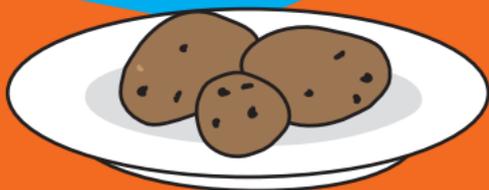


**Cereales, raíces,  
tubérculos y plátanos**



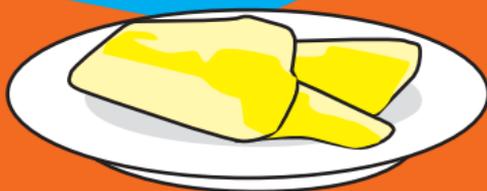
**Arroz con coco**

**Cereales, raíces,  
tubérculos y plátanos**



**Papas hervidas**

**Cereales, raíces,  
tubérculos y plátanos**



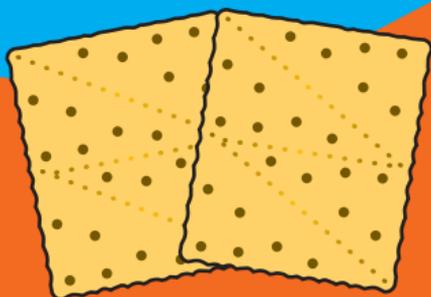
**Yuca cocida**

**Cereales, raíces,  
tubérculos y plátanos**



**Maduro asado**

**Cereales, raíces,  
tubérculos y plátanos**



**Galletas**

**Frutas y verduras**



**Ensalada de frutas**

**Frutas y verduras**



**Rodajas de piña**

**Frutas y verduras**



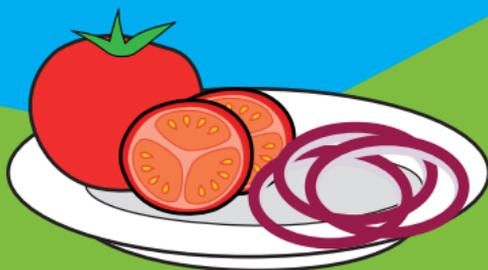
**Jugo de mango**

**Frutas y verduras**



**Salpicón**

**Frutas y verduras**



**Ensalada de tomate  
y cebolla**

**Leche y productos  
lácteos**



**Cuajada con dulce  
de mora**

**Leche y productos  
lácteos**



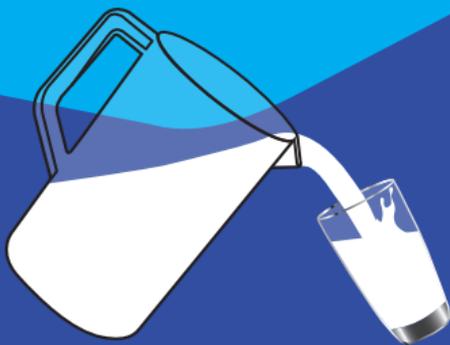
**Yogur**

**Leche y productos  
lácteos**



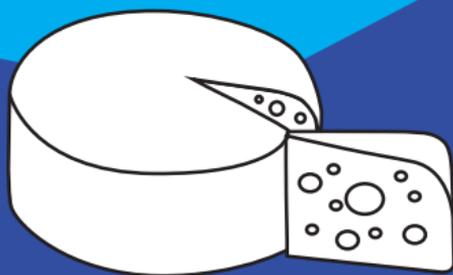
**Kumis**

**Leche y productos  
lácteos**



**Leche fría**

**Leche y productos  
lácteos**



**Queso campesino**

**Grasas**



**Mantequilla**

**Grasas**



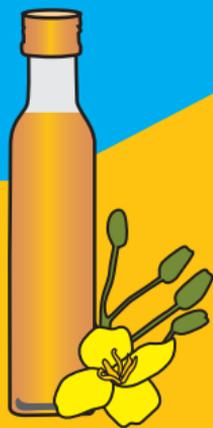
**Aceite de maiz**

**Grasas**



**Aceite de oliva**

**Grasas**



**Aceite de canola**

**Grasas**



**Aceite de coco**

**Carnes, huevos,  
leguminosas secas,  
