

## Grupo VI

# GRASAS

Sirven como suministro y reserva de energía.

Aportan ácidos grasos esenciales.

Constituyen un vehículo de vitaminas liposolubles (A, D, E, y K).

Aumentan la palatabilidad de los alimentos.

Tienen acción protectora y de termorregulación de los órganos internos.



**Nutrientes a destacar:**

Energía, ácidos grasos

# AGUACATE

## PORCIÓN



Lasca = 100 g

## ½ PORCIÓN



Lasca = 50 g

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

# AJONJOLÍ Y MANÍ

## PORCIÓN



1 cda = 10 g

## PORCIÓN



1 cda = 10 g

Las oleaginosas son fuente de grasa y proteínas de origen vegetal.

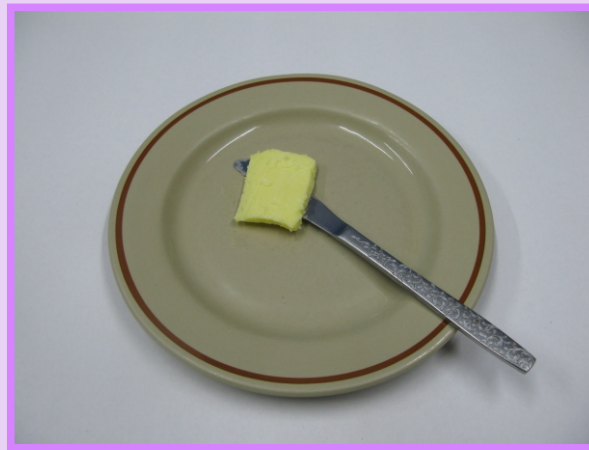
# MANTEQUILLA O MAYONESA

## PORCIÓN



1 cdta = 5 g

## PORCIÓN



1 cda = 14 g

Se introduce a los 10 meses de edad en la alimentación complementaria del niño.

# QUESO CREMA

## PORCIÓN



1 cda = 5 g

## PORCIÓN



2 cda = 30 g

Se introduce a los 11 meses de edad en la alimentación complementaria del niño.