

**\* 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

