DIETA DIARIA MODELO

NUTRIENTES BÁSICOS

PROTEINAS 50% **(1,8 gr X Kg de peso)**	**CARBOHIDRATOS COMPLEJOS** **40%**	**GRASAS** **10%**	**VITAMINAS MINERALES Y AGUA** **Porción libre**
Pollo, Pescado, carne de res, carne de cerdo, leche, huevos, Queso, frijoles con arroz (juntos), lentejas con arroz (juntos)	Arepa, mazamorra, arroz (sólo), pan integral, galletas o tostadas integrales, papa cocinada, Yuca, banano, tajadas de plátano cocinadas	Aguacate, “gorditos” de la carne, aceite utilizado al cocinar, mantequilla utilizada al cocinar	Ensaladas de repollo o lechuga, zanahoria, tomate, mango, manzana, naranja, mandarina Agua

PREPARE SU DÍA:

NOMBRE:		**GRADO**	
Desayuno	**Almuerzo**	**Comida**	
Proteína: Carbohidrato complejo: Grasas: Vitaminas y minerales:	Proteína: Carbohidrato complejo: Grasas: Vitaminas y minerales:	Proteína: Carbohidrato complejo: Grasas: Vitaminas y minerales:	