

PARA UNA VIDA SALUDABLE, CONSUMIR DIARIAMENTE:

- 7 a 10 porciones de cereales (Trigo, avena, quinua, maíz).
- 1 a 3 porciones de frutas (Naranja, lima, plátano, granadilla, lúcuma, otros).
- 2 a 3 porciones de verduras (Lechuga, zanahoria, zapallo, rabanito, pepinillo, apio).
- 1 a 2 porciones de leche o productos lácteos (Queso).
- 2 a 4 porciones de carnes o alternativas (Cuy, gallina, huevos).
- 2 a 4 porciones de menestras (Habas, arveja, fréjol).