

Opciones de Comidas Saludables para Niños

*Cereales
integrales*



*Agua,
leche,
jugo*

*Fruta y
vegetales*

Carne, aves



*Alternativa
vegetal*

Marisco

*Leche, yogur,
queso*

*Nueces,
semillas*

Frijoles, arvejas