

Leer y escribir en su libreta de conocimiento del medio esta información “Con sabor y salud.”

Nombre de la escuela:

“CON SABOR y SALUD”

DIETA SALUDABLE

EN CADA COMIDA:

- Cereales y patatas, batatas...
- Frutas variadas, mejor de colores fuertes.

A DIARIO:

- Aceite de oliva.
- Lácteos, mejor desnatados.
- Agua y líquidos, mejor zumos que bebidas gaseosas.
- Verduras y hortalizas.

3 VECES POR SEMANA:

- Legumbres (garbanzos, lentejas...).

3-5 VECES POR SEMANA:

- Aves y pescados (mejor azul).

3-5 UNIDADES POR SEMANA:

- Huevos.

MÁXIMO 2-3 VECES POR SEMANA:

- Carnes rojas.

MUY POCO:

- Dulces, grasas saturadas y sal.