

ALIMENTACIÓN POR PORCIONES

Etapas en el nivel inicial

Reconocer la alimentación como una parte fundamental.



Identificar el plan de alimentación como saludable y satisfactorio.



Etapas en el nivel avanzado

Aprender a cuantificar e interpretar los alimentos ricos en HC de forma equivalente.

Manejar el etiquetado

NUEVO ETIQUETADO EN ALIMENTOS

ALTO EN AZÚCAR	ALTO EN GRASAS SATURADAS	ALTO EN SODIO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

REFRESCO

Este producto contiene azúcares añadidos. Consumir con moderación.

Este producto contiene grasas saturadas. Consumir con moderación.

Este producto contiene sodio. Consumir con moderación.

Reconocer los grupos de alimentos y bebidas ricos en HC.

A circular infographic divided into four quadrants representing food groups: top-left (grains like bread and pasta), top-right (dairy like milk and cheese), bottom-left (fruits and vegetables), and bottom-right (proteins like meat and fish).

Reconocer la rapidez de absorción de los HC.

Reconocer los alimentos ricos en grasas y proteínas

A photograph of various food items including a piece of meat, eggs, cheese, nuts, and other protein-rich foods.