

Alimentación 6 A 10 AÑOS

Ahora debemos orientarnos a el consumo correcto de alimentos tanto en calidad como en cantidad. Selecciona aquellos alimentos que contengan poca sal, azúcar y grasa y te mantendrás fuerte y saludable mucho tiempo.



Porciones día

03

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 a la plancha · 1 huevo · 1 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

03

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 · ¾ taza de arroz, fideos o papas cocidas · 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas

