

Distribución diaria de los alimentos



	Adultos	Niños
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Café c/leche • Pan mignón 2 unidades • Dulce 1 cda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche chocolatada • Pan mignón 1 unidad • Manteca
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> • Bife mediano • Puré de papa - 1 tza. • Ensalada tomate/lechuga • Manzana grande 	<ul style="list-style-type: none"> • Bife chico • Puré de papa - 1/2 tza. • Tomate al medio • Banana chica
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> • Leche c/azúcar • Pan mignón 2 unidades • Queso 1porción tamaño galletita 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche chocolatada • Pan mignón 1 unidad • Dulce 1cda.
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Fideos c/salsa y queso rallado - 1 y 1/2 tza. • Mandarina 2 unidades 	<ul style="list-style-type: none"> • Fideos c/ salsa y queso rallado - 1 tza. • Mandarina 1 unidad

Algunos últimos consejos:

- Lavarse bien las manos antes de preparar los alimentos.
- Lavar bien las frutas y verduras antes de comerlas.
- Consumir diariamente vegetales de diferentes colores.
- Consumir variedad de carnes y cocinarlas bien.
- Consumir el aceite preferentemente crudo y retirar la grasa visible de las carnes.
- Beber agua potable en cantidad abundante todos los días.
- Realizar en lo posible las cuatro comidas.
- Disminuir el consumo de sal.
- Evitar el consumo de gaseosas y bebidas alcohólicas.

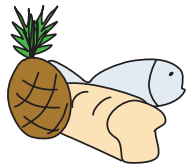
Una alimentación variada nos asegura la incorporación de todos los nutrientes que necesitamos para estar sanos.

APRENDAMOS A COMER MEJOR



Conocer mas sobre los alimentos, nos ayudará a alimentarnos **mejor.**

¿Porqué es importante estar bien alimentado?



1 Si nos alimentamos bien...



- Crecemos sanos y fuertes.
- Tenemos energía para estudiar, jugar y trabajar.
- Nos sentimos bien.



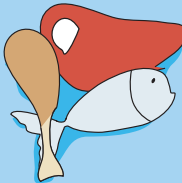



2 Si nos alimentamos mal...

- Nos enfermamos mas seguido.
- Nos cansamos fácilmente.
- Nos cuesta aprender.
- No crecemos bien.



¿Qué debemos comer entonces para estar fuertes y sanos?

Acá te presentamos los alimentos que necesitás comer todos los días

Grupos de alimentos	Nutrientes que aporta	1 porción equivale a:
 Cereales y Legumbres 6 - 11 porciones*	<ul style="list-style-type: none"> • Carbohidratos • Vitaminas B1 y B6 • Fibra 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 mignón de pan francés. • 3 galletitas de agua. • 1/2 taza de copos de cereal • 1/2 taza de cereal cocido: arroz, polenta, sémola, fideos. • 1/2 taza de lentejas, garbanzos, arvejas o porotos de soja.
 Lácteos 3 - 4 porciones*	<ul style="list-style-type: none"> • Proteínas • Calcio • Vitaminas B2, A y D 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche. • 2 cdas. soperas de leche en polvo. • 1 pote de yogurt. • Queso fresco tamaño cajita de fósforos. • 2 fetas de queso de máquina.
 Carnes 2 - 3 porciones*	<ul style="list-style-type: none"> • Proteínas • Hierro y Zinc • Vitamina B12 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 porción de carne vacuna entera o picada del tamaño de una hamburguesa. • Pollo 1/4 pechuga ó 1 pata ó 1 muslo. • Pescado 1 filet mediano. • Hígado de vacuno tamaño una hamburguesa. • 1/2 lata de atún o caballa. • 3-4 fetas de fiambre 1 vez por semana. • Más 1 huevo 3 veces por semana.
 Frutas 2 - 4 porciones*	<ul style="list-style-type: none"> • Vitaminas A y C • Potasio • Fibra 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 unidad chica o 1/2 unidad grande de: manzana, naranja, pera banana, etc • 1 rebanada grande de sandia, melón. • 1 taza de ensalada de frutas o frutillas.
 Vegetales 2 - 3 porciones crudas* 2 porciones cocidas*	<ul style="list-style-type: none"> • Vitaminas A, C y ácido fólico • Potasio y Magnesio • Fibra 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de los siguientes vegetales cocidos: zapallo, zapallitos, berenjenas, chauchas, remolacha, acelga, tomate, cebolla, etc. • 1/2 taza vegetales crudos picados o rallados: tomate, zanahoria, remolacha, etc. • 1 taza de verduras de hoja crudas: lechuga, repollo, radicheta, espinaca, berro, etc. • 1 unidad mediana de papa, batata o choclo, o 1/2 taza de puré o de choclo en granos: 4 veces por semana.
 Grasas visibles 2 - 3 porciones*	<ul style="list-style-type: none"> • Acidos grasos esenciales • Vitaminas E y A 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cda. sopera de aceite vegetal diariamente. • 1 cda. de té de manteca o margarina. • 2 cdas. soperas de crema de leche • Más 2 cdas. soperas de almendras, nueces o mani 2 veces por semana.
 Azúcares y dulces 2 - 3 porciones*	<ul style="list-style-type: none"> • Energía 	<ul style="list-style-type: none"> • 2cditas. tamaño té de azúcar. • 1 cda. sopera de dulce o mermelada o miel. • 1 porción tipo cajita de fósforos de dulce de membrillo o batata. • 2 caramelos o 1 chupetín. • 1 porción de gelatina. • 5 galletitas dulces o 1 alfajor o 3 galletitas rellenas: 2 veces por semana.

* el número de porciones varía según la edad, sexo y actividad de cada persona.