

B

I

N

C

O

Aceites

Agua

Nueces

Tubérculos

Almendras

Pescado

Verduras

**Alimentos
Protectores**

Origen Vegetal

Semillas

Origen mineral

Hortalizas

LIBRE

**Alimentos
Energéticos**

Pollo

Frutas

Harinas

Origen Animal

Carne

Huevos

Leche

Cereales

Sal

Legumbres

Mantequilla

B

I

N

G

O

**Alimentos
Energéticos**

Agua

Pescado

Huevos

Legumbres

Tubérculos

Harinas

Almendras

Origen Animal

Sal

Carne

Hortalizas

LIBRE

Verduras

Nueces

Origen mineral

**Alimentos
Constructores**

Aceites

Mantequilla

Origen Vegetal

Cereales

Semillas

Frutas

Leche

**Alimentos
Protectores**

B**I****N****G****O**

Mantequilla	Origen Vegetal	Origen mineral	Pollo	Semillas
Verduras	Nueces	Agua	Aceites	Almendras
Origen Animal	Frutas	LIBRE	Carne	Alimentos Protectores
Hortalizas	Legumbres	Sal	Cereales	Huevos
Alimentos Energéticos	Harinas	Tubérculos	Pescado	Alimentos Constructores

B**I****N****G****O****Pollo****Tubérculos****Hortalizas****Almendras****Aceites****Verduras****Pescado****Origen Animal****Origen Vegetal****Mantequilla****Legumbres****Origen mineral****LIBRE****Huevos****Carne****Alimentos
Protectores****Sal****Leche****Semillas****Frutas****Alimentos
Constructores****Agua****Nueces****Cereales****Harinas**

B**I****N****G****O****Origen Vegetal****Origen mineral****Aceites****Mantequilla****Origen Animal****Leche****Sal****Pollo****Harinas****Tubérculos****Verduras****Alimentos
Protectores****LIBRE****Agua****Legumbres****Almendras****Alimentos
Constructores****Frutas****Hortalizas****Nueces****Carne****Semillas****Alimentos
Energéticos****Pescado****Huevos**

B

I

N

G

O

Sal

Frutas

Tubérculos

Legumbres

Semillas

Leche

Pollo

**Alimentos
Energéticos**

Origen Animal

Agua

Hortalizas

**Alimentos
Protectores**

LIBRE

Pescado

Origen Vegetal

Harinas

Verduras

Nueces

Huevos

**Alimentos
Constructores**

Aceites

Cereales

Origen mineral

Carne

Almendras

B

I

N

G

O

Almendras

Harinas

Tubérculos

**Alimentos
Constructores**

Legumbres

Mantequilla

Aceites

Agua

Frutas

Huevos

Origen Animal

Leche

LIBRE

Pollo

Origen mineral

**Alimentos
Energéticos**

Cereales

Origen Vegetal

Pescado

Verduras

Sal

Nueces

Carne

Hortalizas

**Alimentos
Protectores**

B

I

N

G

O

Frutas

**Alimentos
Energéticos**

Legumbres

Sal

Pescado

Harinas

Carne

Tubérculos

**Alimentos
Constructores**

Origen mineral

Almendras

Semillas

LIBRE

Origen Vegetal

Verduras

Pollo

Aceites

Agua

Huevos

Hortalizas

**Alimentos
Protectores**

Leche

Mantequilla

Nueces

Origen Animal

B**I****N****C****O**

Hortalizas	Leche	Carne	Semillas	Origen Animal
Pescado	Cereales	Alimentos Constructores	Alimentos Energéticos	Huevos
Origen mineral	Sal	LIBRE	Aceites	Pollo
Legumbres	Origen Vegetal	Nueces	Harinas	Mantequilla
Almendras	Verduras	Alimentos Protectores	Tubérculos	Agua

B**I****N****G****O**

Origen mineral	Hortalizas	Cereales	Origen Animal	Almendras
Pollo	Pescado	Aceites	Alimentos Protectores	Leche
Mantequilla	Carne	LIBRE	Origen Vegetal	Alimentos Energéticos
Alimentos Constructores	Agua	Sal	Semillas	Nueces
Verduras	Huevos	Legumbres	Harinas	Tubérculos

B

I

N

C

O

Nueces	Cereales	Huevos	Leche	Mantequilla
Carne	Pollo	Semillas	Agua	Pescado
Alimentos Constructores	<i>Origen mineral</i>	LIBRE	Almendras	Frutas
Tubérculos	Verduras	Sal	<i>Origen vegetal</i>	Harinas
Legumbres	Alimentos Energéticos	<i>Origen Animal</i>	Hortalizas	Alimentos Protectores

B**I****N****G****O****Aceites****Hortalizas****Origen Vegetal****Leche****Sal****Pollo****Harinas****Verduras****Almendras****Frutas****Agua****Alimentos
Constructores****LIBRE****Origen mineral****Mantequilla****Legumbres****Carne****Alimentos
Energéticos****Tubérculos****Huevos****Nueces****Origen Animal****Alimentos
Protectores****Pescado****Semillas**

