



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia



Mi plato, un arcoíris divertido de sabores

En convenio con:



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura





Mi plato, un arcoíris divertido de sabores

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF)

Bogotá, 2019

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF)

Juliana Pungiluppi Leyva
DIRECTORA GENERAL

María Mercedes Liévano
SUBDIRECTORA GENERAL

Marcia Yazmín Castro Ramírez
DIRECTORA DE NUTRICIÓN (E)

Santiago Molina Álvarez
DIRECTOR
OFICINA DE COOPERACIÓN Y CONVENIOS

Equipo técnico

Zulma Yanira Fonseca Centeno

Samantha Agudelo Cañas

Martha Cecilia Borda Torres

Paola Andrea Cárdenas Mendoza

Héctor Fabio Cardona Campuzano

Diego Hernán Pérez Serrano

Eliana Lorena Suárez Higuera

Coordinación editorial

Julio Norberto Lozano Jiménez
JEFE OFICINA ASESORA DE COMUNICACIONES

Grupo de Imagen Corporativa

Primera edición, septiembre de 2019

ISBN: 978-958-623-201-2

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)

Alan Bojanic
REPRESENTANTE DE LA FAO EN COLOMBIA

Manuela Ángel González
REPRESENTANTE ASISTENTE
OFICIAL NACIONAL DE PROGRAMAS

Michela Espinosa
ESPECIALISTA SENIOR ALIMENTACIÓN
Y LUCHA CONTRA LA MALNUTRICIÓN

María del Pilar Pinto
COORDINADORA DE PROYECTO

Equipo redactor

Laura Arévalo

Ángela Pérez

Oficina de Comunicaciones FAO Colombia

Jorge Mahecha Rodríguez

Nancy Villegas Sánchez

Giovanny Aristizábal Hincapié

Diseño e impresión
El Bando Creativo

Fotografía
Caja de Luz SAS

Esta publicación es producto del Convenio No. 1316 de 2018, suscrito entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), Dirección de Nutrición y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, para la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) ni para el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO ni el ICBF los aprueben o recomienden de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan. Las opiniones expresadas en esta publicación son las de sus(s) autor(es), y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la FAO.

Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización de la FAO y el ICBF

Índice



Presentación 1

Objetivos de las Guías alimentarias 2

Mensajes de las Guías alimentarias para la población colombiana 3

¿Qué es el plato saludable de la familia colombiana? 4

Grupos de alimentos del Plato saludable..... 4

Propósitos del Plato saludable de la familia colombiana 5

¿Cómo organizar la alimentación diaria de la familia? 7

Ejemplo de la alimentación
diaria de niños y niñas de 2 a 5 años..... 9

¿Cuáles son los alimentos y cantidades que debemos
servir en un almuerzo o comida/cena? 14

Lista de alimentos para consumir
en el almuerzo y la comida/cena 15

Tamaño de las porciones recomendadas para niños
y niñas de 2 a 5 años por grupos de alimentos 16



Menús saludables 25

Arroz blanco, puré de papa criolla
y carne de cerdo salteada con verduras 26

Pasta con verduras y pollo grillé 27

Arroz blanco, brócoli, albóndigas y plátano maduro..... 28

Ensalada de quinua con verduras,
hígado asado y yuca dorada 29

Arroz con fríjol caraota, carne de res dorada,
ensalada de verduras y monedas de plátano verde 30

Arroz mixto con verduras y pechuga de pollo 31

Ensalada rusa 32

Trucha asada con ensalada de remolacha y arroz verde 33

Langostinos apanados, arroz con coco y patacones 34

Crema de ahuyama, arroz blanco y carne en bistec 35

Referencias bibliográficas 36



Presentación

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), en convenio con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), se complace en entregarle al país la cartilla *Mi plato, un arcoíris divertido de sabores*, herramienta creada a partir de las *Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana*, dirigida a padres, madres y cuidadores de niños y niñas de 2 a 5 años.

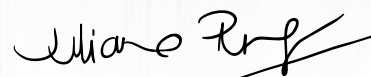
Aquí podrán conocer el *Plato saludable de la familia colombiana*, y tendrán una guía para seleccionar los mejores alimentos y las porciones adecuadas para cada una de las comidas, lo que permite garantizar una alimentación variada, nutritiva y saludable, que favorezca el crecimiento y el desarrollo de los huesos, los músculos y el cerebro de los niños y las niñas en la primera infancia.

Teniendo en cuenta que en los primeros cinco años de vida se forma el 80 % del cerebro humano y se establecen las bases para la buena salud

en la vida adulta, esta herramienta se constituye en un apoyo invaluable para una alimentación que desarrolle al máximo las potencialidades de nuestros niños y niñas.

La cartilla se enmarca en la Gran Alianza por la Nutrición, liderada por la Presidencia de la República, en cabeza de la primera dama de la nación, María Juliana Ruiz. Esta alianza busca que los niños del país tengan acceso a una alimentación que les proporcione los nutrientes adecuados.

Los invitamos a reunirse en la mesa, a comer en familia y a recorrer estas páginas llenas de mensajes sencillos y recetas divertidas. El toque secreto lo da la cocina hecha en casa, con amor, para los seres más queridos.



Juliana Pungiluppi Leyva

Directora General

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF)



Objetivos de las *Guías alimentarias*



Fomentar estilos de vida saludables.



Influir en el control de excesos en el consumo de alimentos.



Prevenir la desnutrición y la deficiencia de vitaminas y minerales, como el hierro, el zinc y la vitamina A.



