

ALMUERZO VARIADO Y BALANCEADO

- PASO a PASO -



Tener en casa LOS insumos necesarios



Vegetales
crudos
y cocidos



Harinas
ricas
en fibra



Proteína de
calidad



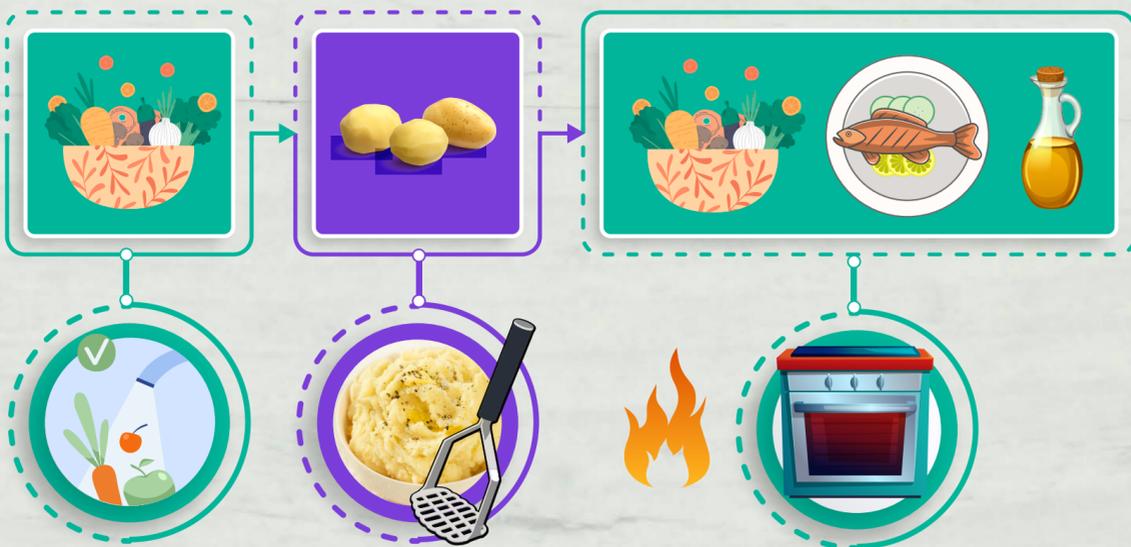
Aceite
vegetal



Opcional:
Fruta



EJEMPLO de Preparación



Pescado, puré de
papa y vegetales
al horno, con
ensalada



consejos

- Sirva la mitad de su plato con vegetales crudos (ensalada) y cocidos (al horno o picadillos).
- Sirva $\frac{1}{4}$ del plato con proteína de calidad (idealmente magras) y $\frac{1}{4}$ del plato con harinas (cereales, tubérculos, granos).
- Recuerde incluir leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, etc.) siempre que sea posible.