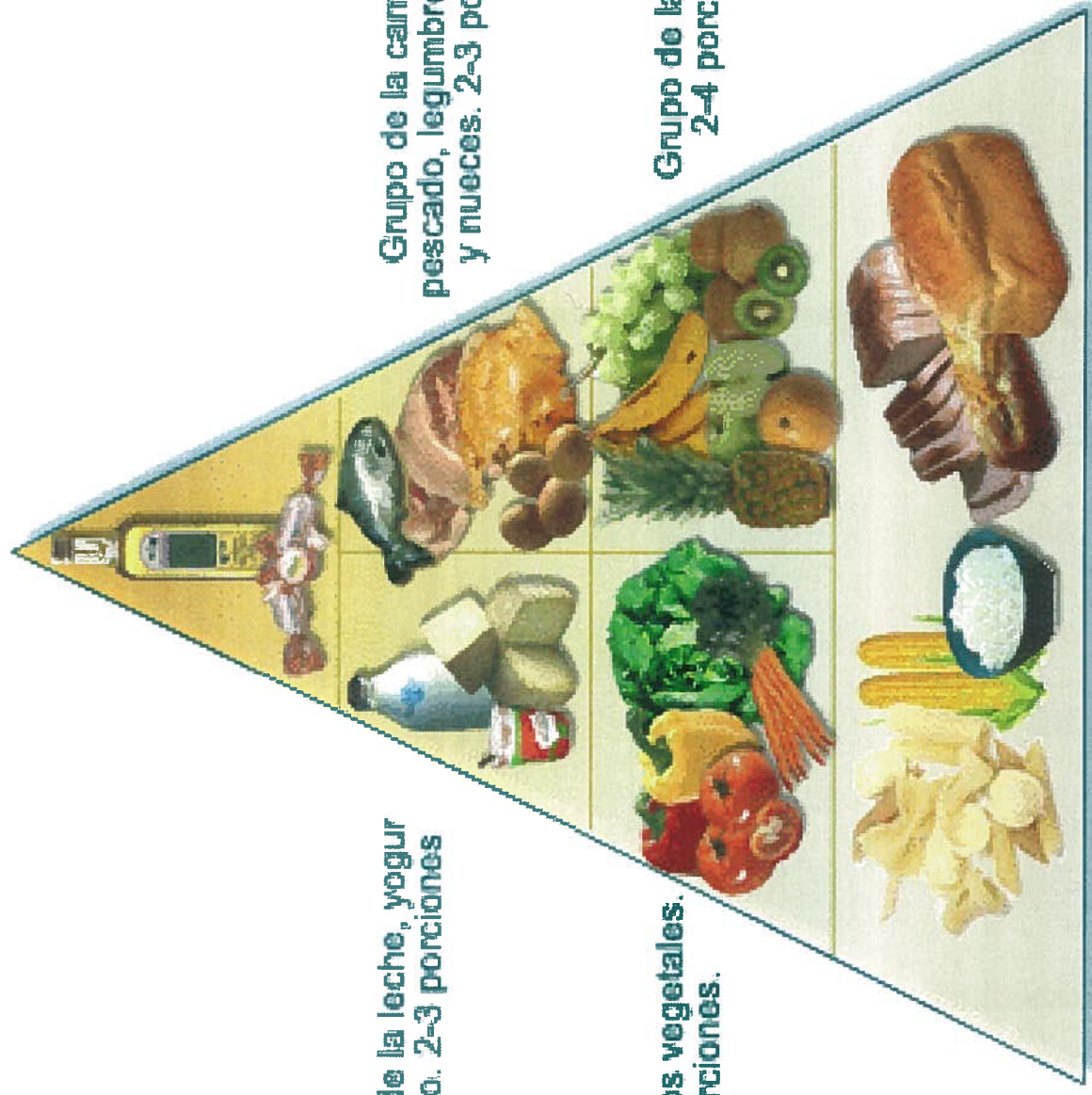


Grupo de las grasas, aceites y dulces. Consumir esporádicamente.



Grupo de la leche, yogur y queso. 2-3 porciones

Grupo de la carne, aves, pescado, legumbres, huevos y nueces. 2-3 porciones.

Grupo de los vegetales. 3-6 porciones.

Grupo de las frutas. 2-4 porciones.

Grupo del pan, cereales, arroz y pastas. 6-11 porciones

Fotografía obtenida de: <http://www.farmaciasalud.com/imagenes/piramide.gif>

MiPirámide

PASOS HACIA UNA MEJOR SALUD

MyPyramid.gov



GRANOS

VERDURAS

FRUTAS

PRODUCTOS LÁCTEOS

CARNES Y FRIOLES

