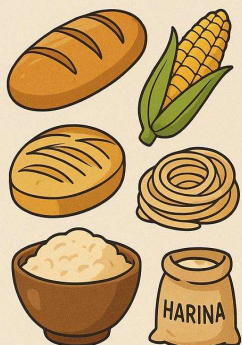


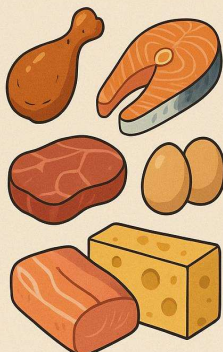


## TIPOS DE MACRONUTRIENTES

### CARBOHIDRATOS



### PROTEÍNAS



### GRASAS



| COMIDA | Pasta/Arroz + Pescado/Carne | Pasta/Arroz + Huevo     | Verdura + Pescado/Carne                | Verdura + Huevo                       | Legumbre + Pescado/Carne          | Legumbre + Huevo                 |
|--------|-----------------------------|-------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
|        | Verdura + Legumbre/Huevo    | Verdura + Carne/Pescado | Pasta/Arroz/Tubérculo + Legumbre/Huevo | Pasta/Arroz/Tubérculo + Carne/Pescado | Verdura/Legumbre + Huevo/Legumbre | Verdura/Legumbre + Pescado/Carne |

## OPCIÓN DE CENA: PLATO ÚNICO "Método del plato saludable"

