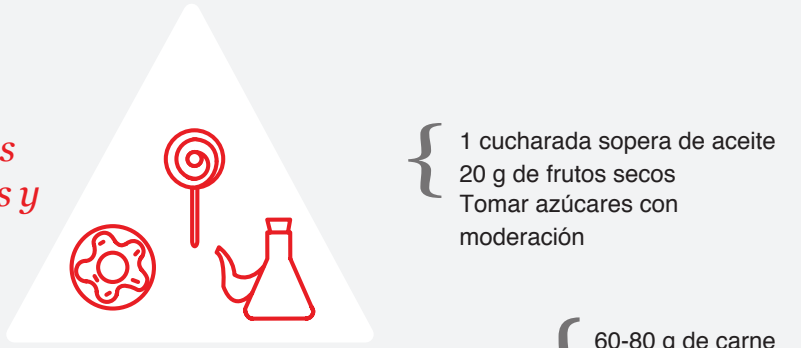
COMUNIDAD DE PADRES PROGRAMA SI!

ALIMENTACIÓN VARIADA

Programa de Salud Integral

Grasas y frutos secos, azúcares y dulces

2 al día



- 1 cucharada sopera de aceite
- 20 g de frutos secos
- Tomar azúcares con moderación

Carnes, huevo, pescado y lácteos

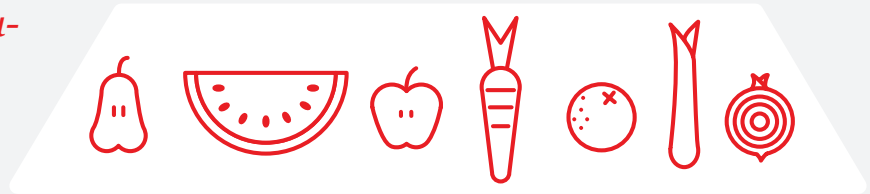
2-3 al día

- 60-80 g de carne
- 80-100 g de pescado
- 1 huevo
- 25-30 g embutido

- 1 vaso de leche
- 30-40 g queso
- 1 yogur

Hortalizas, verduras, leguminosas verdes y frutas

2-3 al día

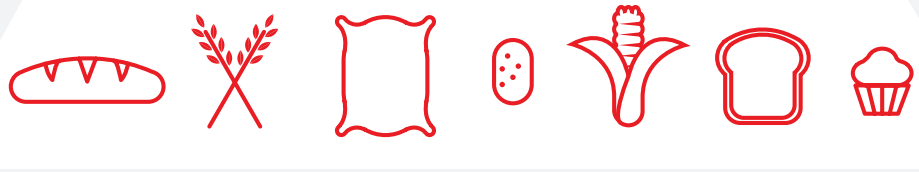


- 1 tomate, zanahoria, alcachofa
- ½ pimiento, berenjena, calabacín
- 12-15 judías
- 125 g acelgas o espinacas

- 1 unidad mediana
- 1 vaso de zumo natural
- 1 rodaja de melón, piña o sandía
- 1 cuenco de frutas pequeñas
- 50-60 g fruta en almíbar

Cereales, tubérculos y legumbres

3-4 al día



- 50-60 g legumbres crudas (100 g cocido) 150 g patata (1 unidad mediana)
- 50-60 g de arroz o pasta crudo (150 g cocida)
- 40-60 g de pan

Agua

4-8 al día

Foundation for Science, Health and Education

INFORMACIÓN PROPORCIONADA POR LA FUNDACIÓN ALÍCIA