

NOMBRE



--	--	--



--	--	--



--	--	--

**GRASAS
SATURADAS**

--	--	--

Ultra
E-143 E-152
E-111 E-308
E-124 E-102
E-320
procesados

--	--	--

Superpoderes



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL

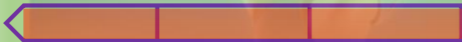
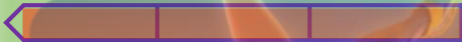


Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

Superdieta

Carta superdieta © 2023 by Ministerio de Educación y
Formación Profesional is licensed under CC BY-SA 4.0

EJERCICIO FÍSICO



**GRASAS
SATURADAS**



Ultra
E-143 E-152
E-111 E-308
E-124 E-162
E-320
procesados



Superpoderes



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL



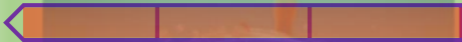
Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

Superdieta



Carta superdieta © 2023 by Ministerio de Educación y
Formación Profesional is licensed under CC BY-SA 4.0

AGUA



**GRASAS
SATURADAS**



Ultra
E-143 E-152
E-111 E-308
E-124 E-162
E-320
procesados



Superpoderes



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

Superdieta



Carta superdieta © 2023 by Ministerio de Educación y
Formación Profesional is licensed under CC BY-SA 4.0

ACEITES SALUDABLES



GRASAS
SATURADAS



Ultra
E-143 E-152
E-111 E-308
E-124 E-162
E-320
procesados

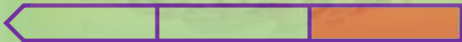
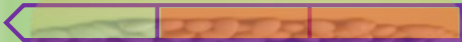


Superpoderes

Superdieta



FRUTOS SECOS



**GRASAS
SATURADAS**



Ultra
E-143 E-132
E-111 E-308
E-124 E-102
E-320
procesados



Superpoderes



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL



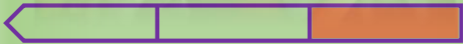
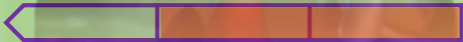
Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

Superdieta



Carta superdieta © 2023 by Ministerio de Educación y
Formación Profesional is licensed under CC BY-SA 4.0

LEGUMBRES



**GRASAS
SATURADAS**



**Ultra
E-143 E-152
E-111 E-308
E-124 E-162
E-320
procesados**



Superpoderes



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

Superdieta



Carta superdieta © 2023 by Ministerio de Educación y
Formación Profesional is licensed under CC BY-SA 4.0

CEREALES INTEGRALES



**GRASAS
SATURADAS**



Ultra
E-143 E-152
E-111 E-308
E-124 E-162
E-320
procesados



Superpoderes



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL



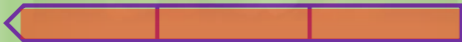
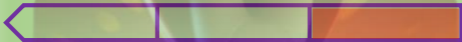
Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

Superdieta



Carta superdieta © 2023 by Ministerio de Educación y
Formación Profesional is licensed under CC BY-SA 4.0

CARNES BLANCAS



**GRASAS
SATURADAS**



Ultra
E-143 E-152
E-111 E-308
E-124 E-162
E-320
procesados



Superpoderes



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL



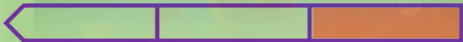
Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

Superdieta



Carta superdieta © 2023 by Ministerio de Educación y
Formación Profesional is licensed under CC BY-SA 4.0

PESCADO



**GRASAS
SATURADAS**



Ultra
E-143 E-152
E-111 E-309
E-124 E-162
E-320
procesados



Superpoderes



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL



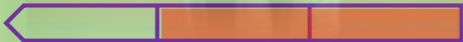
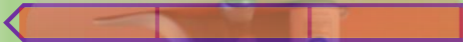
Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

Superdieta



Carta superdieta © 2023 by Ministerio de Educación y
Formación Profesional is licensed under CC BY-SA 4.0

LÁCTEOS



**GRASAS
SATURADAS**



Ultra
E-143 E-122
E-111 E-308
E-124 E-102
E-320
procesados



Superpoderes

Superdieta



FRUTA



**GRASAS
SATURADAS**



**Ultra
E-143 E-152
E-111 E-308
E-124 E-102
E-320
procesados**



Superpoderes



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL



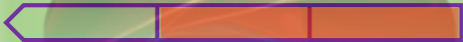
Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

Superdieta



Carta superdieta © 2023 by Ministerio de Educación y
Formación Profesional is licensed under CC BY-SA 4.0

HUEVO



**GRASAS
SATURADAS**



Ultra
E-143 E-152
E-111 E-308
E-124 E-162
E-320
procesados

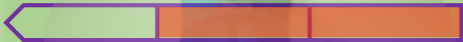


Superpoderes

Superdieta



VERDURA



**GRASAS
SATURADAS**



Ultra
E-143 E-152
E-111 E-308
E-124 E-162
E-320
procesados



Superpoderes



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

Superdieta



Carta superdieta © 2023 by Ministerio de Educación y
Formación Profesional is licensed under CC BY-SA 4.0