

19

FICHAS INFORMATIVAS

(Alimentos y alimentación
en distintas edades)

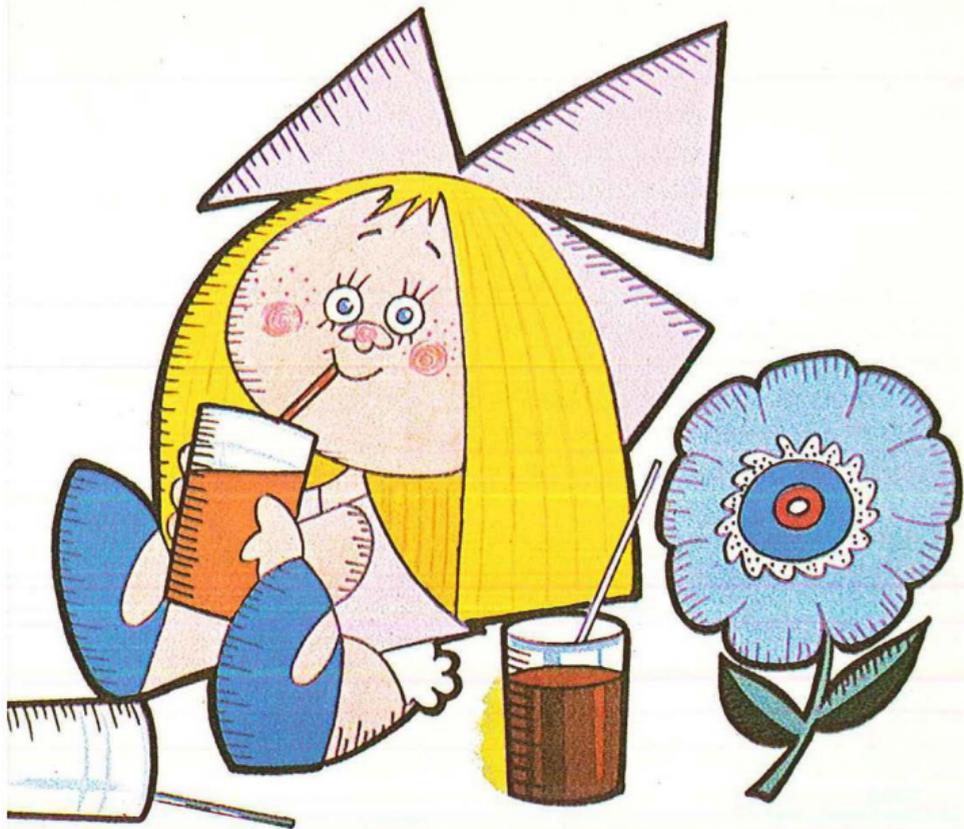
Programa de Educación en Alimentación y Nutrición

DIRECCION GENERAL DE SALUD PUBLICA
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

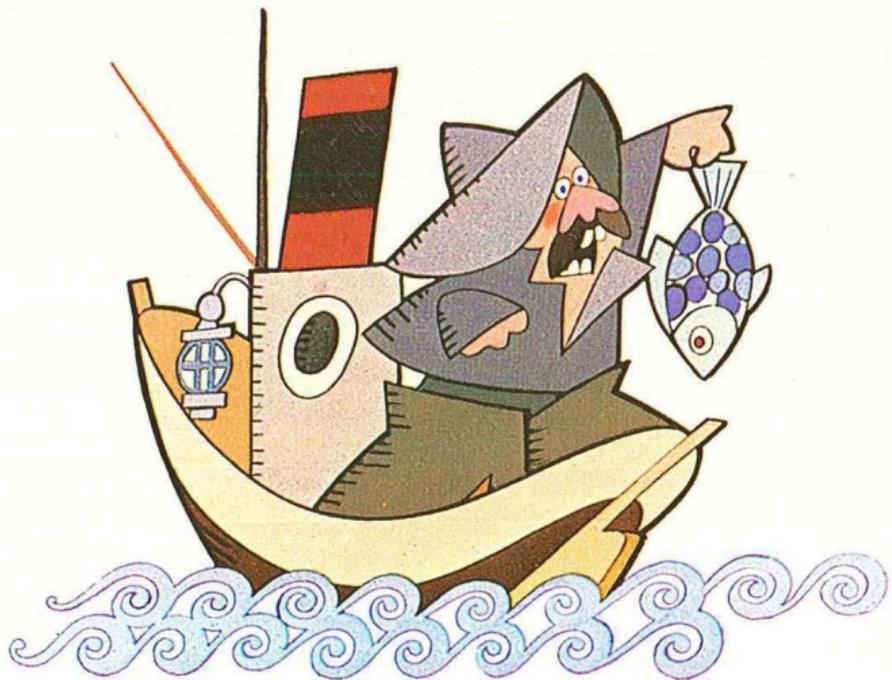


Las patatas y legumbres

- Las legumbres y patatas tienen una gran riqueza en calorías. Son también ricas en sales minerales y vitaminas y nos proporcionan un buen aporte de proteínas.