Contribuir a la reducción de enfermedades no transmisibles, como la obesidad, la diabetes, el cáncer y las afecciones cardíacas.



Mensajes de las Guías alimentarias para la población colombiana



1. Consume alimentos frescos y variados, como lo indica el Plato saludable de la familia colombiana.
2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consume diariamente leche, u otro producto lácteo, y huevo.
3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluye frutas enteras y verduras frescas en cada una de las comidas.
4. Para complementar la alimentación, consume al menos dos veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja o garbanzo.
5. Para prevenir la anemia, los niños, las niñas, los adolescentes y las mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
6. Para mantener un peso saludable, reduce el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
7. Para tener una presión arterial normal, reduce el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.
8. ¡Cuida tu corazón! Consume aguacate, maní y nueces; disminuye el consumo de aceite vegetal y margarina; evita grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
9. Por el placer de vivir saludablemente, realiza actividad física de forma regular.





¿Qué es el **Plato** saludable de la familia colombiana?

Es el ícono de las *Guías alimentarias*, que nos ayuda a recordar los seis grupos de alimentos que debemos consumir durante el día para elegir una alimentación variada y saludable.

Nuestro país ofrece una gran variedad de alimentos de estos seis grupos, por ello debemos aprovechar esta riqueza y diversidad.

Grupos de alimentos del **Plato saludable**



Cereales, raíces, tubérculos, plátanos y derivados



Frutas y verduras



Leche y productos lácteos



Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas



Grasas



Azúcares

**Propósitos del
Plato saludable de la
familia colombiana**



Promover una
alimentación que incluya
todos o la mayoría de los
grupos de alimentos en cantidades
adecuadas, frescos y variados.

Invitar a consumir alimentos y
preparaciones saludables propias de la
cultura colombiana.

Incentivar el consumo de agua, la
actividad física y compartir en la
mesa con la familia.

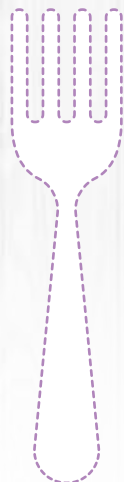
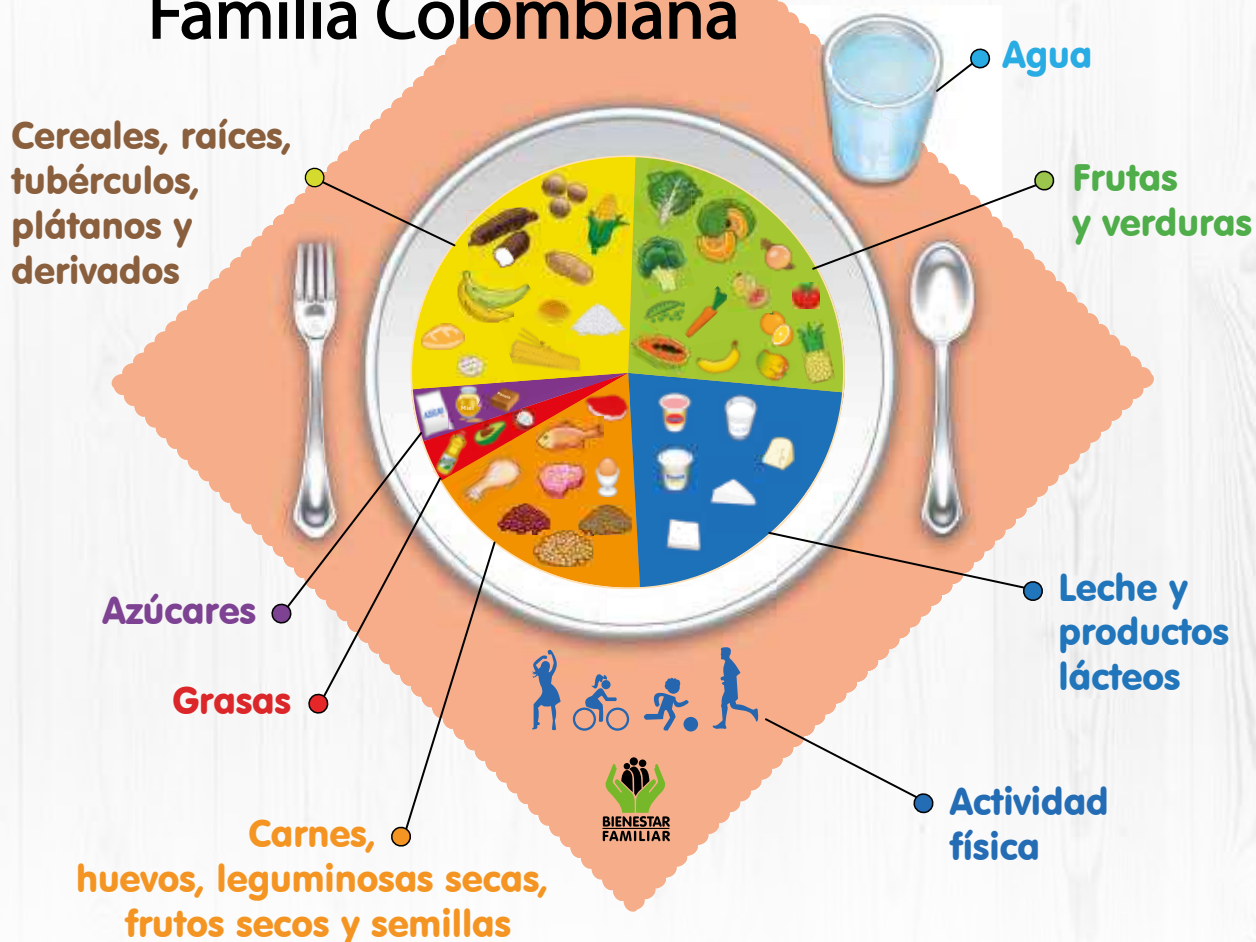


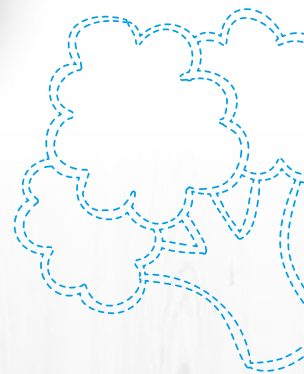
Figura 1. Plato saludable de la
Familia Colombiana





¿Cómo organizar

la alimentación diaria de la familia?

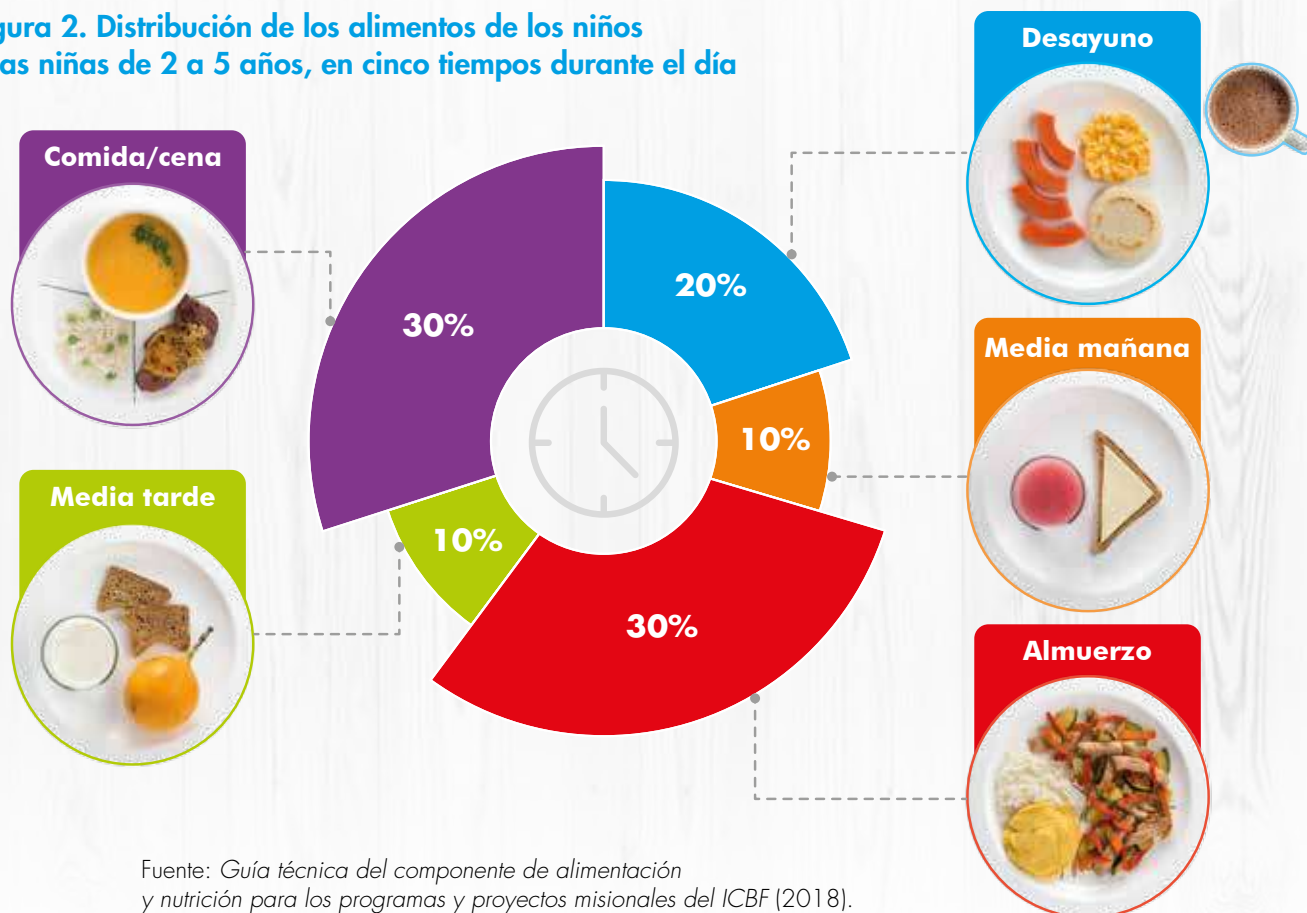


Las *Guías alimentarias* orientan e invitan a consumir alimentos frescos y variados, de acuerdo con patrones de alimentación por grupos de edad, desde la infancia hasta la vejez.

Estos patrones indican qué cantidad de alimentos se deben consumir de los seis grupos en un día, para cubrir las necesidades de energía y nutrientes de cada individuo.

Si bien la alimentación depende de las costumbres, el estilo de vida y las actividades de cada persona, para organizar la alimentación diaria de la familia, se sugiere distribuir las cantidades de alimentos recomendadas en cinco tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y comida/cena).

Figura 2. Distribución de los alimentos de los niños y las niñas de 2 a 5 años, en cinco tiempos durante el día



Fuente: *Guía técnica del componente de alimentación y nutrición para los programas y proyectos misionales del ICBF* (2018).

En la figura 2 se evidencia que los tiempos de comida que aportan el mayor porcentaje de alimentos son el almuerzo y la comida/cena.

Ejemplo de la alimentación diaria de niños y niñas de 2 a 5 años

Teniendo en cuenta la recomendación descrita anteriormente, de incluir en la alimentación diaria de tres a cinco tiempos de comida, a continuación se presenta un ejemplo de un día de alimentación para niños y niñas de 2 a 5 años.



Desayuno



Arepa



Papaya



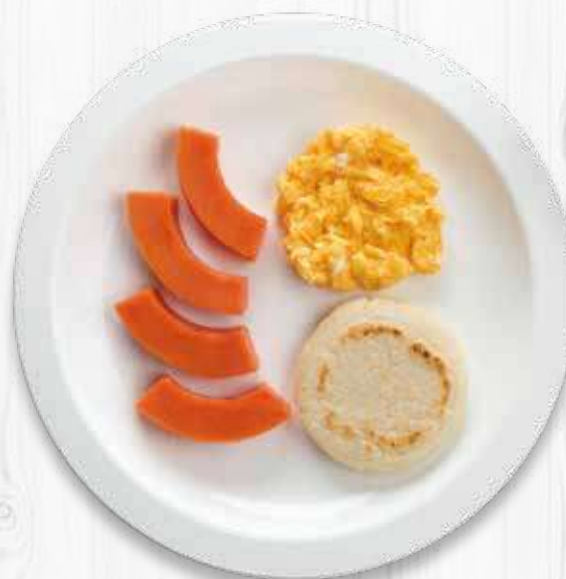
**Leche entera
de vaca**



Huevos revueltos



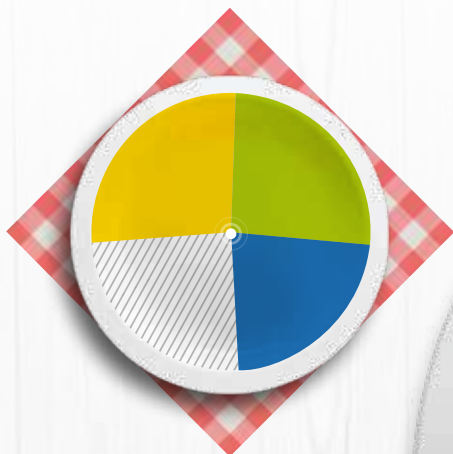
Chocolate



Preparación	Alimento	Medida casera
Chocolate con leche	Leche	1 vaso mediano (200 cc)
	Chocolate	¼ de pastilla
Huevos revueltos	Huevo de gallina	1 unidad
Arepa asada	Arepa	1 unidad mediana
Papaya picada	Papaya	1 tajada mediana



Media mañana



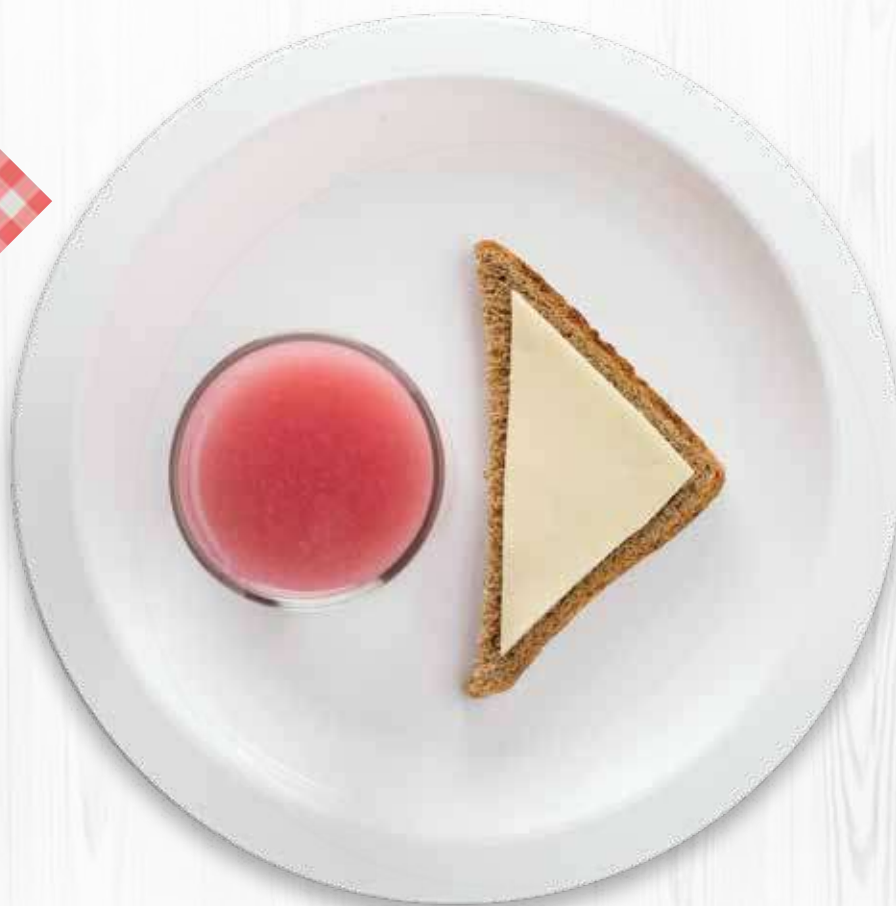
Pan integral



Jugo de guayaba



Queso



Preparación	Alimento	Medida casera
Pan integral	Pan integral	½ tajada
Queso tajado	Queso	½ tajada
Jugo de guayaba	Agua Guayaba	1 vaso mediano (150 cc) ¼ de unidad



Almuerzo



Arroz blanco y
papa criolla



Calabacín,
zanahoria, pimentón,
mandarina



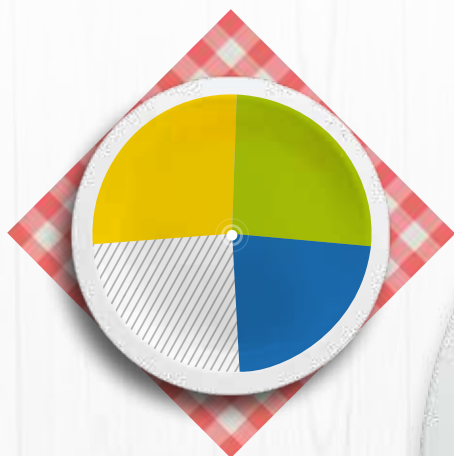
Carne de cerdo



Preparación	Alimento	Medida casera
Arroz cocido	Arroz blanco	1 ½ cucharada sopera colmada
Puré de papa criolla	Papa criolla	2 unidades pequeñas
Carne de cerdo salteada con verduras	Carne de cerdo	75 gramos
	Zucchini verde	¼ de unidad
	Zanahoria	¼ de unidad
	Pimentón	1 tajada mediana
	Cebolla cabezona	¼ de unidad
Fruta entera	Mandarina	½ unidad mediana
	Agua	1 vaso de 150 cc



Media tarde



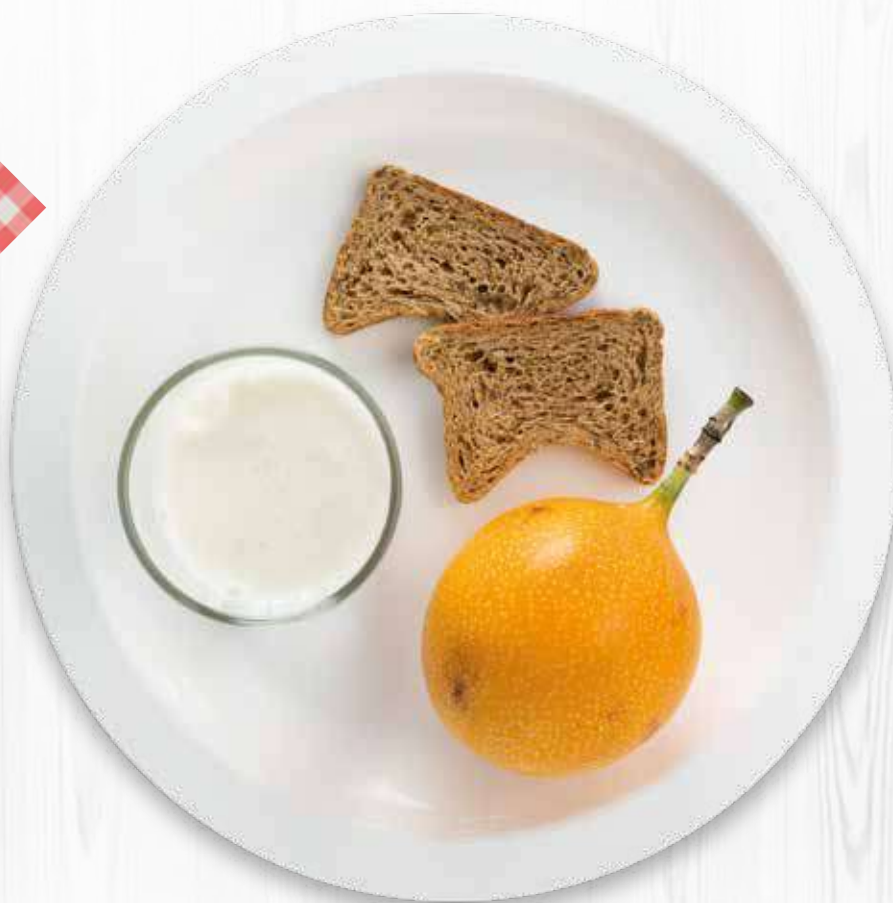
Tostadas integrales



Granadilla



Kumis



Preparación	Alimento	Medida casera
Tostadas integrales	Tostadas integrales	2 unidades pequeñas
Kumis	Kumis	1 vaso mediano (150 cc)
Fruta	Granadilla	1 unidad



Comida/cena



Arroz blanco
con arveja verde



Crema de ahuyama
y piña



Carne de res



Preparación	Alimento	Medida casera
Crema de ahuyama	Agua	1 vaso de 150 cc
	Ahuyama	¼ de unidad
	Papa común cocida	1 unidad mediana
Arroz con arveja verde	Arroz blanco	4 cucharadas soperas colmadas
	Arveja verde	2 cucharadas soperas
Fruta entera	Piña	½ tajada mediana

En el desayuno, el almuerzo o la comida/cena, a veces se adiciona aceite vegetal. Se recomienda que sea en pequeñas cantidades y preferir las preparaciones guisadas, salteadas, a la plancha, asadas o al vapor, así como escoger aceite vegetal de un solo ingrediente y nunca reutilizarlo !

¿Cuáles son los alimentos y cantidades que debemos servir en un almuerzo o comida/cena?

Con el objetivo de ayudar a los padres y cuidadores en la selección y preparación de una alimentación saludable para niños y niñas de 2 a 5 años, a continuación presentamos Mi Plato Saludable, que permite mostrar la distribución y la cantidad según el grupo de alimentos que se deben ofrecer en estos tiempos de comida.

Mi Plato Saludable para el almuerzo y comida/cena

Cuenta con tres divisiones que corresponden a los tres grupos de alimentos más consumidos en estos tiempos de comida. Cada división representa un grupo de alimentos y la cantidad que se debe ofrecer. Sin embargo, dependiendo de las costumbres, se pueden incluir alimentos de los otros grupos como complemento o parte de la preparación de aderezos saludables.





Lista de alimentos para consumir en el almuerzo y la comida/cena



Cereales, raíces, tubérculos, plátanos y derivados (División de color amarillo)

Cereales: arroz, maíz, cebada, avena, trigo, pasta.

Raíces: yuca, arracacha, ñame.

Tubérculos: papa blanca y amarilla, batata, cubios, ullucos.

Plátanos: plátano guineo verde, plátano hartón maduro, topocho, plátano colí.



Frutas y verduras (División de color verde)

Frutas: mango, tomate de árbol, lulo, mora, guayaba, papaya, etc.

Verduras: habichuela, acelga, brócoli, espinaca, tomate, lechuga, ahuyama, calabacín, etc.



Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas (División de color naranja)

Carnes: res, cerdo, pollo, pescado, mariscos, conejo, chivo, cabro.

Huevos: de gallina, codorniz, pata.

Leguminosas secas: frijol, lenteja, garbanzo, arveja seca.



Recuerda:

- ✓ En cada región hay diversidad de alimentos que pueden formar parte de estos grupos.
- ✓ Después de conocer los grupos de alimentos, identificarás que cada uno tiene un espacio dentro del plato. Esto te permitirá recordar cómo debe estar conformado un menú de almuerzo o comida/cena.



Tamaño de las porciones recomendadas para niños y niñas de 2 a 5 años por grupos de alimentos

Para organizar la alimentación de los niños y las niñas, y de la población en general, es importante entender qué son las porciones de alimentos.

Porción de alimentos: Es la cantidad de alimento expresada en medidas caseras como cucharadas, tazas, vasos, etc.

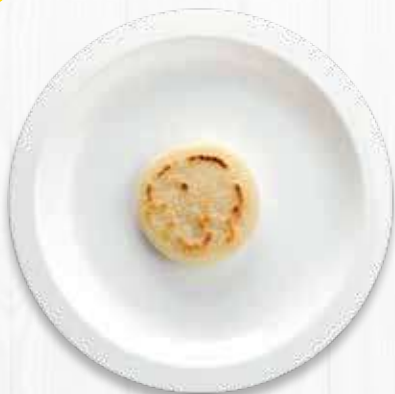
A continuación, conocerás el tamaño de porción de algunos alimentos de los grupos que hemos presentado anteriormente.



Aquí encuentras la representación de las medidas caseras de diferentes alimentos, utilizando algunos elementos de cocina como platos, cucharas, vasos o usando como referencia el puño o la palma de la mano de una persona adulta, lo cual ayudará a reconocer el tamaño de porción de estos alimentos.



Grupo de cereales, raíces, tubérculos, plátanos y derivados



Arepa redonda blanca de maíz

52 gramos = 1 unidad mediana

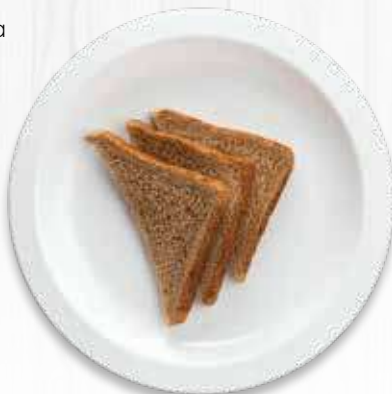


1 cucharada
sopera colmada



Arroz blanco cocido

80 gramos = 4 cucharadas
soperas colmadas



Pan integral tajado

32 gramos = 1 ½ tajada



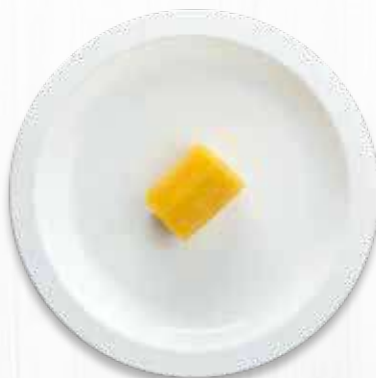


Grupo de cereales, raíces, tubérculos, plátanos y derivados



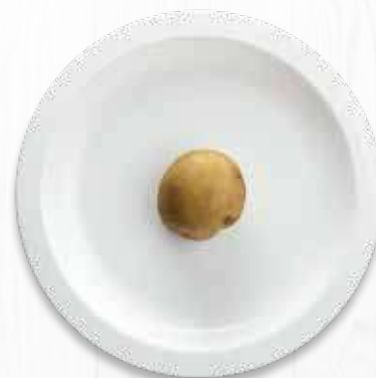
Pasta alimenticia corta

25 gramos = 1 ½ cucharada
sopera colmada



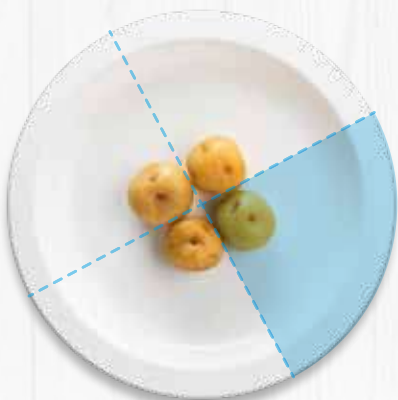
Plátano maduro cocido sin cáscara

66 gramos = ¼ de unidad
mediana



Papa común cocida

83 gramos = 1 unidad
mediana



Papa criolla cocida

108 gramos = 4 unidades
pequeñas



Recomendaciones:

