

*** Grupo 1: Hidratos de Carbono**

Arroz
Pasta.
Cereales.
Pan.
Dulces.

*** Grupo 2: Grasas**

Aceite.
Mantequilla. Margarina.
Tocino.

*** Grupo 3: Proteínas.**

Carne.
Pescado.
Huevos.
Legumbres

*** Grupo 4: Proteínas y calcio.**

Leche y derivados

*** Grupo 5: Vitaminas, minerales y fibra.**

Frutas

*** Grupo 6: Vitaminas, minerales y fibra.**

Hortalizas y Verduras

