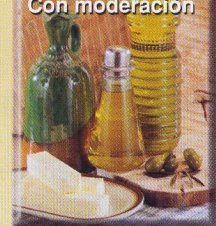
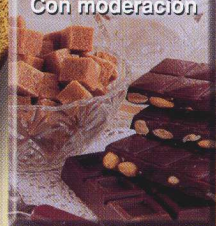


**GRASAS Y ACEITES**  
Con moderación



**DULCES Y AZÚCAR**  
Con moderación



1 vaso de leche  
200-250 ml.



Queso  
30-40 gr.



1 yogur  
125 ml.

Queso fresco  
60 gr.

**LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS**  
2-3 raciones/día



**CARNES, PESCADOS Y HUEVOS**  
2-3 raciones/día



Carnes, vísceras,  
pescados  
100-150 gr.



Huevo  
50 gr.



1 pieza de fruta  
150-200 gr.



1 vaso de zumo  
100-150 gr.



**FRUTAS**  
2-4 raciones/día



**VERDURAS Y HORTALIZAS**  
3-5 raciones/día



Acelgas, espinacas  
lechuga, judías verdes  
200-250 gr.



Patatas, tomates, zanahorias  
200-250 gr.



Cereales  
(2-3 cucharas  
soperas)

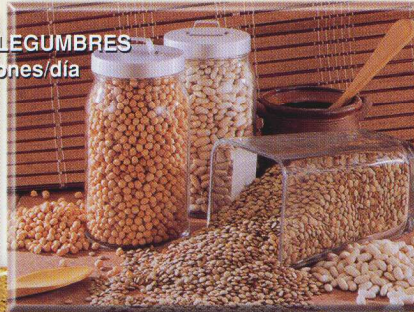


1 panecillo  
40-60 gr.



5 galletas - 1 bollo  
40-50 gr.

**CEREALES Y LEGUMBRES**  
6-10 raciones/día



1 plato de pasta,  
1 plato de legumbres,  
1 plato de arroz  
100-150 gr.

