

# REPARTO DE ALIMENTOS EN UNA COMIDA

Cereales integrales  
sin azúcar

Aceite de Oliva  
Virgen Extra y  
Aceite de Oliva

Frutos secos sin sal,  
especias y hierbas

Legumbres,  
huevos, carnes  
blancas, pescados

Lácteos (yogur,  
cuajada, queso  
fresco, leche)

Frutas de  
temporada

Verduras y  
hortalizas