B**I****N****G****O**

Verduras	Alimentos Protectores	Leche	Huevos	Pescado
Alimentos Energéticos	Mantequilla	Frutas	Origen mineral	Carne
Cereales	Pollo	LIBRE	Nueces	Legumbres
Hortalizas	Origen Vegetal	Semillas	Alimentos Constructores	Origen Animal
Tubérculos	Harinas	Almendras	Sal	Aceites

B**I****N****G****O**

Hortalizas	Pescado	<i>Origen Animal</i>	Frutas	Agua
Semillas	<i>Origen mineral</i>	Leche	Alimentos Protectores	Cereales
Carne	<i>Origen Vegetal</i>	LIBRE	Alimentos Energéticos	Nueces
Sal	Mantequilla	Aceites	Huevos	Legumbres
Tubérculos	Harinas	Verduras	Pollo	Almendras

B

I

N

G

O

Pescado

**Alimentos
Constructores**

Aceites

Tubérculos

Verduras

**Alimentos
Protectores**

Semillas

Origen Animal

Hortalizas

Sal

Legumbres

Almendras

LIBRE

Nueces

Agua

**Alimentos
Energéticos**

Carne

Cereales

Huevos

Origen mineral

Leche

Harinas

Origen Vegetal

Pollo

Frutas

B

I

N

C

O

Aceites	Origen Animal	Alimentos Energéticos	Alimentos Constructores	Tubérculos
Hortalizas	Verduras	Cereales	Mantequilla	Carne
Pollo	Legumbres	LIBRE	Agua	Harinas
Frutas	Origen Vegetal	Semillas	Almendras	Alimentos Protectores
Origen mineral	Leche	Nueces	Huevos	Pescado

B**I****N****C****O****Pescado****Origen mineral****Aceites****Cereales****Tubérculos****Leche****Semillas****Nueces****Huevos****Origen vegetal****Hortalizas****Mantequilla****LIBRE****Almendras****Frutas****Origen Animal****Alimentos
Energéticos****Pollo****Alimentos
Protectores****Legumbres****Agua****Carne****Alimentos
Constructores****Verduras****Sal**

B**I****N****C****O**

Origen Vegetal	Alimentos Energéticos	Huevos	Sal	Leche
Almendras	Pollo	Alimentos Constructores	Semillas	Aceites
Tubérculos	Origen mineral	LIBRE	Frutas	Nueces
Agua	Alimentos Protectores	Cereales	Hortalizas	Verduras
Origen Animal	Mantequilla	Legumbres	Pescado	Carne

B**I****N****G****O**

Nueces	Aceites	Almendras	Harinas	Legumbres
Origen mineral	Alimentos Energéticos	Carne	Cereales	Origen Animal
Leche	Pollo	LIBRE	Origen Vegetal	Tubérculos
Sal	Semillas	Agua	Alimentos Protectores	Pescado
Huevos	Verduras	Frutas	Mantequilla	Hortalizas

B

I

N

C

O

Legumbres	Tubérculos	Leche	Carne	Cereales
Sal	<i>Origen mineral</i>	Mantequilla	Verduras	Semillas
Harinas	Agua	LIBRE	Alimentos Protectores	<i>Origen Vegetal</i>
Frutas	Nueces	Pollo	Alimentos Energéticos	Hortalizas
Almendras	Pescado	Alimentos Constructores	Aceites	Huevos

TARJETAS DE LLAMADAS

Agua	Aceites	Alimentos Constructores	Alimentos Energéticos	Alimentos Protectores
Almendras	Carne	Cereales	Frutas	Harinas
Hortalizas	Huevos	Leche	Legumbres	Mantequilla
Nueces	Origen Animal	Origen Mineral	Origen Vegetal	Pollo
Pescado	Sal	Semillas	Tubérculos	Verduras

LOS ALIMENTOS ORIGEN Y FUNCIÓN

ALIMENTOS CONSTRUCTORES

CARNE
POLLO
PESCADO
LECHE
HUEVOS
LEGUMBRES

ALIMENTOS PROTECTORES

FRUTAS
VERDURAS
HORTALIZAS
AGUA
SAL

ALIMENTOS ENERGÉTICOS

HARINA INTEGRAL
CEREALES INTEGRALES
TUBÉRCULOS
MANTEQUILLA
SEMILLAS
ALMENDRAS
NUECES
ACEITES

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Mantequilla, carne,
Pollo, pescado, leche, huevos

ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

Frutas, verduras (Lechuga, brócoli, espinaca),
hortalizas (berenjena, calabacines, calabaza,
auyama), legumbres (frijoles, arvejas, lentejas,
garbanzos), harinas (panes, arepas), cereales
(arroz, avena, maíz, quinoa), tubérculos (papas,
yuca, ocumo, ñame), semillas (Almendras,
nueces, ajonjolí), aceites (Oliva, coco, girasol)

ALIMENTOS DE ORIGEN MINERAL

Agua, Sal