

ALIMENTOS MÁS NUTRITIVOS DE LA CANASTA BÁSICA FAMILIAR

CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS Y DERIVADOS



Arroz, ½ taza (100 gr).
Avena, 2 cucharadas (30 gr).
Aropa de maíz, 1 unidad (80 gr).
Pan integral, 2 tajadas (40 gr).
Plátano, ¼ de unidad (40 gr).
Papa, 1 unidad mediana (50 gr).

FRUTAS Y VERDURAS



Manzana, pera, banano, 1 unidad.
Plato de frutas, 1 taza (150 gr).
Verduras cocidas, ½ taza (70 gr).
Ensalada, 1 taza (50 gr).

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS



Queso, 2 tajadas delgadas (30 gr).
Leche, 1 vaso (200 ml).
Yogurt, 1 vaso (150 ml).

CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS



Carnes, aves y pescados (100 gr).
Huevo, 1 unidad al día.
Frijoles y lentejas, ¾ de taza (80 gr).

GRASAS



Aguacate, 1 tajada (80 gr).
Aceites vegetales, 1 cucharada (15 ml).

RECUERDA

- ★ En lo posible, prefiere el consumo de frutas frescas, enteras, con cáscara y vegetales en ensaladas o al vapor.
- ★ El 80% de tus alimentos deben ser frescos y naturales.



Nestlé
Contigo