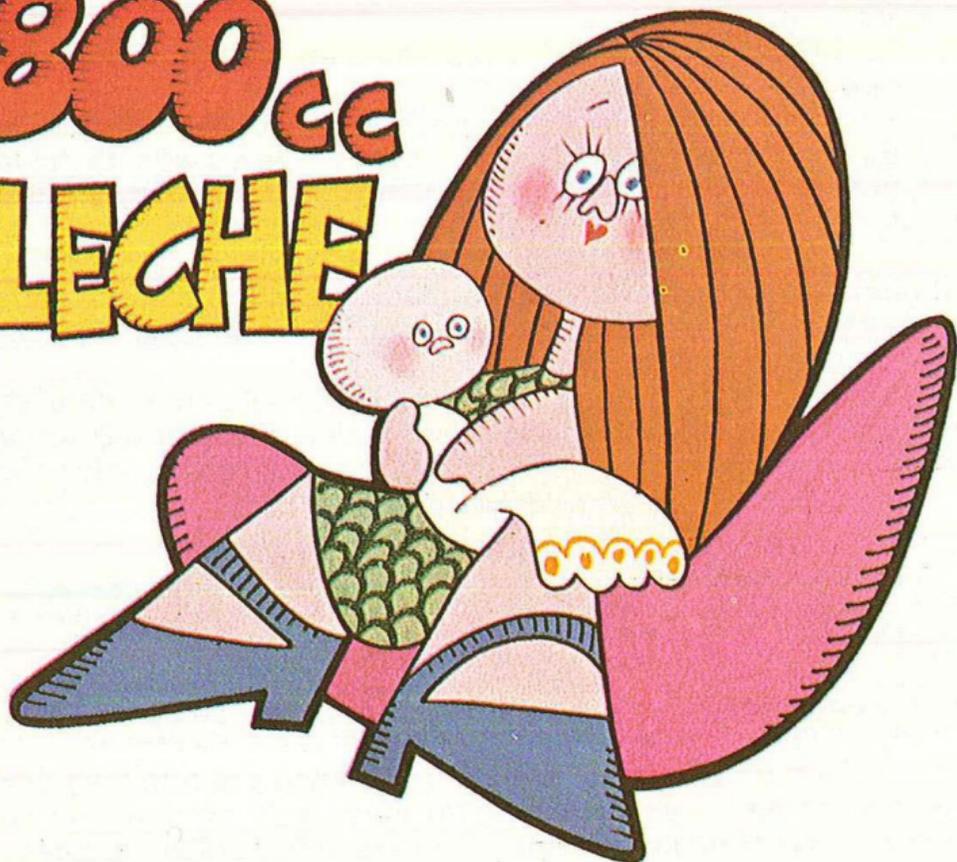
**Alimentación de los niños
de seis a doce años**



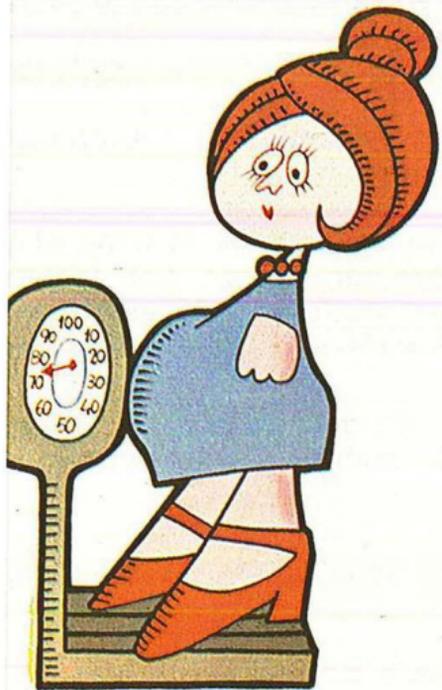
Los pescados

- España es uno de los países de mayor consumo de pescado. Sus costas ofrecen una gran variedad de especies, y la cocina española tiene sabrosas preparaciones.

800 cc
LECHE



Alimentación de la madre lactante



Alimentación de la embarazada

La mujer embarazada atraviesa una situación fisiológica normal que en modo alguno puede ser considerada como enfermedad, pero sí requiere cuidados especiales y una gran atención a su dieta.