

**ANEXO 6. LISTA DE ALIMENTOS QUE NO PUEDEN FALTAR EN CASA**

**Alimentos que no pueden faltar en casa**

1. Frutas y verduras de su elección  
haciendo énfasis en los del plato
2. Leche
3. Huevo
4. Pollo
5. Pescado (atún o sardina)
6. Frijoles o lentejas
7. Tortillas
8. Avena
9. Sopa de pasta