

Platos Saludables para Niños de Colombia *Costa Caribe*

COMIDA REAL. NIÑOS MÁS FUERTES.
UN FUTURO MÁS BRILLANTE.

El plato Love La Vida



DESAYUNO

Energía para aprender



Un desayuno completo ayuda a concentrarse, aprender y tener más energía.



ALMUERZO

Fuerza para crecer



Un almuerzo balanceado da la nutrición que sus cuerpos y mentes necesitan.



CENA

Recuperar y soñar



Una cena nutritiva ayuda a descansar, fortalecer el sistema inmune y seguir creciendo.

Cada día, sin falta:



Proteína en las tres comidas



Fruta entera todos los días



Verduras en almuerzo y cena



Frijoles o lentejas casi todos los días



Agua disponible todo el día



Mismo estándar nutricional. Ejecución cultural diferente.

Porciones varían según la edad (2-18 años).
Guía general, no sustituye a un nutricionista.