

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

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

**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	<b>Aceites</b>	<b>Mantequilla</b>	Origen Animal
<b>Leche</b>	<b>Sal</b>	<b>Pollo</b>	<b>Harinas</b>	<b>Tubérculos</b>
<b>Verduras</b>	<b>Alimentos Protectores</b>	<b>LIBRE</b>	<b>Agua</b>	<b>Legumbres</b>
<b>Almendras</b>	<b>Alimentos Constructores</b>	<b>Frutas</b>	<b>Hortalizas</b>	<b>Nueces</b>
<b>Carne</b>	<b>Semillas</b>	<b>Alimentos Energéticos</b>	<b>Pescado</b>	<b>Huevos</b>

**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****G****O**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**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****G****O**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# TARJETAS DE LLAMADAS

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

# 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,  
ayuama), 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