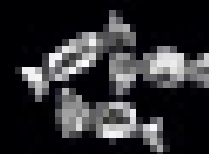
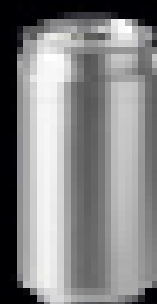


GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



EVITA ESTOS ALIMENTOS



Colaciones saludables



1 Fruta diaria o un mix de frutas de la estación.



1 Jalea sin azúcar.



1 Barra de cereal de preferencia sin azúcar.



1/2 Taza de verduras en bastones (zanahoria, apio, brócoli)



1 Puñado de frutos secos, sin sal.



1 Jugo sin azúcar + 2 Rebanadas de pan de molde con (palta, tomate, lechuga, pollo, atún).



3/4 Taza de cereal sin azúcar de preferencia integral o 1 bolsa individual.



1 Huevo duro.



1 Yogurt descremado sin azúcar.



1 Leche descremada de sin azúcar.

CONTENIDO DE AZÚCAR DE LOS ALIMENTOS



1 CUCHARADITA DE TÉ



5 GRAMOS DE AZÚCAR



1 UNIDAD



1 UNIDAD



1 UNIDAD



1 UNIDAD



1 UNIDAD



1 UNIDAD



1 UNIDAD



1 UNIDAD



1 CAJA INDIVIDUAL



1 CAJA INDIVIDUAL



1 CAJA INDIVIDUAL



1 CAJA INDIVIDUAL



6 GALLETAS



3 GALLETAS



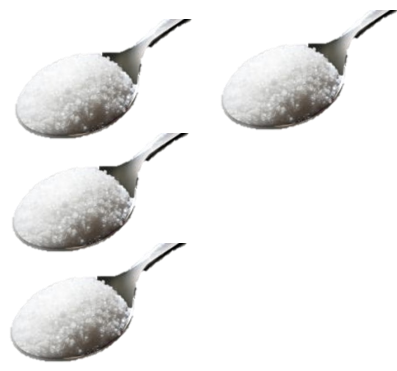
2 GALLETAS



3 GALLETAS



1 CAJA INDIVIDUAL



1 CAJA INDIVIDUAL



1 CAJA INDIVIDUAL



1 CAJA INDIVIDUAL



3/4 TAZA



1/2 TAZA



3/4 TAZA



3/4 taza



1 VASO



1 VASO



1 VASO



1 VASO

