

Óvalo Nutricional

+ACTIVIDAD FÍSICA

-SAL



LEGUMBRES,
CEREALES,
PAPA, PAN
Y PASTAS

LECHE,
YOGUR
Y QUESOS

CARNES
Y HUEVOS

ACEITES,
FRUTAS SECAS
Y SEMILLAS

OPCIONALES:
DULCES Y GRASAS

VERDURAS
Y FRUTAS



FRUTEÁ
TU ESCUELA

UNA IDEA DE

Tropical
argentina

