



CADA DÍA

Actividad física
Agua

VARIAS VEGES AL DÍA

Pan - Arroz
Cereales
Patatas

Verduras
Frutas

ALGUNAS VEGES A LA SEMANA

Leche
Queso
Yogur
Aceite de oliva

Pescado

ALGUNAS VEGES A LA SEMANA

Carnes magras
Huevos
Legumbres

Carnes grasas
Dulces
Bollerías
Azúcares

DL. 5/17/2014 B.O.C.M.

