

NIÑO	ADOLECENCIA	ADULTEZ
ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA E 100 G , ACEITE, ALMENDRAS SALMON, KIWI	LECHE Y DERIVADOS, PROTEINAS, B2 VITAMINA A Y D, VASOS DE LECHE	SEMILLAS 400 UG, FOLATO
VITAMINA C 1 A 3 AÑOS : 15 MG, DE 4 A 8 AÑOS 25 MG	CARNES Y DERIVADOS PROTEINA Y HIERRO CARNES. MENOS DE 6 VECES POR SEMANA	CALCIO 1200 MG, LECHE
ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA A 100 G, HIGADO, ZANAHORIAS, QUESO	HUEVOS, PROTEINAS, HIERRO VITAMINA A Y D, COMER EK HUEVO HASTA POR 3 VECES AL DIA	POTASIO 4700 MG, FRUTAS
CALORIAS	FRUTAS SECAS, VITAMINAS MINERALES 2/3Y UN ZUMO	CINC HOMBRES 11 MG MUJER 8MG
		AGUA, 1500 AL DIA POR 1 ML