

LÁCTEOS

¡Huesos y dientes fuertes!



¿Qué aportan?

Nutrientes imprescindibles para un desarrollo saludable:

- ✓ Proteínas de alta calidad
- ✓ Vitaminas: A, D y B12, entre otras.
- ✓ Principal fuente de Calcio en la alimentación.



¡Fundamentales en el desarrollo y crecimiento de los **huesos**!

¿Qué consideramos lácteos?

- | | |
|------------------------------|----------------------|
| ✓ Leche (semi o entera) | ✗ Bebidas vegetales |
| ✓ Yogur entero | ✗ Nata o mantequilla |
| ✓ Quesos (frescos y curados) | ✗ Postres lácteos |

¿Cuántas raciones se recomiendan?

Entre 2 y 4 raciones al día.

Consideramos 1 ración:



Leche y yogur líquido

1 vaso
(200 ml - 250 ml)



Yogur

2 vasitos comerciales
(cada uno de 125 g)



Queso fresco

1 tarrina mediana
(80 g - 125 g)



Queso

una porción de igual tamaño
que dos dedos del niño
(30 g - 60 g)

ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS

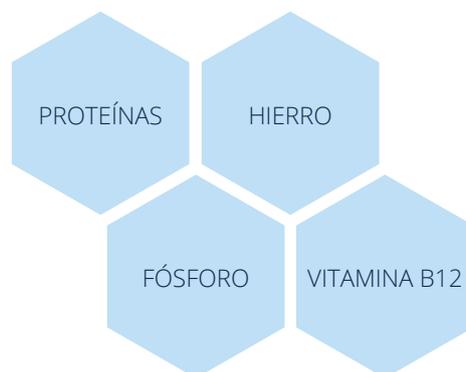
¡Crecimiento!



¿Qué aportan?

Nutrientes imprescindibles para un desarrollo saludable:

- ✓ Proteínas de alta calidad
- ✓ Minerales como el hierro y el fósforo
- ✓ Vitaminas, como la B12



¡Fundamentales en el desarrollo y crecimiento de los **huesos** y **músculos**!

¿Qué consideramos alimentos ricos en proteínas?

Proteínas animales

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| ✓ Carne y sus derivados magros | ✗ Embutidos grasos |
| ✓ Pescado | ✗ Salchichas tipo "Frankfurt" |
| ✓ Huevos | ✗ Mantecas animales |
| ✓ Mariscos | ✗ Casquería |

Proteínas vegetales

- ✓ Legumbres
- ✓ Frutos Secos

¿Cuántas raciones se recomiendan?

2 raciones al día en total.

- Mínimos 3 raciones de pescado a la semana (de las cuales, 1 vez pescado azul)
- Mínimo 3 raciones de carne, preferiblemente que sea magra, a la semana
- Mínimo 2 raciones de legumbres a la semana
- Máximo 3 huevos a la semana

Consideramos 1 ración:



Carne

1 trozo del tamaño de la palma de la mano del niño/a de carne (60 - 90 g)



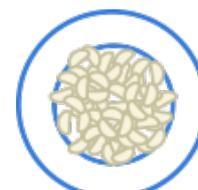
Pescado

1 trozo del tamaño de la palma de la mano del niño/a de pescado (70 - 120 g)



Huevos

1 huevo grande (tipo L o XL) o 2 pequeños (tipo S o M)



Legumbres

10 cucharadas soperas de legumbres cocidas

VERDURAS Y HORTALIZAS

¡Mente sana en cuerpo sano!



¿Qué aportan?

Nutrientes imprescindibles para un desarrollo saludable:

- ✓ Minerales: potasio, fósforo, magnesio, entre otros
- ✓ Vitaminas: Vitamina A, C, E y K, entre otras
- ✓ Principal fuente de ácido fólico de la dieta
- ✓ Excelente fuente de fibra para su salud intestinal



¡Fundamentales en el desarrollo y crecimiento de su **sistema nervioso, sistema sanguíneo y huesos!**

¿Qué consideramos verduras y hortalizas?

- ✓ Verduras de hoja, frescas o cocinadas, como la lechuga, la col, las acelgas, las espinacas, los canónigos, etc.
 - ✓ Judías verdes o vainas
 - ✓ Hortalizas, frescas o cocinadas, como el tomate, la zanahoria, la berenjena, la calabaza, etc.
 - ✓ Tubérculos y bulbos como la cebolla, frescos o cocinados
- ✗ Salsas de tomate tipo Ketchup
 - ✗ Patatas fritas

¿Cuántas raciones se recomiendan?

Mínimo 2 raciones al día.

