



Nutri-Fit

LOS MEJORES NUTRIÓLOGOS DE MEXICO

LIC. IKER HERNANDEZ

FECHA: Mayo 2024

● Proteínas:

- ☐ Escoge mariscos, carnes magras, aves, huevos, frijoles, guisantes, productos de soja y frutos secos sin sal.

● Frutas:

- ☐ Anima a tu hijo a que coma distintas frutas: frescas, enlatadas, congeladas o secas.
- ☐ Elige frutas enlatadas en su propio jugo o en almíbar liviano para evitar azúcares agregados.

● Verduras:

- ☐ Sirve una variedad de verduras: frescas, enlatadas, congeladas o secas.
- ☐ Combina guisantes o judías con verduras coloridas semanalmente.
- ☐ Opta por opciones con menor contenido de sodio.

● Granos o Cereales:

- ☐ Escoge granos o cereales integrales como fideos o pan integral, avena, quinoa y arroz integral o silvestre.

● Lácteos:

- ☐ Anima a tu hijo a que coma y beba productos lácteos desnatados o con bajo contenido de grasa, como leche, yogur o queso.
- ☐ Las bebidas de soja fortificadas también cuentan como lácteos.

Complementa con ejercicio en:

DANGYM

