

¿Cómo organizar la alimentación diaria de la familia?



Te sugerimos distribuir las cantidades de alimentos recomendadas en cinco momentos durante el día, para cubrir las necesidades de energía y nutrientes de cada integrante de la familia.

Desayuno:

- ★ Bebida con leche
- ★ Proteína
- ★ Cereal
- ★ Fruta



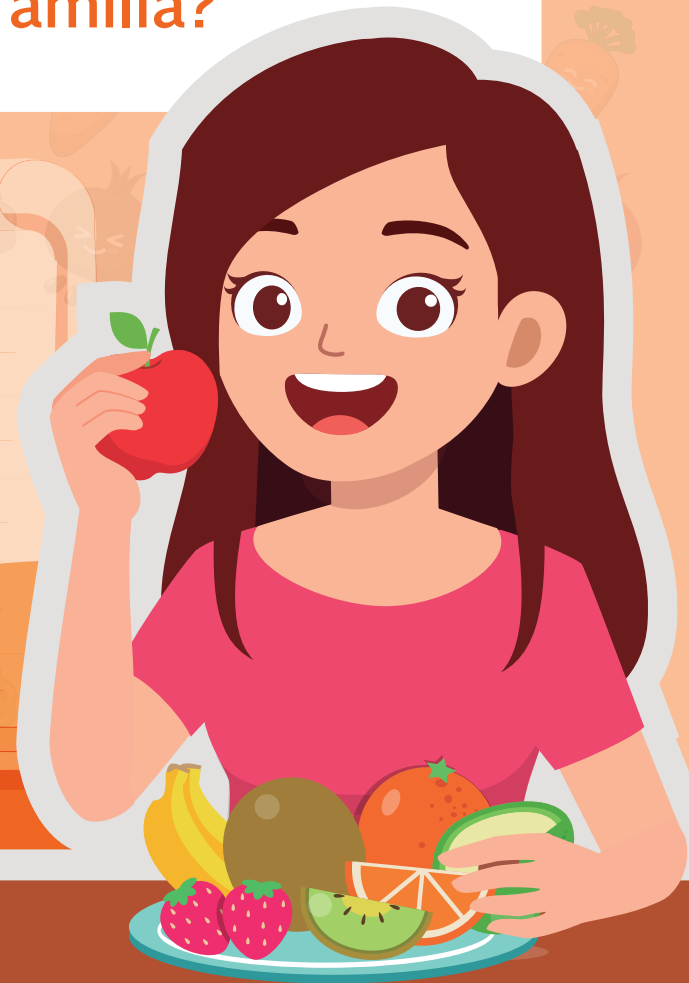
Media mañana / Media tarde:

- ★ Bebida con leche o agua
- ★ Cereal
- ★ Fruta



Almuerzo / Comida

- ★ Fruta
- ★ Proteína
- ★ Verduras
- ★ Cereales
- ★ Raíces, tubérculos o plátanos



Menú



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Desayuno

Bebida achocolatada
Pollo con maíz
y hogao
Mogolla integral
Agua

Bebida láctea
Huevos revueltos
Galleta
Mandarina

Granola con yogur
Huevo frito
Pan
Granadilla
Agua

Sorbete de mango
Queso
Croissant
Manzana
Agua

Bebida con leche
Huevo cocido
Mogolla integral
Pera picada
Agua

Chocolate
Queso campesino
Pan
Banano
Agua

Bebida con leche
Huevos revueltos
Tostadas
Papaya
Agua

Media mañana

Avena con leche
Torta
Fruta entera

Bebida láctea
Galleta
Fruta entera

Kumis
Torta de queso
Agua

Leche
Ponqué
Agua

Yogur
Sánduche
con queso
Agua

Piña porcionada
Barra de cereal
con frutas
Agua

Bebida láctea
Croissant
con queso
Bebida láctea

Almuerzo

Pollo en salsa
Pasta
Plátano frito
Ensalada de espinaca
y fresa
Jugo de durazno

Carne asada
Arroz con espinaca
Papa al vapor
Salpicón
Agua

Carne de cerdo
a las finas hierbas
Arroz con zanahoria
Plátano cocido
Arveja salteada
Jugo de fresa

Pollo con salsa
de champiñón
Arroz blanco
Papa campesina
Ensalada
de remolacha
Jugo de piña

Carne de res
en salsa criolla
Arroz con fideos
Papa criolla frita
Guacamole
Jugo de lulo

Frijol y carne
de res molida
Arroz
Plátano frito
Ensalada de aguacate
Jugo de maracuyá

Pollo en salsa
con verduras
Arroz con plátano
Puré de papa criolla
Ensalada
de zanahoria
Jugo de durazno

Media tarde

Torta de zanahoria
Leche

Fruta entera
Queso

Bebida láctea
Galleta

Mix de fruta picada
Agua

Yogurt con granola
Agua

Jugo natural
Galleta o tajada
de pan integral

Queso
Bocadillo

Cena

Arepa integral
mediana con queso
y rodajas de tomate
Agua

Sánduche de queso,
pollo desmechado
y tomate
Agua

½ taza de pasta con
queso, albóndiga y
calabacín
Agua

½ taza de arroz
integral con
pedacitos de carne
y habichuela
Agua

Ensalada de papa
con pollo
Agua

2 tostadas integrales
con atún y cebolla
picada
Agua

Trocitos de pescado
½ taza de arroz
palitos de zanahoria



Menú

Menú

Menú

Menú