



FARMACIA
SAAS

En alianza con
Fundación

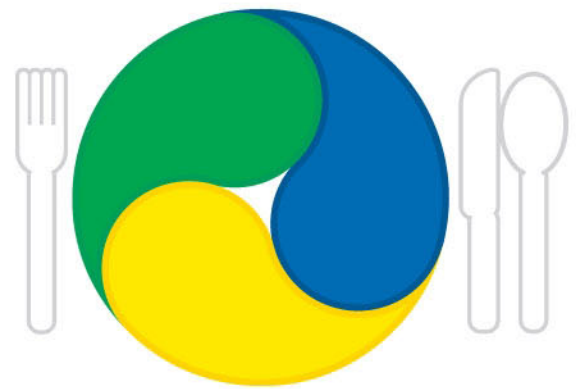
BENGOA
Alimentación y Nutrición

email: buenvecino@farmaciasaas.com

FARMACIA
SAAS

Programa
Buen
Vecino

3 colores para
balancear tus comidas
y acabar con la malnutrición



Un desayuno saludable, debe incluir por lo menos
un alimento de cada grupo y agua.

Recuerda que la merienda **NO** sustituye al desayuno.

GRUPO AMARILLO - Energéticos



Cereales: arroz, maíz, harina de maíz o de trigo, arepa, pasta, pan, avena, cebada. / **Tubérculos:** yuca, casabe, papa, ocumo, ñame, apio. / **Granos:** caraota, lenteja, arveja, quinchoncho, frijol. / **Plátano.**

“Estos alimentos te dan energía para tus actividades diarias”

GRUPO AZUL - Plásticos o reparadores



Lácteos: leche, quesos, yogurt, requesón. / **Huevos.**
Carnes: res, cochino, pescado, pollo, pavo, conejo.

“Estos alimentos te ayudan a crecer”

GRUPO VERDE - Reguladores



Hortalizas: auyama, berenjena, calabacín, chayota, espinaca, remolacha, repollo, vainita, zanahoria, rábano, tomate, cebolla, pimentón, ají dulce. / **Frutas:** cambur, patilla, guayaba, guanábana, chirimoya, durazno, piña, lechosa, limón, mandarina, mango, melón, naranja, uva, parchita, parcha, jobo, ciruela, manzana, pera.

“Estos alimentos te ayudan a mantenerte sano”



¿Por qué es tan importante el desayuno?

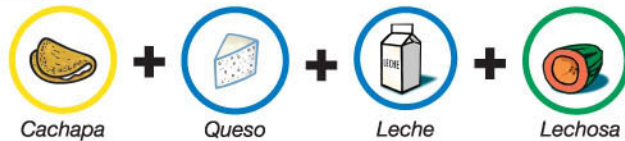
- Un desayuno balanceado proporciona a los niños y niñas la energía y nutrientes que su cerebro necesita para concentrarse, aprender y rendir en clase.
- No olvides las normas de higiene a la hora de preparar el desayuno.
- Recuerda variar siempre los desayunos con los ejemplos de esta guía para que tus hijos no se cansen de comer todos los días lo mismo.
- Incluye por lo menos un alimento de cada color (busca en la parte de atrás la guía de colores) en el desayuno de tus hijos, tal como muestran estos ejemplos:

13 ejemplos de desayunos balanceados y económicos que puedes preparar para que tus hijos no se queden sin desayunar

Ej. 1



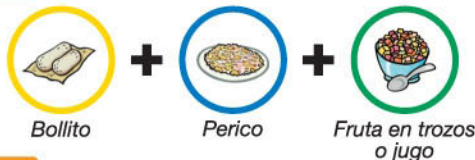
Ej. 2



Ej. 3



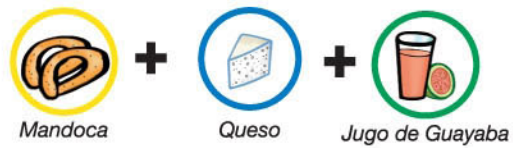
Ej. 4



Ej. 5



Ej. 6



Ej. 7



Ej. 8



Ej. 9



Ej. 10



Ej. 11



Ej. 12



Ej. 13

