

Proteínas

Lácteos
bajos en grasas



Carne baja en grasa, pollo y pavo



Pescado



Quesos bajos
en grasa



Clara
del huevo



Carnes grasas



Cereales y almidones



Legumbres



Frutas

Hidratos de carbono

Agua
Ejercicio



Omega 3

Grasas

Aceite
de oliva



Frutos secos



Aguacate



Verduras

