

Food Pyramid - Group 5

Meats

Carnes

el jamón
ternera
cerdo
la carne de res
cordero

Aves

pollo
pavo
pato

Pescado

los camarones
los calamares
langosta
mariscos

Legumbres

lentejas
los cacahuetes

Nueces

almendra
la nuez
anacardo

Huevos

yema
clara de huevo

Meats

ham
veal
pork
beef
lamb

Poultry

chicken
turkey
duck

Fish

shrimp
squid
lobster
shellfish

Legumes

lentils
peanuts

Nuts

almond
walnut
cashew

Eggs

yolk
egg white