













## FRECUENCIA RECOMENDADA PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS PARA NIÑOS DE 1-3 AÑOS

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en neto)	Medidas caseras 1 plato normal
 <b>FRUTAS</b>	DIARIO (raciones/día)	2-3	100 g 1 pieza pequeña 3 fresas/ 5 fresas medianas ½ rodaja de melón
 <b>VERDURAS</b>		2-3	100-150 g plato principal 50 g guarnición ¼ plato verdura cocida ½ plato de lechuga 1 zanahoria
 <b>LÁCTEOS</b>		3-4	125-150 ml de leche 125 g de yogur 40 g de queso fresco ½ vaso grande de leche entera 1 unidad de yogur 1/2 quesito
 <b>ACEITE DE OLIVA</b>		2-3	5 g 1 cucharada de postre
 <b>PAN y CEREALES</b>		2-3	30 g de pan 20 g cereales desayuno 20 g galletas "maría" 2-3 dedos de una barra de pan 2 cucharadas soperas 3 galletas
<b>PASTA, ARROZ Y PATATA</b> 	SEMANAL (raciones / semana)	4	50-60 g arroz o pasta crudo 100 g patata 1 plato de postre ó 1 cucharón (cocido) 1 patata mediana
<b>LEGUMBRES</b> 		2	40-50 g crudo 1 cazo de servir (cocido) o ½ plato hondo raso
<b>PESCADO</b> 		3-4	50 g 1 filete pequeño 1 lomo merluza de 2 dedos de grosor
<b>CARNES MAGRAS, AVES</b> 		3-4	50 g 1 filete pequeño tipo cinta de lomo 1 muslo pollo ½ filete pequeño de ternera
 <b>HUEVOS</b>		2-3	50 g 1 huevo S
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b> 	DIARIO	Diario	2 horas al día Juegos Parque Actividades infantiles
 <b>AGUA</b>		4-5	200cc 1 vaso