

Une con frechas cada grupo de nutrientes co grupo co alimento que corresponda

Grupo 1: cereais, legumes e patacas

Grupo 2: verduras

Grupo 3: froita

Grupo 4: leite e derivados

Grupo 5: carne, peixe e óvos

Grupo 6: manteiga, aceite e embutidos

Coliflor

Garavanzos

Hamburguesa

Salchichón

logur

Mazá