

<b>Alimento</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Frecuencia</b>
Cereales, Pastas, Papas	1 Plato Niños; 1 Plato Chico Niñas	4 a 5 Veces/Semana
Pan	2 Unidades Niños; 1 ½ Unidades Niñas	Diario
Verduras	2 Porciones de 100g c/u	Diario
Frutas	3 Unidades de 150g c/u	Diario
Leche o Derivados	3 a 4 Tazas de 200cc Cada Una	Diario
Carnes, Pollo, Pavo, Huevos Leguminosas Pescado	1 Trozo de 100g 1 Unidad 1 Plato Niños, 1 Plato Chico Niñas 1 Presa Mediana	2 Veces/ Semana 3 Veces/Semana 2 Veces/Semana 2 Veces/Semana
Azúcar	5 Cucharaditas de 5g c/u	Diaria
Aceite	4 Cucharaditas de 5cc c/u	Diaria
Agua	6 a 8 Vasos Diarios	Diaria
Aporte Aproximado	1900 Kcal. Niños y 1700 Kcal. Niñas	

<b>Alimento</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Hombre</b>	<b>Mujer</b>
Lacteos Bajos en MG	Diaria	3 a 4 Tazas	3 a 4 Tazas
Pescado	2 Veces/Semana	1 Presa Mediana	1 Presa mediana
Pollo, Pavo o Carne Sin Grasa	2 Veces/Semana	1 Presa Mediana	1 Presa Mediana
Legumbres	2 Veces/Semana	1 Plato	1 Plato
Huevos	2 a 3 Veces/Semana	1 Unidad	1 Unidad
Verduras	Diaria	2 Platos	2 Platos
Frutas	Diaria	3 Unidades	3 Unidades
Cereales, Pastas, Papas	Diaria	1 Plato	1 Plato Chico
Pan	Diaria	2 Unidades	1 ½ Unidad
Aceite y Otras Grasas	Diaria	Poca Cantidad	Poca Cantidad
Azúcar	Diaria	5 Cucharaditas Maximas	5 Cucharaditas Maximas
Agua	Diaria	6 a 8 Vasos	6 a 8 Vasos
Aporte Aproximado		2500 a 2800 Kcal	1800 a 2000 Kcal

## Plan de Alimentación para el Adulto Mayor

- ❖ 2 a 3 Tazas de Leche o Yogur
- ❖ 1 Presa de Pescado Fresco o en Conserva, o Pollo, o Pavo, o 1 Huevo
- ❖ 2 Platos de Verduras Crudas o Cocidas
- ❖ 2 a 3 Frutas o Jugos de Frutas Naturales
- ❖ 1 ½ a 2 Panes, de Preferencia Batidos (Marraquetas)
- ❖ Una Pequeña Cantidad de Aceite para Cocinar y Aliñar las Ensaladas
- ❖ Muy Poca Azúcar
- ❖ 6 a 8 Vasos de Agua
- ❖ 1 a 1 ½ Tazas de Legumbres Cocidas Dos Veces por Semana
- ❖ El Resto de los Días Puede Comer Arroz, Fideos, Sémola, o Papas Cocidas