
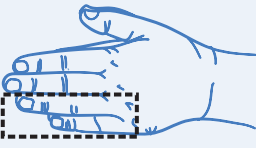

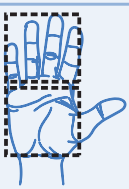

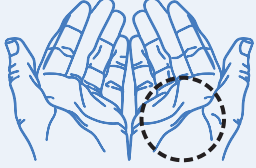



## RECOMENDACIÓN DE PORCIONES DE ALIMENTOS SALUDABLES

TAMAÑO RECOMENDADO	GRUPO DE PORCIONES	EJEMPLOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA RECOMENDADA <sup>(1)</sup>
	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 a 4 veces al día
		Verduras de hojas verdes	

## RECOMENDACIÓN DE PORCIONES DE ALIMENTOS SALUDABLES

TAMAÑO RECOMENDADO	GRUPO DE PORCIONES	EJEMPLOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA RECOMENDADA <sup>(1)</sup>
	Lácteos descremados	Leche descremada	3 a 4 veces al día
		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	2 o 3 veces a la semana
		Aceite de oliva	Diariamente

### NO RECOMENDABLES



Chocolates, dulces, comida rápida y frituras

Referencia: (1) Informe final "estudio para revisión y actualización de las guías alimentarias para la población chilena" minsal 2013