

30%  
VEGETALES

20%  
PROTEÍNAS

20%  
FRUTAS

30%  
GRANOS






# NUTRICIÓN ÓPTIMA DIARIA

¿Cuánta cantidad deberían comer a diario los niños?

GRUPO DE COMIDA	2-3 AÑOS	4-8 AÑOS	9-13 AÑOS		14-18 AÑOS	
			NIÑA	NIÑO	FEMENINO	MASCULINO
 VEGETALES (TAZAS)	1	1.5	2	2.5	2.5	3
 FRUTAS (TAZAS)	1	1.15	1.5	1.5	1.5	2
 GRANOS (ONZAS)	3	5	5	6	6	8
 PROTEÍNAS (ONZAS)	2	4	5	5	5	6.5

Fuente: Super Healthy Kids 2016

**ideal para niños**

-  Crecimiento normal
-  Desarrollo Cognitivo
-  Con vitamina D

 suitable for  
**Vegetarians**



**Bebés**  
4 meses a 4 años



**Niños**  
5 - 12 años



Para necesidades específicas

