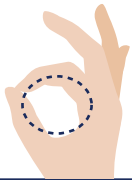
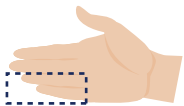
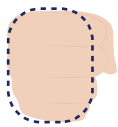
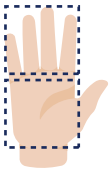

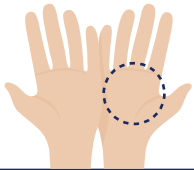
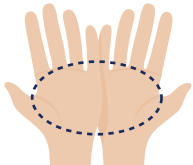


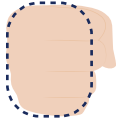
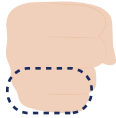

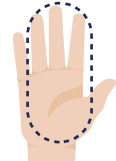
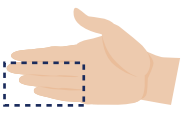
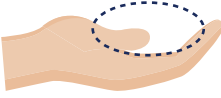

RECOMENDACIÓN DE PORCIONES DE ALIMENTOS SALUDABLES

Tamaño Recomendado	Grupo de Porciones	Ejemplos de Alimentos	Frecuencia Recomendada (1)
	Cereales, pan y papas	Papas	2 o 3 veces a la semana
		Arroz, pastas integrales	
		Marraqueta	2 veces al día
		Pan integral	
	Frutas	Frutas	2 o 3 veces al día
	Verduras	Verduras coloridas	3 o 4 veces al día
		Verduras de hojas verdes	

Referencia: (1) Informe final “estudio para revisión y actualización de las guías alimentarias para la población chilena” minas 2013.

Material elaborado por: Mirelly Álamos Ramírez, Nutricionista.

RECOMENDACIÓN DE PORCIONES DE ALIMENTOS SALUDABLES

Tamaño Recomendado	Grupo de Porciones	Ejemplos de Alimentos	Frecuencia Recomendada (1)
	Lácteos descremados	Leche descremada	2 o 3 veces a la semana
		Quesillo o queso fresco	
	Carnes, pescados y leguminosas secas	Carnes rojas magras	1 vez a la semana
		Pescados	2 veces a la semana
		Legumbres sin embutidos	2 veces a la semana
	Alimentos ricos en grasas de buena calidad	Frutos secos	Diariamente
		Aceite de oliva	

NO RECOMENDABLES

	Chocolates, dulces, comida rápida y frituras
---	--