Consume un alimento del grupo de **cereales, raíces, tubérculos, plátanos y derivados** en cada tiempo de comida, variando la cantidad de la siguiente manera:

- ✓ Para el desayuno, almuerzo y comida/cena, selecciona un alimento de este grupo en la porción descrita anteriormente.
- ✓ Si quieres consumir dos alimentos de este grupo en un mismo tiempo de comida (almuerzo o comida/cena) lo indicado es consumir la mitad de la cantidad sugerida para cada alimento que escojas.
- ✓ Para la media mañana y la media tarde, selecciona un alimento de este grupo y consume la cuarta parte de la porción indicada anteriormente.

Para la papa criolla cocida,
la cuarta parte equivale a
27 gramos = 1 unidad pequeña



Grupo de frutas y verduras



Mandarina

52 gramos = ½ unidad mediana



Pera

66 gramos = ½ unidad mediana



Mango

56 gramos = ½ unidad mediana



Banano común

32 gramos = ¼ de unidad mediana



Papaya

64 gramos = 1 tajada mediana



Granadilla

54 gramos = 1 unidad mediana

 Por qué aumentar el consumo de frutas y verduras ?

Porque son fuente de vitaminas y minerales indispensables para mejorar la visión y la piel, además favorecen nuestro sistema digestivo, pues son una fuente importante de fibra.



Grupo de frutas y verduras



Manzana

61 gramos = $\frac{1}{2}$ unidad mediana



Guayaba

50 gramos = $\frac{1}{2}$ unidad grande



Piña

57 gramos = $\frac{1}{2}$ tajada mediana



Melón

63 gramos = $\frac{1}{3}$ de unidad grande



Durazno

50 gramos = $\frac{1}{3}$ de unidad grande



Ahuyama

34 gramos = 1 trozo de unidad mediana



Grupo de frutas y verduras



Arveja verde

21
gramos = 2 cucharadas
soperas



Zanahoria

29
gramos = ¼ de unidad
grande



Remolacha

29
gramos = ¼ de unidad
mediana



Brócoli

35
gramos = 4
arbolitos

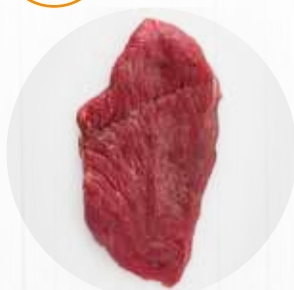


Recomendaciones:

- ✓ Consume cinco porciones al día de este grupo de alimentos, seleccionando los de cosecha y de preferencia, tomando como ejemplo las cantidades de los alimentos anteriormente presentadas.
- ✓ Distribuye las cinco porciones durante el día, por ejemplo: las frutas en el desayuno y refrigerios de la mañana y tarde, y las verduras al almuerzo y la comida/cena.
- ✓ Prefiere las frutas y verduras de nuestro país, así valoramos y apoyamos el trabajo de los campesinos.



Grupo de carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas



Carne de res magra
75 gramos



Carne de cerdo
75 gramos



**Pechuga de pollo sin piel
y sin hueso - 75 gramos**



Huevo
1 unidad



Hígado de res
108 gramos



Trucha
75 gramos



Langostinos
77 gramos



**Carne de res magra
molida - 75 gramos**

Mano de referencia



Muestra la
porción, en
la mano de
un adulto, de
las carnes,
vísceras y
pescados.

Muestra la
porción, en
la mano de
un adulto, de
langostinos
y carne de
res magra
molida.



Grupo de carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas



Frijol cocido
65 gramos



3 cucharadas
soperas colmadas



Garbanzo cocido
62 gramos



3 cucharadas
soperas colmadas



Por qué aumentar el consumo de proteínas de origen vegetal ?



Las proteínas vegetales provienen de leguminosas (como frijoles, lentejas, habas, garbanzos y arvejas secas). Por su riqueza en fibra, proteínas, vitaminas y minerales, es importante consumirlas al menos dos veces por semana.



Grupo de carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas



Lenteja cocida
87 gramos



4 ½ cucharadas
soperas colmadas



Recomendaciones:

- ✓ Consume dos porciones al día de este grupo de alimentos. Selecciona los alimentos de tu preferencia en las cantidades anteriormente presentadas.
- ✓ Distribuye una porción para el almuerzo y una para la comida/cena.
- ✓ Si deseas consumir leguminosas, como frijol, garbanzo o lenteja, y además incluyes carnes, la cantidad, tanto de la leguminosa como de la carne, debe ser la mitad de la porción indicada.
- ✓ Si no incluyes carnes, la cantidad de leguminosa debe ser una porción completa.
- ✓ Cuando consumas leguminosas, es importante acompañarlas de un cereal como el arroz, esto ayuda a mejorar su aporte en nutrientes.
- ✓ Prefiere preparaciones asadas o guisadas, que no requieren tanta adición de aceite en su elaboración.