Consideramos 1 ración la cantidad que llenaría las manos del niño o niña si las pone formando un cuenco. Por ejemplo:



Ensalada

1 "cuenco" de ensalada verde



Acelgas

1 "cuenco" de acelgas antes de cocinarlas

FRUTAS

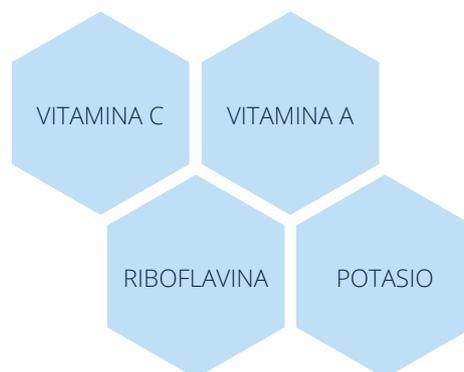
¡Salud para sus sentidos!



¿Qué aportan?

Nutrientes imprescindibles para un desarrollo saludable:

- ✓ Vitaminas: A, C y riboflavina, entre otras
- ✓ Principal fuente de potasio de la dieta
- ✓ Hidratos de carbono de buena calidad que aportan energía
- ✓ Buena fuente de fibra para su salud intestinal
- ✓ Agua para facilitar la hidratación



¡Fundamentales para la salud de la **piel**, la **vista** y los **músculos**!

¿Qué consideramos frutas?

- ✓ Piezas de fruta fresca enteras o troceadas
- ✓ Batidos o smoothies caseros, sin colar
- ✓ Compotas, puré de frutas o frutas asadas sin azúcar añadido
- ✓ Frutas enteras desecadas sin azúcar añadido
- ✗ Zumos y néctares
- ✗ Mermeladas y jaleas

¿Cuántas raciones se recomiendan?

De 2 a 3 raciones al día.

Consideramos 1 ración:



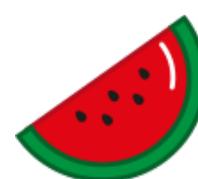
1 manzana, 1 plátano,
1 naranja o 1 melocotón medianos



2 mandarinas
o 2 ciruelas



1 puñado de fresas,
frambuesas, cerezas
o arándanos



1 tajada de 2 dedos
de ancho de sandía,
melón o papaya

CEREALES Y FÉCULAS

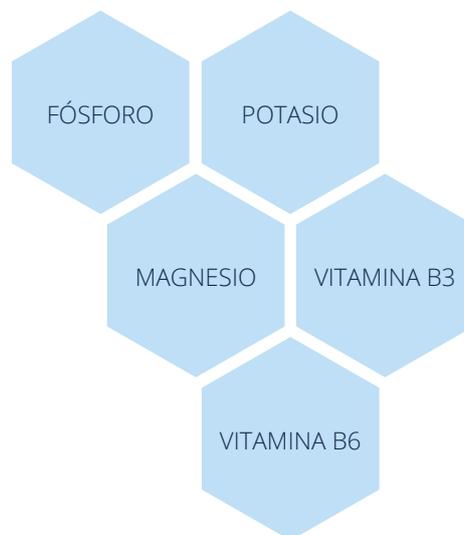
¡Energía!



¿Qué aportan?

Nutrientes imprescindibles para un desarrollo saludable:

- ✓ Hidratos de carbono complejos y saludables que les aportan energía
- ✓ Fibra para su salud intestinal
- ✓ Minerales como el fósforo, el potasio o el magnesio
- ✓ Vitaminas como la B3 y B6
- ✓ Son la principal fuente de energía de la alimentación



¡Fundamentales para mantenerse **activos!**

¿Qué consideramos cereales y féculas?

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cereales como trigo, espelta, avena, maíz, quínoa, etc. Mejor si son integrales ✓ Pan ✓ Pasta ✓ Arroz ✓ Cuscús ✓ Patatas, boniatos, yuca, tapioca ✓ Las legumbres, aunque son ricas en proteínas, también aportan una buena cantidad de hidratos de carbono | <ul style="list-style-type: none"> ✗ Bollería ✗ Pasteles y dulces ✗ Galletas azucaradas ✗ Snacks salados ✗ Palomitas de maíz |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

¿Cuántas raciones se recomiendan?

Entre 4 y 6 raciones al día.

- Variando a lo largo de la semana: 1-2 arroz, 1-2 pasta, pan cada día...

Consideramos 1 ración:



Arroz

Arroz o pasta cocidos que ocupen las dos manos del niño/a formando un cuenco



Pan

3 dedos de barra de pan



Patata

1 patata mediana