NESTLÉ por NIÑOS SALUDABLES

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE APRENDER A CALCULAR LAS PORCIONES DE ALIMENTOS DE TU HIJO?

1. Sus requerimientos nutricionales son diferentes.
2. Las porciones adecuadas contribuyen en su desarrollo físico y cognitivo.
3. Una alimentación en las porciones correctas le ayuda a la prevención de enfermedades.

Esta es una guía de las porciones recomendadas para niños que debes tener en cuenta en la alimentación de tu pequeño.

DESCARGA ESTA GUÍA, IMPRÍMELA Y PÉGALA EN LA NEVERA

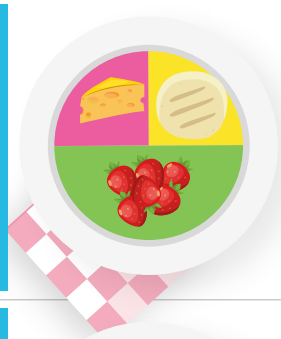
MANEJA LAS PORCIONES

CÓMO CALCULAR PORCIONES PARA NIÑOS

SIN GRAMERA

CALCULA LAS PORCIONES DIVIDIENDO EL PLATO

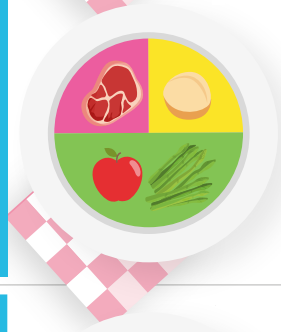
DESAYUNO



- ¼ de plato de proteína
- ¼ de plato de cereales
- ½ plato de fruta

UN VASO DE LECHE O YOGUR

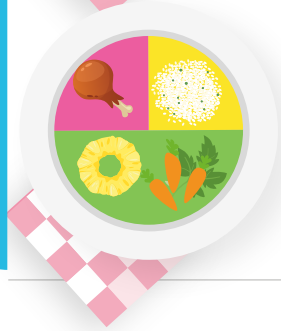
AALMUERZO



- ¼ de plato de proteína
- ¼ de plato de cereales y tubérculos
- ½ plato de frutas o verduras

AGUA SIN RESTRICCIÓN

CENA

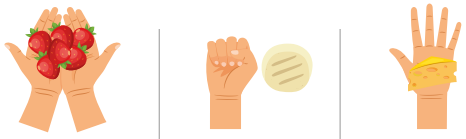


- ¼ de plato de proteína
- ¼ de plato de cereales y tubérculos
- ½ plato de frutas o verduras

AGUA SIN RESTRICCIÓN

MIDE LAS PORCIONES CON LAS MANOS

DESAYUNO



Fruta = ambas manos | Cereal = un puñado | Proteína = palma de la mano

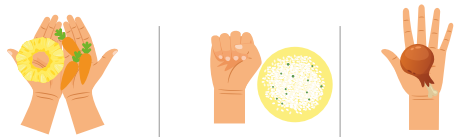
UN VASO DE LECHE O YOGUR

ALMUERZO

Frutas o verduras = ambas manos | Cereales y tubérculos = un puñado | Proteína = palma de la mano

AGUA SIN RESTRICCIÓN

CENA



Frutas o verduras = ambas manos | Cereales y tubérculos = un puñado | Proteína = palma de la mano

AGUA SIN RESTRICCIÓN

Nestlé Por Niños Saludables es una iniciativa que promueve cinco hábitos de alimentación y vida saludable para los niños.

*Fuente: Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana Mayor de 2 Años (GABAS, 2015)