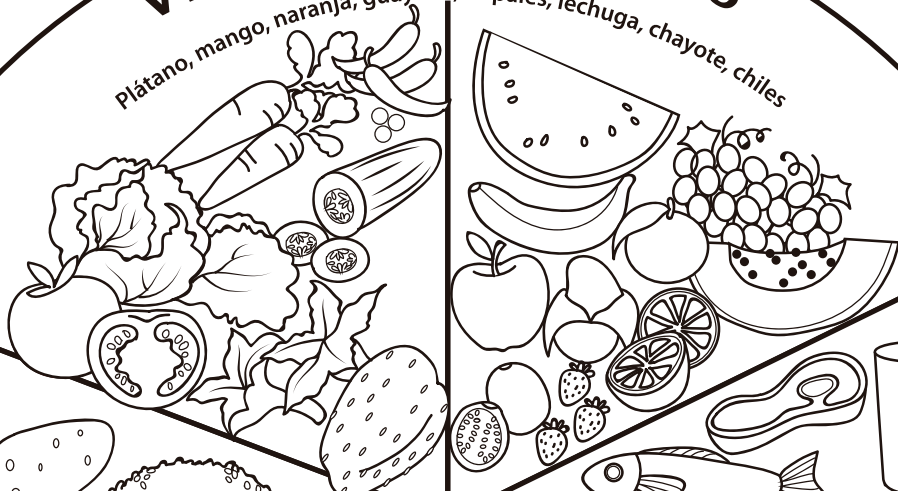




**MUCHAS**

**VERDURAS Y FRUTAS**

Plátano, mango, naranja, guayaba, nopales, lechuga, chayote, chiles



**ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL**  
**POCOS**



Carne, pescado, pollo, huevos, leche, queso

**COMBINA**



Frijoles, habas, lentejas, garbanzos, semillas de calabaza

**SUFICIENTES**  
**CEREALES**



Tortilla, pan, sopa de pasta, galletas, arroz, tamales, palanqueta de amaranto

