

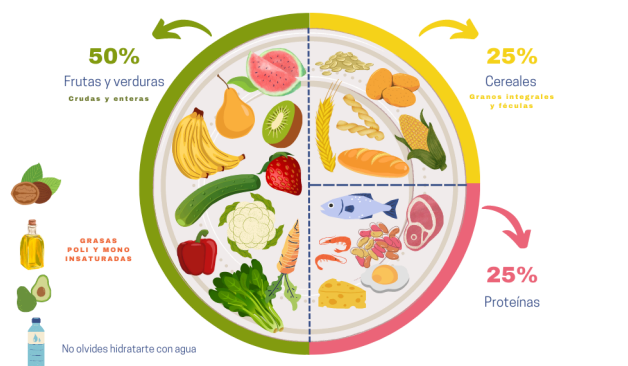
7. Consume alimentos, bajos en azúcar, sal y grasas.



8. Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día para cuidar tus riñones.



¿Cómo armar un plato saludablemente?



Una alimentación saludable es esencial para el crecimiento y desarrollo de los niños, niñas y adolescentes por lo que te invitamos a seguir estos consejos.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COLEGIO DE LA PURÍSIMA CONCEPCIÓN
Enseña para educar y educa para evangelizar

¿Qué es la alimentación saludable?

Es aquella que permite tener un estado óptimo de salud.

Tener una alimentación saludable permite cubrir las necesidades energéticas y de nutrientes esenciales para el cuerpo, incluyendo proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.



Recomendaciones

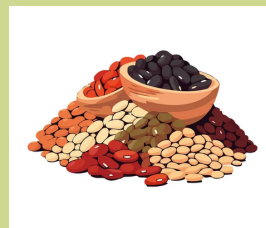
1. Consume lácteos 3 veces al día: leche, yogurt o queso.



2. Consume 2 platos de verduras y frutas de distintos colores cada día.



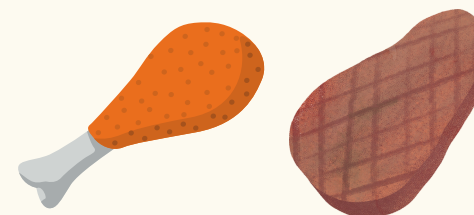
3. Consume legumbres (porotos, garbanzos, arvejas y lentejas) al menos 2 veces por semana, en reemplazo de la carne.



4. Consume pescado al vapor o a la plancha al menos 2 veces por semana, ya que aporta omega 3.



5. Consume carne 1 o 2 veces por semana, prefiriendo la carne blanca (pollo o pavo), si es carne roja preferir carne con menor contenido graso.



6. Consumir de 2 a 4 huevos a la semana, de preferencia cocido o a la copa.

