



¡Toma una foto y
comparte con un amigo!

GRUPOS DE COMIDA

VEGETALES, FRUTAS, CEREALES,
LÁCTEOS, PROTEÍNAS

PARA LAS COMIDAS,
ELEGIR AL MENOS

3 GRUPOS DE
COMIDA

PARA LAS MERIENDAS,
ELEGIR AL MENOS

2 GRUPOS DE
COMIDA

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA