

MATRIZ DE NUTRIENTES

GESTACIÓN		LACTANCIA		NIÑOS Y NIÑAS DE 1-5 AÑOS	
NUTRIENTES	MENSAJE	NUTRIENTE	MENSAJE	NUTRIENTE	MENSAJE
Acido fólico	Para estar y sentirme bien puedo comer vegetales hojas verdes y legumbres dos veces al día.	Lactancia	Para estar y sentirme bien, puedo alimentar a mi bebé solo con leche materna durante los primeros 6 meses para que crezca sano, fuerte y feliz con buenas defensas.	Hierro	Para estar y sentirme bien, los niños de 6 a 12 años pueden comer lentejas, garbanzos, espinaca, carne, atún y yema de huevo para crecer sanos y fuertes.
Calcio	Para estar y sentirme bien, puedo comer lácteos, sardinas, almendras, que fortalece los huesos y dientes.	Vitamina A	Para estar y sentirme bien, puedo comer zanahoria, hígado, mango, que protegen la vista y las defensas de mi cuerpo.	Zinc	Para estar y sentirme bien, puedo comer nueces, semillas y cereales integrales para fortalecer defensas y cicatrizar rápido.
Hierro	Para estar y sentirme bien, las mujeres embarazadas pueden consumir lentejas, carne y espinaca para prevenir anemia y apoyar el desarrollo del bebé.	Hidratación	Para estar y sentirme bien, puedo tomar agua potable y comer frutas con alto contenido de agua que me mantendrá hidratado durante el día	Frutas y verduras	Para estar y sentirme bien, puedo comer 5 porciones entre frutas y verduras al día

MATRIZ DE NUTRIENTES

ESCOLARES DE 6-12 AÑOS		ADOLESCENCIA DE 13-18 AÑOS		ADULTOS 19-59 AÑOS		ADULTO MAYOR DE 60 AÑOS	
NUTRIENTE	MENSAJE	NUTRIENTE	MENSAJE	NUTRIENTE	MENSAJE	NUTRIENTE	MENSAJE
Calcio	Para estar y sentirme bien, puedo comer ajonjolí, quinua, garbanzos, sardinas y brócoli para fortalecer huesos, dientes y crecer sano	Magnesio	Para estar y sentirme bien, puedo comer vegetales de hojas verdes, lentejas o almendras durante la semana.	Omega 3	Para estar y sentirme bien, puedo comer huevo, semillas de chía, linaza y aguacate que cuidan mi corazón y mi cerebro.	Fibra	Para estar y sentirme bien, puedo comer frutas, verduras, granos y semillas que me ayudan a tener una buena digestión.
Hierro	Para estar y sentirme bien, puedo comer hígado, carnes rojas y legumbres que previenen la anemia y mejoran el rendimiento escolar.	Vitamina B12	Para estar Y sentirme bien, puedo comer hígado, huevo, atún en lata y leche para tener más energía y concentrarme mejor.	Vitamina C	Para estar y sentirme bien, puedo comer naranja, guayaba, limón, tomate y pimentón para fortalecer defensas y tener más energía.	Vitamina D y calcio	Para estar y sentirme bien, puedo comer lácteos diariamente y tomar el sol que fortalecerán mis huesos.
Zinc	Para estar y sentirme bien, puedo comer carnes, semillas, lácteos que ayudan al crecimiento y fortalecen las defensas.	Vitamina B6	Para estar y sentirme bien, puedo comer plátano, papa, lentejas, pollo y mani para mejorar el aprendizaje y regular el ánimo.	Omega 6	Para estar Y sentirme bien, puedo consumir aceites de soya, girasol o maíz, mani y semillas para cuidar el corazón y la piel	Fosforo	Para estar y sentirme bien, puedo comer huevo, lentejas, sardinas, avena y pollo para cuidar huesos y tener fuerza muscular.