frutos secos y semillas**



**Carne asada**

**Carnes, huevos,  
leguminosas secas,  
frutos secos y semillas**



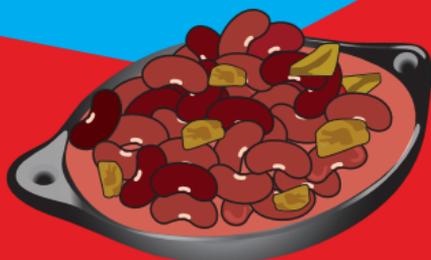
**Sancocho de pescado**

**Carnes, huevos,  
leguminosas secas,  
frutos secos y semillas**



**Huevo en tortilla**

**Carnes, huevos,  
leguminosas secas,  
frutos secos y semillas**



**Fríjoles con plátano**

**Carnes, huevos,  
leguminosas secas,  
frutos secos y semillas**



**Maní**

Agua



Jugo de naranja

**Agua**



**Agua**

Agua



Aromática  
de manzanilla

**Agua**



**Aromática  
de yerbabuena**

**Agua**



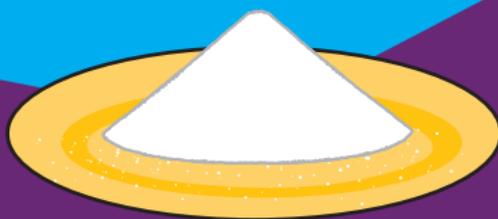
**Agua con limón**

**Azúcares**



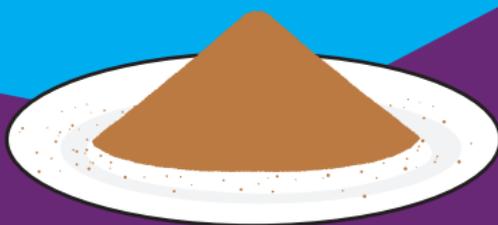
**Miel**

**Azúcares**

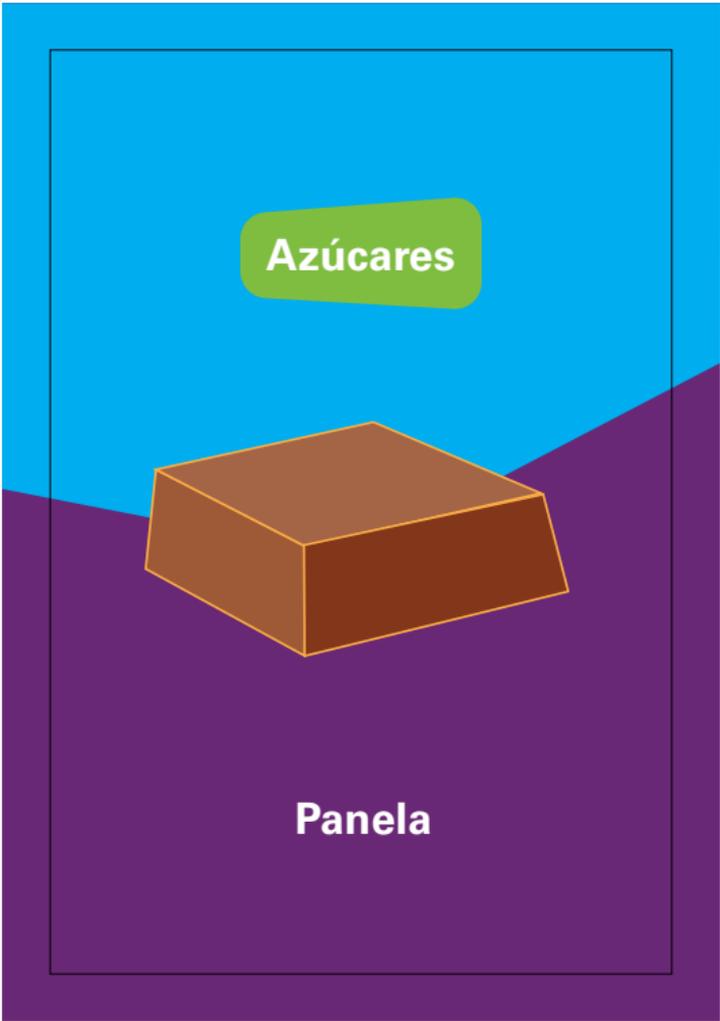


**Azúcar blanca**

**Azúcares**



**Azúcar morena**



A diagram showing a cross-section of a candy bar. The top half is blue and contains a green pill-shaped label with the word 'Azúcares'. The bottom half is purple and contains a brown, rectangular candy bar with a slight taper. A white pill-shaped label with the word 'Panela' is located in the purple section. The entire diagram is enclosed in a black rectangular border with four small tick marks on the outside.

**Azúcares**

**Panela**



La educación  
es de todos

Mineducación



**Palabrario saludable**

unicef