



# FUENTES DE CARBOHIDRATOS ALTERNATIVAS A LOS CEREALES

M<sup>a</sup> Ángeles Díaz - Nutricionista Clínica

TUBERCULOS	OTROS
Batata Patata Nabo Remolacha Cúrcuma Jengibre Rábano blanco Rabanito Yuca Zanahoria Chirivía Chufa Colinabo Ginseng Ñame Maca	Plátano macho Frutas en general Legumbres