



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Generales para niños y niñas

Generales para niños y niñas

Incluir 4 comidas principales en el día (desayuno, almuerzo, merienda, cena).

Ofrecer frutas y verduras variadas en la alimentación de forma diaria.

Ofrecer 3 porciones de lácteos en el día para cubrir el aporte de calcio recomendado.

Incluir en la comida principal un alimento rico en proteínas como carnes, huevo o proteína de origen vegetal (legumbres, etc).

Elegir agua como bebida principal.

La merienda escolar es una buena oportunidad para sumar más frutas o alimentos caseros.

Evitar el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados (galletitas, snacks, alfajores, etc).

