

CON MODERACIÓN



Azúcar, sal, alcohol, cereales refinados, grasas saturadas y transaturadas

3-4 RACIONES A LA SEMANA



Proteínas Magras
(carne, aves, huevos, pescado, marisco y legumbres)



Lácteos semidesnatados y grasas Insaturadas (aceite de oliva, semillas, frutos secos, aguacate y aceitunas)

A DIARIO



Cereales integrales, patatas, frutas, verduras, hortalizas y algas