Menús saludables

En esta sección encontrarás algunas opciones de menú para el almuerzo y la comida/cena que cumplen con las orientaciones para la alimentación de los niños y las niñas de 2 a 5 años.

Cada menú está representado en dos fotografías: la primera hace referencia a los ingredientes en crudo ubicados en el espacio del grupo de alimentos al cual pertenecen. En la segunda, el menú preparado. Los alimentos se pueden sazonar con especias naturales (ajo, pimienta, cebolla, orégano, tomillo, albahaca, laurel, cilantro, perejil, etc.).

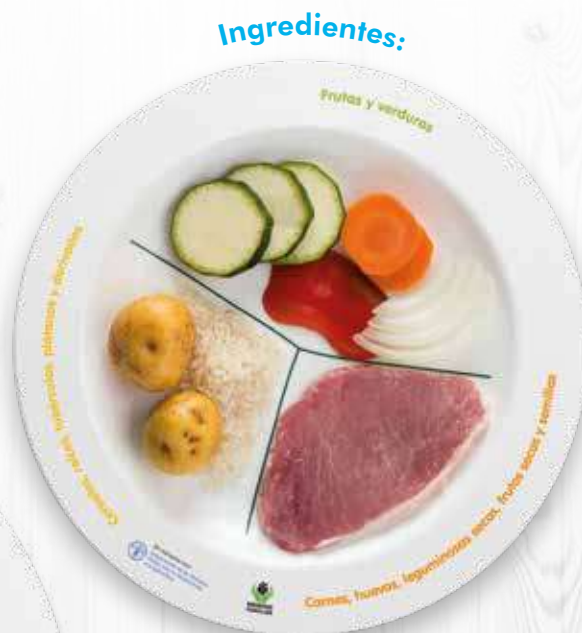
En cada menú se incluye un vaso con agua y una porción de fruta.

Recuerda:

- ✓ Una alimentación saludable debe ser variada, fresca y colorida.
- ✓ Puedes consumir la fruta entera y tomar agua. Si prefieres el jugo, te recomendamos las frutas que estén en época de cosecha y propias de la región.
- ✓ No es necesario adicionar azúcar a los jugos.
- ✓ El azúcar en cantidades elevadas favorece el aumento de peso y la aparición de enfermedades del corazón o la diabetes.



**Arroz blanco,
puré de papa criolla
y carne de cerdo
salteada con verduras.**



Ingredientes:

Esta preparación
puedes hacerla
también con carne
de res o pollo.
Adiciona
champiñones u otra
verdura al vapor
o salteada.

Pasta con verduras y pollo grillé.



Ingredientes:

Puedes reemplazar
o combinar la
espinaca con
zanahoria, acelga,
tomate o brócoli.

**Arroz blanco, brócoli,
albóndigas
y plátano maduro.**



Ingredientes:



Puedes gratinar el brócoli en un horno. Si no cuentas con horno, sírvelo caliente y agrega el queso para que se derrita. Prepara una salsa de tomates frescos para servir las albóndigas.



Ensalada de quinua con verduras, hígado asado y yuca dorada.

Ingredientes:



Adiciona gotas de limón o naranja y cilantro o perejil picado para acompañar la ensalada. El hígado puede acompañarse con un picadillo de cebolla.

**Arroz con fríjol caraota,
carne de res dorada,
ensalada de verduras
y monedas de
plátano verde.**



A la ensalada
le puedes
adicionar gotas
de limón o naranja
y cilantro picado.

Para freír las
monedas de plátano
verde, usa el aceite
con moderación.



Arroz mixto con verduras y pechuga de pollo.

Ingredientes:



Para resaltar el
sabor del arroz,
puedes agregarle
una pequeña
cantidad de ajonjolí
o cualquier semilla
o fruto seco.

Ensalada rusa.

Ingredientes:



Puedes adicionar
una cucharadita
de mayonesa
y perejil.



Trucha asada con ensalada de remolacha y arroz verde.



Ingredientes:



Varía el pescado,
según disponibilidad
en el territorio.
Puedes aderezarlo
con limón o aceite de
oliva, o preparar una
vinagreta combinando
estos ingredientes y
adicionarle perejil
o cilantro.

Langostinos apanados, arroz con coco y patacones.



Si en tu región no
están disponibles
los camarones
u otro marisco,
puedes usar carne
de res, cerdo
o pollo.



**Crema de ahuyama,
arroz blanco y carne
en bistec.**

Ingredientes:



Prueba preparar la crema con otras verduras, como espinaca, tomate o cebolla, o mezcla las que te hemos mencionado.



Referencias

bibliográficas

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). 2015a. Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Documento técnico. Colombia.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). 2015b. Tabla de composición de alimentos colombianos 2015 (2.ª ed.). Bogotá (Colombia).

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). 2018. Guía técnica del componente de alimentación y nutrición para los programas y proyectos misionales del ICBF. Bogotá (Colombia). (Disponible en: https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/g6.pp_guia_tecnica_del_componente_de_alimentacion_y_nutricion_icbf_v2.pdf).

Tomado y adaptado de:
Guía Nutriplato para la Alimentación Equilibrada de los Niños NESTLÉ



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia



En convenio con:



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



LÍNEA DE
ATENCIÓN A
NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES



ICBF Colombia



@ICBFColombia



@icbfcolombiaoficial

Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co



**BIENESTAR
FAMILIAR**