

# ¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBEMOS TOMAR?

## PESCADOS Y MARISCOS



## CEREALES Y TUBÉRCULOS



## VERDURAS Y HORTALIZAS



## CARNES Y HUEVOS



## EMBUTIDOS



## BOLLERÍA INDUSTRIAL



## FRUTAS



## CHUCHERÍAS Y DULCES



## PRODUCTOS PRECOCINADOS



## LEGUMBRES



## PRODUCTOS LÁCTEOS



## FRUTOS SECOS



## SNACKS



## ACEITE DE OLIVA

