

Verduras



Las verduras son ricas en minerales como hierro, zinc, fósforo, potasio, calcio, magnesio o cobre. micronutrientes e imprescindibles para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Frutas



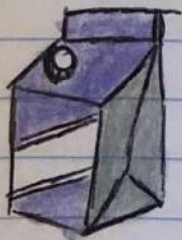
proporcionan un importante aporte vitamínico, Aportan fibra, principalmente celulosa y pectinas. (vitaminas A, C, B1, B2, B6, ácido fólico). y minerales

Cereales



Contienen abundantes hidratos de carbono y fibra, así como proteínas, vitaminas B1 y B2 y sustancias y minerales como el calcio y hierro.

Lácteos



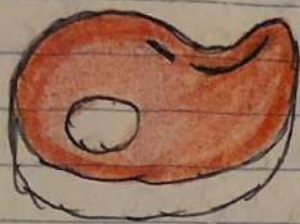
aquellos que contienen ingredientes lácteos aportan nutrientes esenciales, incluidos proteína, calcio, vitamina D, vitamina A, vitamina B12, riboflavina, ácido nicotínico, fósforo, potasio y magnesio.

Carne Blanca



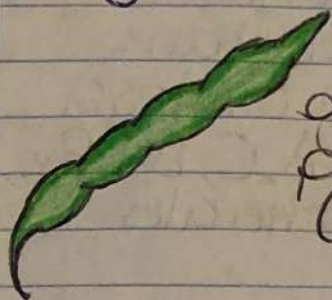
es una grasa saturada y cuenta con un alto contenido de proteínas de buena calidad además de ser rica en vitamina B12. una buena combinación

Carne Roja



son ricas en proteínas de calidad y sobre todo, son una excelente fuente de hierro que contribuye a prevenir o controlar estados de anemia, y es rica en potasio, zinc, B12.

Legumbres



gran aporte en proteínas, hidratos de carbono de absorción lenta, vitaminas del grupo B, magnesio, calcio, fósforo, potasio, Hierro y fibra (soluble y insoluble).

Oleaginosas



aportan principalmente proteínas vegetales, fibras, gran cantidad de fibras y minerales como el magnesio, potasio, hierro, calcio, zinc, cobre, o Selenio, Así como vitaminas B y E.