



# ALMUERZO

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

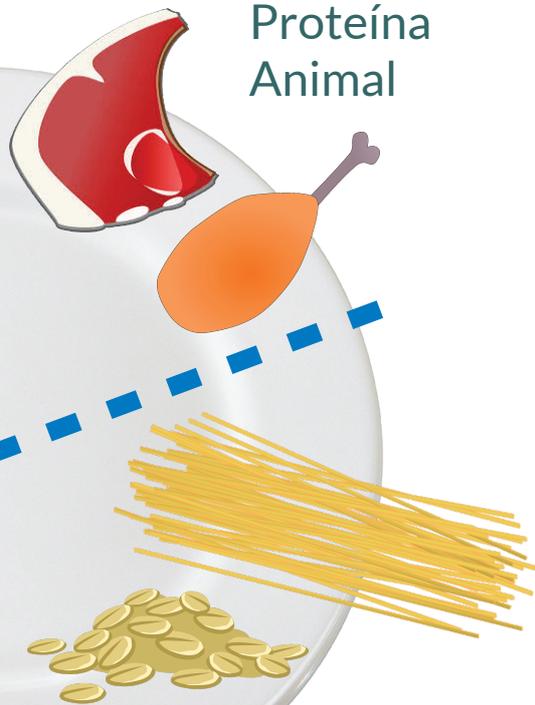
Agua  
(2 litros diarios)



Vegetales y Frutas  
(fibra, vitaminas y minerales)



Proteína  
Animal



Aceite Vegetal  
una cucharada diaria  
(ácidos grasos saludables)

Carbohidratos  
(energía, vitaminas y minerales)

**La incorporación de estos grupos de alimentos asegura una alimentación completa y balanceada**