***GRASAS***

CARNE

HUEVO

POLLO

AJO

REMOLACHA

LIMON

MORA

PLATANO

ACEITE DE GIRASOL

MANTEQUILLA

LECHE

ACEITE DE OLIVA

***CARBOHIDRATOS***

PAPA

LENTEJAS

***PROTEINAS***

AGUACATE

QUESO

PESCADO

MAIZ

PASTA

FRIJOLES

PEPINO

LECHUGA

ZANAHORIA

ALMENDRAS

ARROZ