

Plan de alimentación

| Tiempo de comida | Cantidad de alimentos | Porciones/ tiempo de comida | Grupo de alimentos |
|----------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| Desayuno | | | Cereales (carbohidratos) |
| | | | Carnes (proteínas) |
| | | | Leche |
| | | | Vegetales |
| | | | Frutas |
| Merienda a.m. | | | Cereales |
| | | | Frutas |
| | | | Leche |
| Almuerzo | | | Cereales (carbohidratos) |
| | | | Carnes (proteínas) |
| | | | Leche |
| | | | Vegetales |
| | | | Frutas |
| Merienda p.m. | | | Cereales |
| | | | Frutas |
| | | | Leche |
| Cena | | | Cereales (carbohidratos) |
| | | | Carnes (proteínas) |
| | | | Leche |
| | | | Vegetales |
| | | | Frutas |