

INDICE

Cereales y Productos	3
Carnes	4
Leguminosas	5
Verduras	6
Frutas	7
Raíces y Tubérculos	8
Leches, Quesos y Huevos	9
Grasas y Aceites	10
Bebidas	11
Referencia en Casa	12
Piramide Calculadora	13
Uso de la Piramide Calculadora	14
Bibliografía	15