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



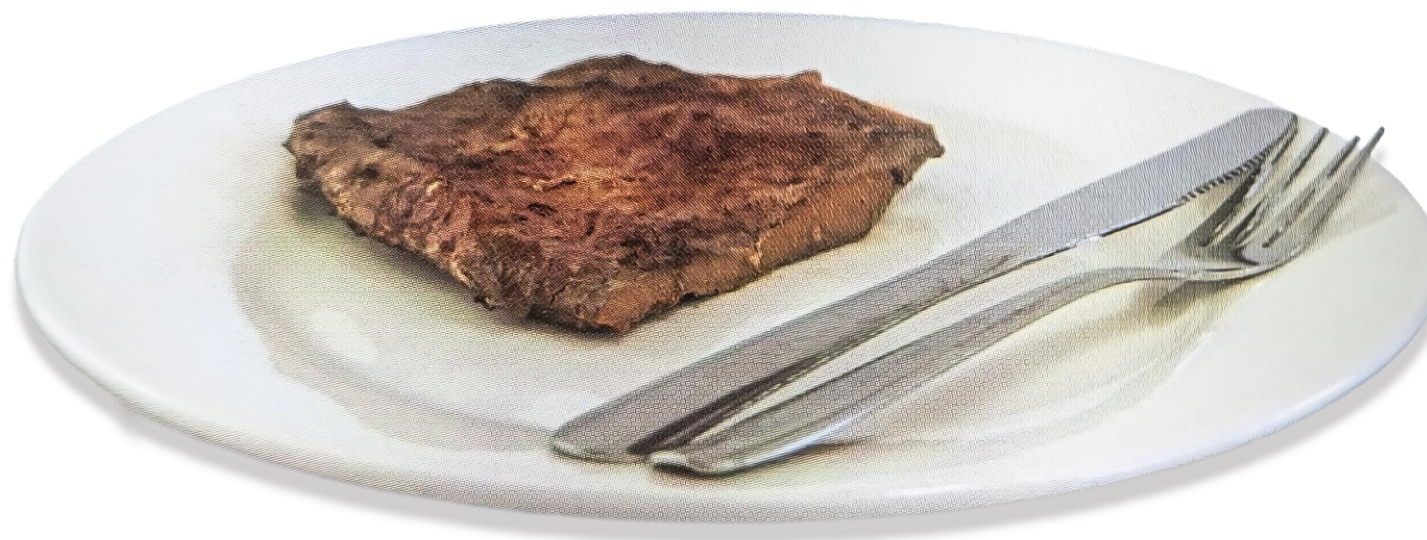
Porciones

Proteína – Porción Grande



Porciones

Proteína – Porción Mediana



Porciones

Proteína – Porción Pequeña



Porciones

Proteína – Porción Grande



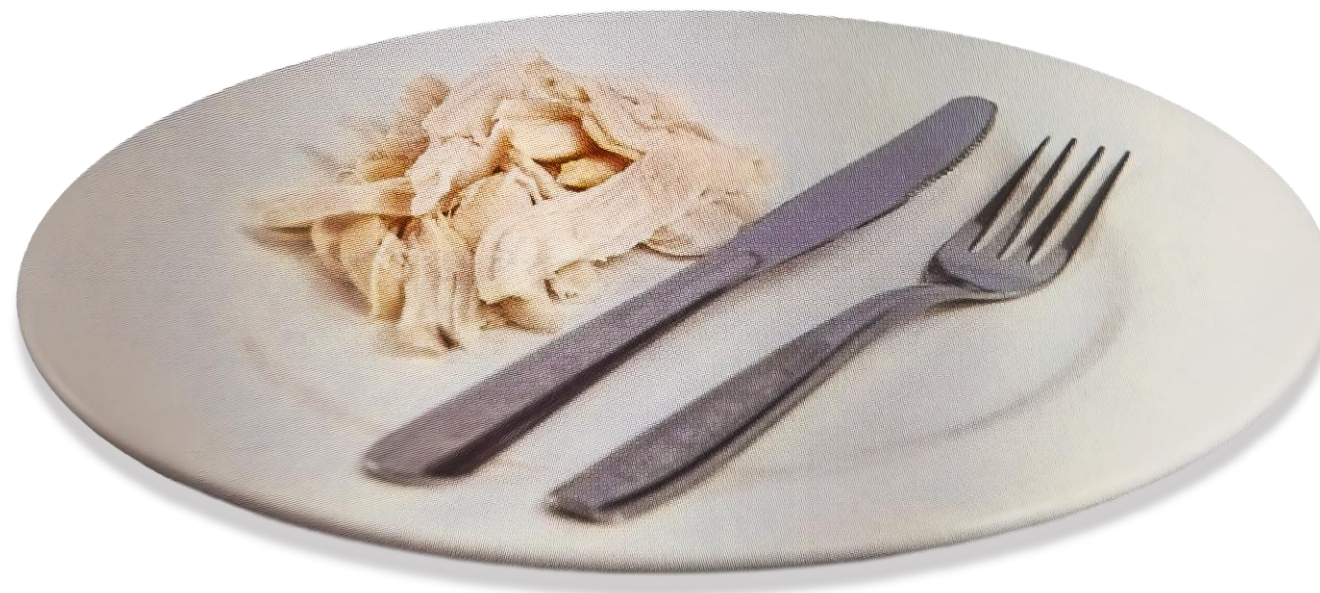
Porciones

Proteína – Porción Mediana



Porciones

Proteína – Porción Pequeña



Porciones

Carbohidratos – Porción Grande



Porciones

Carbohidratos – Porción Mediana



Porciones

Carbohidratos – Porción Pequeña



Porciones

Carbohidratos – Porción Grande



Porciones

Carbohidratos – Porción Mediana



Porciones

Carbohidratos – Porción Pequeña

