
espinaca
brócoli

FUENTE DE GRASAS SALUDABLES

aceites
palta
chocolate

BEBIDAS

jugo
café
agua