

# TRATA DE CONSEGUIR ESTE EQUILIBRIO CADA DÍA

Elige un arco iris de frutas y verduras a diario.

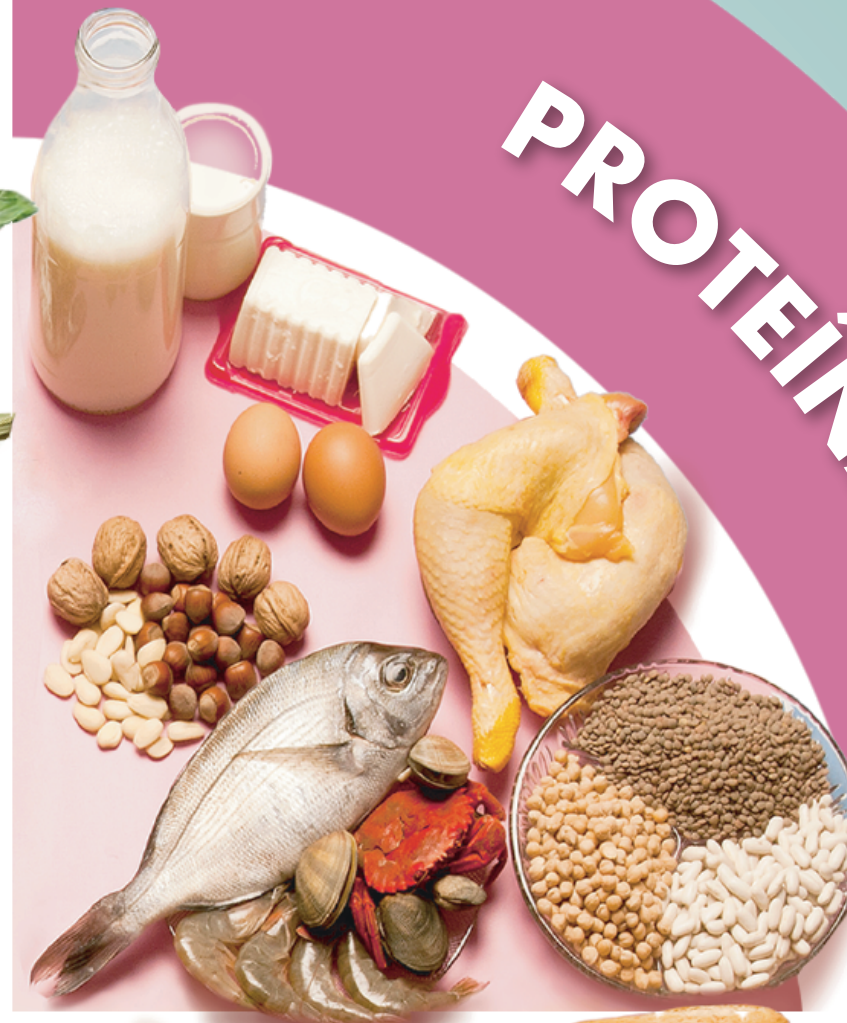
50%

FRUTAS Y VERDURAS



25%

PROTEÍNAS



Consume principalmente legumbres, pescados, huevos, carnes blancas y frutos secos. Alterna su consumo a lo largo de la semana.

25%

CARBOHIDRATOS



Consume cereales integrales y sus derivados a diario.

