



EJEMPLO DE UNA LISTA DE COMIDA

PARA CONSTRUIR UN PLAN ALIMENTICIO

PROTEÍNA	VERDURAS CON ALMIDÓN, LEGUMBRES, GRANOS	VERDURAS	FRUTAS	GRASAS (NUECES, SEMILLAS, ACEITES) Y OTRAS
<i>Seleccione al menos 3</i>	<i>Seleccione 2 - 3 alimentos</i>	<i>Ilimitado</i>	<i>Seleccione 2 - 3 alimentos</i>	<i>Seleccione 1 - 2</i>