

## Distribución diaria de los alimentos



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

## 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.

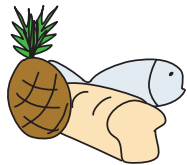
**Una alimentación variada nos asegura la incorporación de todos los nutrientes que necesitamos para estar sanos.**

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

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