

Guía para Una Nutrición Sana



Tennessee Department
of Health

Agricultural Extension Service
The University of Tennessee

UF
SP 605-O

► **Altas en Calcio**

Leche
Queso
Yogur
Vegetales Verdes (Espinacas y Acelgas)
Salmón & Sardinas

► **Altas en Hierro**

Carne Roja Magras-USDA
Cereales Fortificados, o "WIC"
Mantequilla de Maní
Pan y Granos
Frijoles y Guisantes

► **Vitamina C**

Brócoli	Frambuesas
Repollo	Espinaca
Coliflor	Fresas
Toronja y Jugo de Toronja	Batatas
Pimentón Verde	Tomates y Jugo de Tomate
Naranjas y Jugo de Naranja	Patilla
Melón	Jugos de "WIC"
Piña	
Papas	



► **Merienda**

Frutas
Vegetales
Galletas Saladas
Cereales
Pan de maíz
English muffins
Galletas de gengibre
Galletas de graham
Gelatina
*Nueces
*Palomitas de maíz
Pudin y Dips (Hechos con leche baja en grasa)
*Pasas
Galletas de arroz
Galletas de vainilla

**puede sofocar niños pequeños*

► **Limite los siguientes alimentos altos en grasa: (Coma solamente una de estos al día.)**

Comida frita o alimentos altos en grasa
Tocineta
Salchicha Alemana
Biscoches (biscuits)
Bologña
Chocolates y caramelos
Galletas
Papas Fritas
Salchichas
Salchichas Polacas
Salami
Embutidos

*Adaptado de Departamento de Salud de la Ciudad de Milwaukee,
Programa Preventivo de Envenenamiento de Plomo Infantil.*



SP605O-5M-11/03 R12-5310-036-001-03

The Agricultural Extension Service offers its programs to all eligible persons regardless of race, religion, color, national origin, sex, age, disability or veteran status and is an Equal Opportunity Employer. COOPERATIVE EXTENSION WORK IN AGRICULTURE AND HOME ECONOMICS
The University of Tennessee Institute of Agriculture, U.S. Department of Agriculture, and county governments cooperating in furtherance of Acts of May 8 and June 30, 1914. Agricultural Extension Service Charles L. Norman, Dean