

Grupo V

LÁCTEOS

El calcio que proviene de los productos lácteos se absorbe en una mayor proporción que el de los alimentos de origen vegetal.



Nutrientes a destacar:
Proteínas y calcio

LECHE EN POLVO



Leche en polvo 1 cda rasa = 6 g.

LECHE EN POLVO



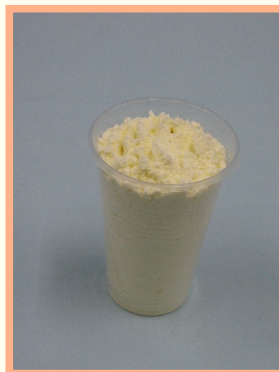
Leche en polvo (2 onzas = 4 cda rasas = 25 gramos)
Cantidad de polvo necesaria para preparar
1 toma de 8 onzas = 240 mL. fluida.

LECHE EN POLVO



Leche en polvo (4 onzas = 8 cda rasa = 50 gramos).
Cantidad de polvo necesaria para preparar 2 tomas de
8 onzas = 480 mL. fluida.

LECHE EN POLVO



Leche en polvo (8 onzas = 16 cda rasas = 100 gramos).
Cantidad de polvo necesaria para preparar 4 tomas de
8 onzas = 960 mL.fluida.

LECHE FLUIDA O YOGUR

PORCIÓN

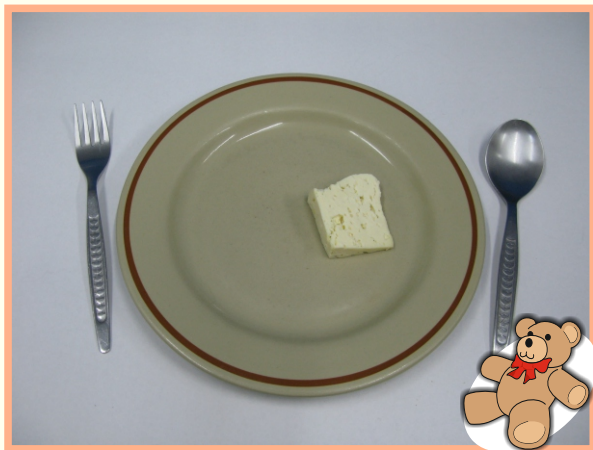


1 taza = 8 onzas = 240 mL = 240 g

La leche fluida o yogur se introduce cuando haya cesado la lactancia materna, en la cantidad y dilución indicada por el pediatra.

QUESO BLANCO

PORCIÓN



30 g

2 PORCIONES

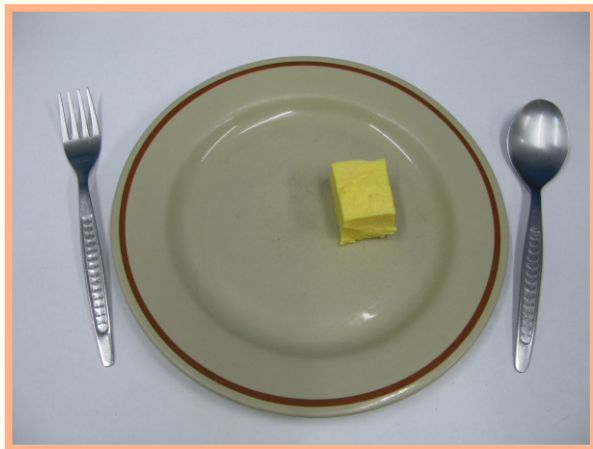


60 g

Se introduce a partir de los 12 meses de edad en la alimentación complementaria del niño.

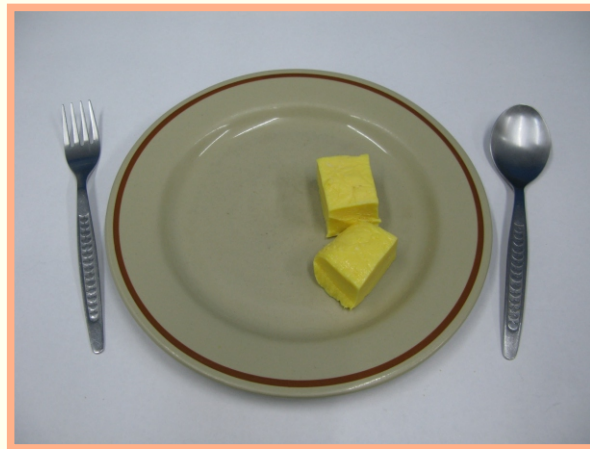
QUESO AMARILLO

PORCIÓN



30 g

2 PORCIONES



60 g

El tamaño es aproximadamente el de una caja de fósforos.