

¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE NUTRIENTES?

PROTEÍNAS

CARBOHIDRATOS

GRASAS

CALORÍAS

VITAMINAS

FRUTAS

MINERALES

FRITOS

FIBRAS

¿CUAL ES LA COMIDA MÁS IMPORTANTE DEL DÍA?



CREA UN MENÚ DEL DÍA SALUDABLE
PARA CADA COMIDA.

DESAYUNO

ALMUERZO

COMIDA

MERIENDA

CENA