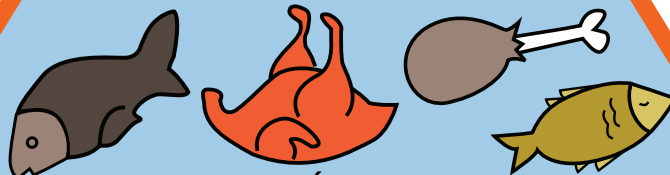




Lácteos descremados



Aceites Vegetales



Pescados y Áves (Sin Piel)



Semillas



Legumbres



Frutas



Verduras



Granos Integrales

Líquidos

Beber por lo menos 2 litros (agua, café, té sin azúcar)