

Maestella Anafia

Coach en Psicología del Comer.



Balance de alimentos
... Para los
niños



www.soypachamama.com

Balance de alimentos
Para los niños



| | FRECUENCIA | ALIMENTOS |
|------------------------------|--|--|
| ALIMENTOS NUTRITIVOS | Ofrecidos diariamente, y con frecuencia durante todo el día (Equivalen al 70% de la dieta de un niño) | <p>*CARBOHIDRATOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frutas variadas - Vegetales - Granos enteros: quinua, arroz integral, frijoles - Almidones: Yuca, Ñame, Plátano, Batata, Guineo verde, papa pastusa, papa amarilla (evitar fritarlos) Pastas integrales: pasta de arroz, de quinua. -Panes de grano entero <p>*FUENTES DE PROTEINA (huevos, carnes magras, aves de corral, pescado de mar y frijoles)</p> <p>*GRASAS SALUDABLES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceites vegetales prensados en frío como aceite de oliva, de coco y de ajonjolí - Aguacate - Coco - Nueces - Semillas |
| ALIMENTOS INTERMEDIOS | Ofrecidos diariamente o semanalmente, con menos frecuencia que los alimentos nutritivos (Equivalen al 20% de la dieta de un niño) | <ul style="list-style-type: none"> - Jugos de frutas - Granos refinados (arroz y pan blancos) - Productos lácteos - Carnes con alto contenido de grasa |
| ALIMENTOS DIVERTIDOS | Se ofrece con menos frecuencia, sin que superen el 10 %de la dieta. | <ul style="list-style-type: none"> -Tortas - Galletas - Dulces - Helados - Papas fritas |

*Elaborado por Maristella Amaya- Pachamama Superfoods & Coaching. Febrero de 2018

