

PROTEÍNA

Genera muscolo y aminoácidos esenciales



LÁCTEOS

Mejora la salud de los huesos y ayuda al crecimiento de los niños



FRUTAS

Son naturalmente bajas en grasa, sodio y calorías



GRANOS INTEGRALES

Contiene fibra y le mantiene satisfecho por más tiempo



VEGETALES

Son ricos en nutrientes y muy importantes para un cuerpo saludable

