



CEREALES PASTAS Y GRANOS	VITAMINAS Y SALES MINERALES	FRUTAS Y VERDURAS	CARNES, LÁCTEOS, LEGUMBRES Y HUEVOS	ESTRUCTURA DE HUESOS Y MÚSCULOS	ENERGÍA DE RESERVA
PROTEÍNAS	LIPIDOS	ACEITES Y GRASAS	CARBOHIDRATOS	ENERGÍA INMEDIATA	DEFENSA DEL ORGANISMO
GRUPOS	NUTRIENTES				