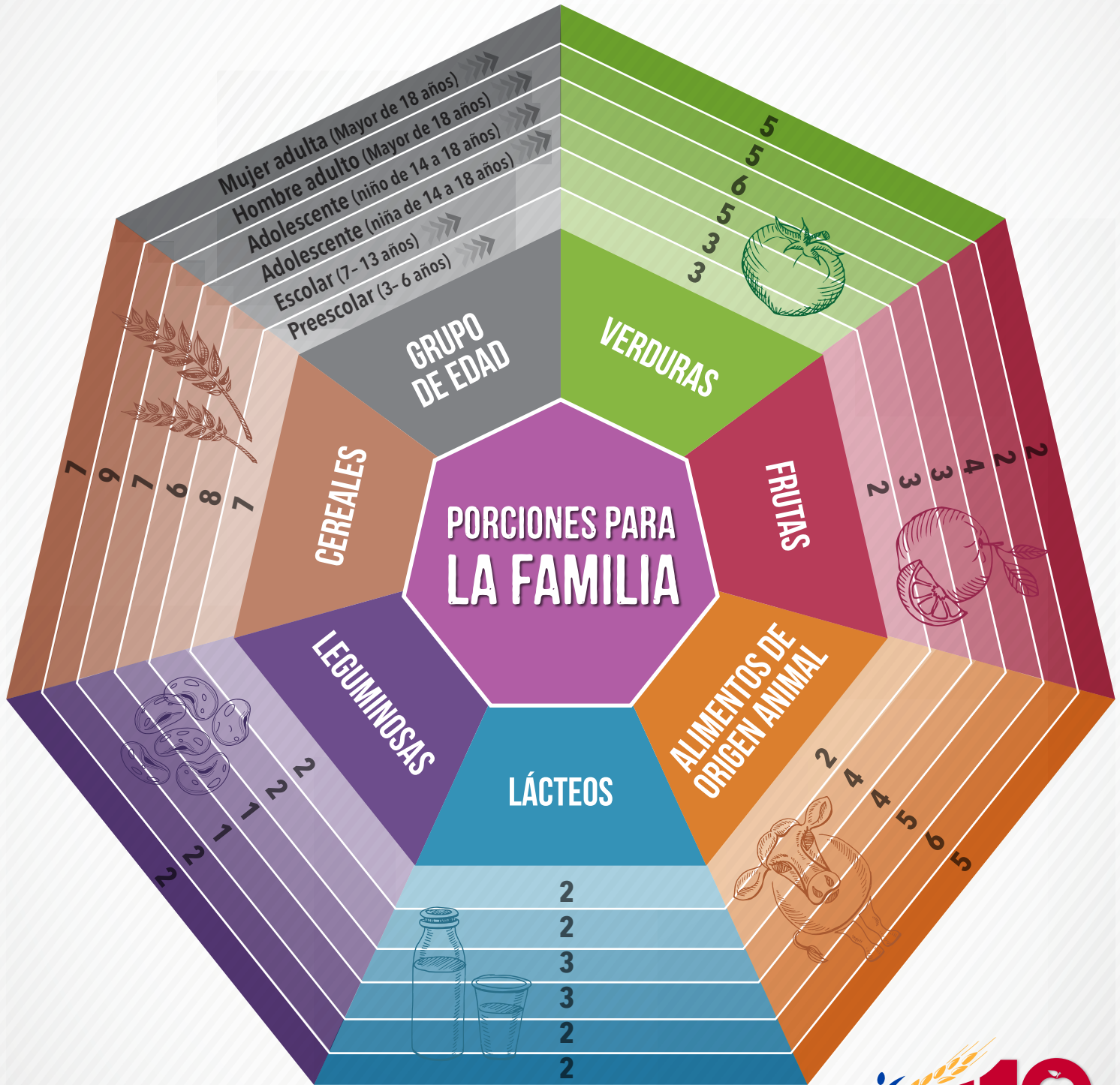


EN FAMILIA CADA QUIÉN SUS PORCIONES

Para saber el número de porciones por integrante de la familia al día:

- * Identifica tu grupo de edad en la Figura 1 (Porciones para la familia).
- * Sigue la fila para identificar cuántas porciones necesitas de cada grupo.
- * Verifica a cuánto equivale una porción en la tabla 2.



Referencias:

1. Casanueva E, Kaufer-Horwitz M, Pérez-Lizaur A, Arroyo P. Nutrición del preescolar y el escolar. Nutriología Médica. 2008. 3ª edición. Editorial Panamericana.
2. Pérez Lizaur, A. Palacios González, B. Castro Becerra, L. Flores Galicia I. (2014) Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 4a edición. Editorial: Cuadernos de Nutrición. Fomento de Nutrición y Salud
3. American Heart Association (2014) Dietary Recommendations for Healthy Children. Disponible en: http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/Dietary-Recommendations-for-Healthy-Children_UCM_303886_Article.jsp



Para más información consulta: www.insk.com

facebook.com/inskmx

@inskmx