

PLANIFIQUE SUS COMIDAS seleccionando bien sus alimentos



Agua

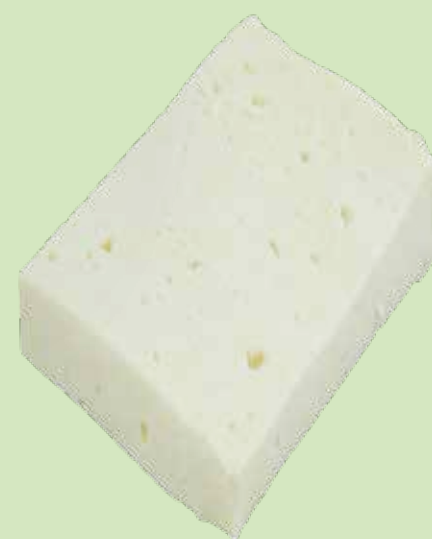


GRUPO 6. Azúcares y derivados

GRUPO 7. Grasas (aceite vegetal)



GRUPO 3. Frutas



GRUPO 4. Lácteos y derivados queso fresco

HORARIOS DE COMIDA	EDAD.....(kcal) Porciones al día	Plan de Alimentación Diaria				
		Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Media tarde	Cena
GRUPO 1 Cereales, tubérculos y menestras						
GRUPO 2 Verduras						
GRUPO 3 Frutas						
GRUPO 4 Lácteos y derivados						
GRUPO 5 Carnes, pescados y huevo						
GRUPO 6 Azúcares y derivados						
GRUPO 7 Grasas						

En gestantes adicionar: primer trimestre (+85 kcal), segundo trimestre (+285 kcal), tercer trimestre (+475 kcal);
En mujeres que dan de lactar adicionar: primer semestre. (+500 kcal)

Planificar tus comidas es un estilo de vida saludable

Para esto, utiliza un plato tendido de 23 cm de diámetro y utensilios adicionales

- Para el desayuno : coloque los alimentos del grupo cereales, tubérculos y menestras y del grupo de carnes, pescados y huevos en una de las cuartas partes del plato (prefiera carnes bajas en grasa). Acompañe con un alimento del grupo de lácteos y derivados y con una porción de fruta.
- Para el almuerzo y la cena : llene la mitad de este plato con verduras. Coloque los alimentos del grupo cereales, tubérculos y menestras y del grupo de carnes, pescados y huevos en una de las cuartas partes del plato (prefiera carnes bajas en grasa). Use pequeñas cantidades de aceite vegetal para sus ensaladas.
- Para los refrigerios seleccione una fruta de estación, una bebida de fruta natural o de algún cereal (cebada, quinoa, etc.) y acompañe con un alimento del grupo cereales, tubérculos y menestras y uno del grupo de carnes, pescados y huevos.



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2014-16663

Investigar para proteger la salud

