

# Alimentación DE 2 A 5 AÑOS

El estilo de alimentación que enseñemos a nuestros hijos(as) a esta edad, definirá sus hábitos alimentarios y patrones de ingesta durante toda su vida, por tanto, es crítico que inculquemos un estilo de alimentación lo más saludable posible.



Porciones día

2-3

## VERDURAS

Altas en Vitaminas, minerales y en sabor

Una porción corresponde a: 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli · 1 tomate regular · ½ taza de acelgas, espinacas, · zanahorias, betarragas o zapallos



Porciones día

02

## FRUTAS

Altas en Vitaminas, minerales y en sabor

Una porción corresponde a: 1 naranja, manzana, pera o membrillo · 2 duraznos, kiwis o tuna · 2 damascos o ciruelas · 1 rebanada de melón · 1 taza de uvas o cerezas



Porciones día

01

## CARNES, PESCADO Y HUEVOS

La proteína que te hace grande

Una porción corresponde a: · 1 presa chica de pescado · 1 presa chica de pollo o pavo sin piel · 1 bistec chico a la plancha · 1 huevo · ¾ taza de legumbres



Porciones día

03

## LÁCTEOS

Mantén tus huesos y dientes fuertes

Una porción corresponde a: · 1 taza de leche descremada · 1 yogurt bajo en calorías · 1 trozo de quesillo 3x3 cm · 1 rebanada de queso blanco · 1 lámina de queso mantecoso



Lorem Ipsum

2-3

## PAN, CEREAL Y PAPAS

La energía que tu cuerpo necesita

Una porción corresponde a : · ½ hallulla o marraqueta · 1 rebanada de pan integral · 2 rebanadas de pan molde · 4 galletas de agua o soda · ½ taza de arroz, fideos o papas cocidas · 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas

