

# Comer y beber sano



Spanish

## Guía australiana de alimentación saludable

Disfrute cada día de una amplia variedad de alimentos nutritivos de estos cinco grupos de alimentos. Beba mucha agua.



Use cantidades pequeñas



Sólo de vez en cuando y en cantidades pequeñas



Hidratos de carbono como fuente de energía



Vegetales  
Para que el cuerpo funcione correctamente

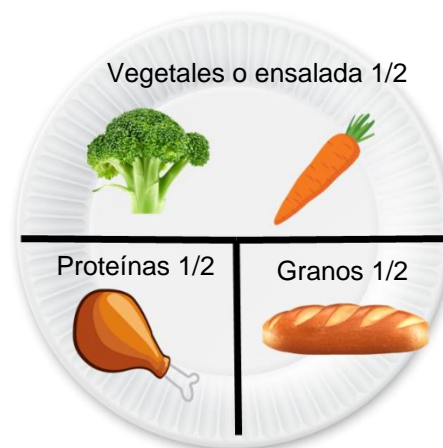
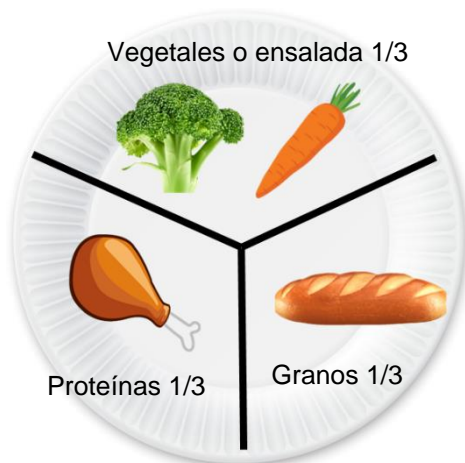
Proteínas para crecer

## Un plato saludable

El pan y el yogur aparte se cuentan como parte del plato

Menores de 5 años

mayores de 5 años



## Patrón de alimentación saludable

3 comidas y 2 snacks al día



## ¿Cuánto?



Pan, arroz o pasta del tamaño de un puño cerrado



Carnes del tamaño de la palma de la mano



Aceite del tamaño de un pulgar



Vegetales del tamaño de dos palmas



## Bebidas

Beba agua todos los días. Jugos y refrescos solo ocasionalmente.



Limite el té y el café para los niños. Use poco o nada de azúcar.



## Snacks

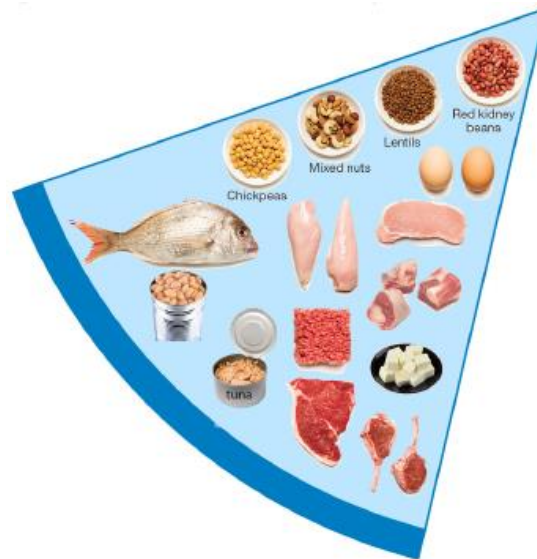
Estos son buenos snacks



## Alimentos ricos en hierro

El hierro es importante para transportar el oxígeno por el cuerpo, para mantenernos sanos (inmunidad), y para producir energía

Cuanto más roja la carne, más hierro contiene



¿Qué otros alimentos contienen hierro?



Porotos cocidos



Vegetales de hojas verdes



Espinacas



Huevos



Legumbres/alubias/porotos  
cocidos



Puré/pasta/polvo de  
almendras o cacahuetes



## Consejos

Algunos alimentos y bebidas impiden que el cuerpo absorba el hierro

La leche no debe acompañar las comidas



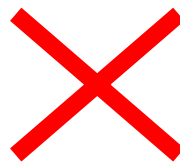
Solo 1 taza al día

1

Leche de vaca o de soja enriquecida

1 ración = 250ml

No beba té ni café en las comidas



Los vegetales y las frutas tienen vitamina C, que ayuda al cuerpo a absorber el hierro. Inclúyalos en todas sus comidas.



## Alimentos ricos en vitamina B<sub>12</sub>

La vitamina B<sub>12</sub> mantiene sanas las células sanguíneas y los nervios del organismo, y ayuda a formar ADN.



## Alimentos ricos en calcio

El calcio es importante para tener huesos y dientes sanos



Leche de vaca o de soja  
enriquecida  
1 ración = 250ml



Queso  
1 ración = 2 rodajas



Yogur  
1 ración = 200g



Raciones diarias de productos lácteos o sus sustitutos según cada grupo de edad					
	2-3 años	4-8 años	9-11 años	12-13 años	14-18 años
Hombres	1 ½	2	2 ½	3 ½	3 ½
Mujeres	1 ½	1 ½	3	3 ½	3 ½



# Snacks





Government of Western Australia  
Child and Adolescent Health Service



**Child and Adolescent Health Service  
(Servicio de Salud del niño y del  
adolescente)**

15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.

Teléfono: (08) 6456 2222

Producido por: Nutrition and Dietetics

Ref: 1405.10 (Spanish) © CAHS 2023

Este documento puede facilitarse a pedido en  
formatos alternativos a las personas con  
capacidades diferentes

**Descargo de responsabilidad:** Esta  
publicación tiene fines educativos e  
informativos generales. Pónganse en  
contacto con un profesional de la salud  
calificado si necesita asesoramiento médico.  
© State of Western Australia, Child and  
Adolescent Health Service.

Agradecemos a la Perth Children's Hospital Foundation y a Healthway por su apoyo financiero a este proyecto, que ha sido realizado en colaboración con Ishar.

Agradecemos al departamento de salud del gobierno australiano por permitir al CAHS utilizar recursos en esta publicación.

# Healthy Eating and Drinking



Australian Government  
National Health and Medical Research Council  
Department of Health and Ageing

[www.eatforhealth.gov.au](http://www.eatforhealth.gov.au)

## Australian Guide to Healthy Eating

Enjoy a wide variety of nutritious foods from these five food groups every day.  
Drink plenty of water.



Use small amounts



Only sometimes and in small amounts



Health Facts

Carbohydrate  
for energy



Vegetables  
For your  
body to  
function  
properly

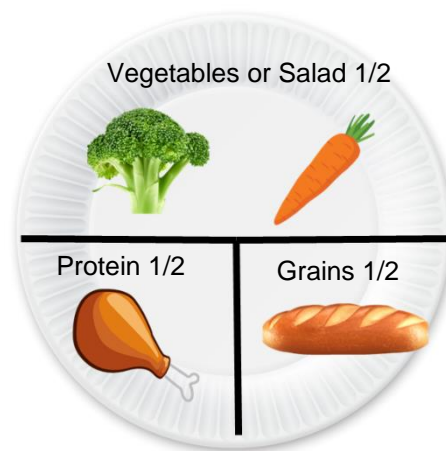
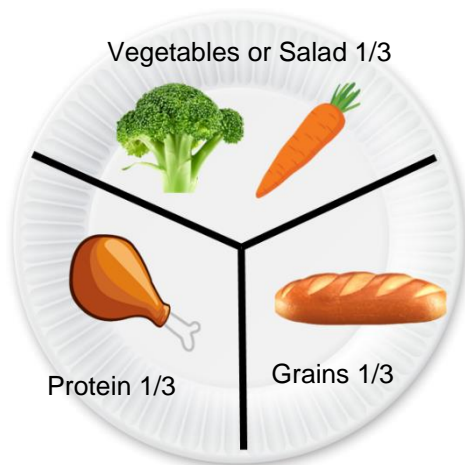
Protein for  
growth

### Healthy plate

Bread and yoghurt on the side is included as part of the plate

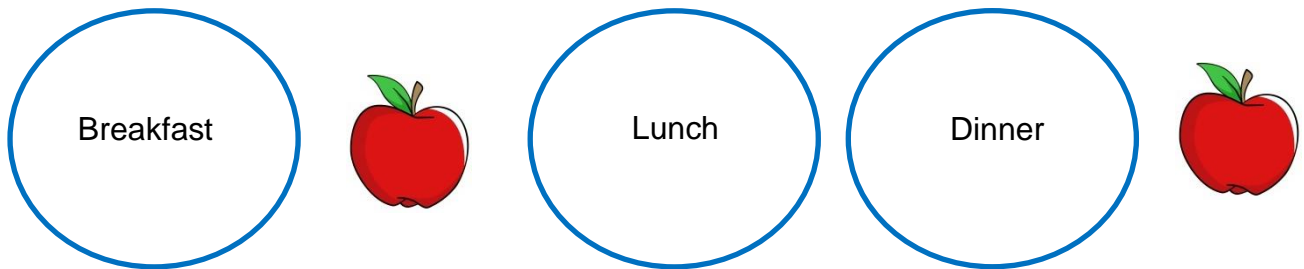
under 5 years

over 5 years



## Healthy eating pattern

3 meals and 2 snacks per day



## How much



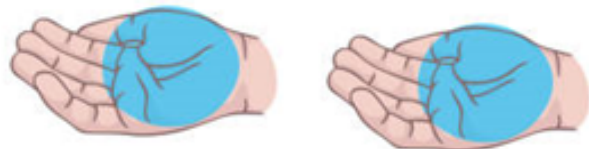
Bread, rice, pasta size of fist



Meat the size of palm of hand



Oil the size of thumb



Vegetables the size of two palms



## Drinks

Drink water every day. Juice and soft drinks only occasionally



Limit tea and coffee for kids. Use little to no sugar.



## Snacks

These are good snacks to have



## Iron Rich Foods

Iron is important for carrying oxygen around the body, keeping us well (immunity), and energy production

The more red the meat, the more iron it has



What other foods have iron?



Baked Beans



Leafy, green vegetables



Spinach



Eggs



Legumes/pulses/beans, cooked



Almond or Peanut  
Puree/Paste/powder





## Tips

Some food and drinks stop the body absorbing iron

Have milk away from meals

Only 1 cup per day

1



Cow's milk or fortified soy milk

No tea or coffee at meals



Vegetables and Fruits have Vitamin C which helps the body absorb iron. Have some with every meal



## B<sub>12</sub> Rich Foods

Vitamin B<sub>12</sub> keeps the body's blood cells and nerves healthy, and helps make DNA.



## Calcium Rich Foods

Calcium is important for healthy bones and teeth



Cow's milk or fortified soy milk  
1 serve = 250mL



Cheese  
1 serve = 2 slices



Yoghurt  
1 serve = 200g



Serves of dairy or dairy alternatives each day for each age group					
	2-3 years	4-8 years	9-11 years	12-13 years	14-18 years
Boys	1 ½	2	2 ½	3 ½	3 ½
Girls	1 ½	1 ½	3	3 ½	3 ½



# Snacks





Government of Western Australia  
Child and Adolescent Health Service



**Child and Adolescent Health Service**  
15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.  
Telephone: (08) 6456 2222  
Produced by: Nutrition and Dietetics  
Ref: 1405.10 (Spanish) © CAHS 2023

This document can be made available in alternative formats on request for a person with a disability.

**Disclaimer:** This publication is for general education and information purposes. Contact a qualified healthcare professional for any medical advice needed.  
© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service.

We acknowledge the Perth Children's Hospital Foundation and Healthway for their funding support of this project, which has been undertaken in collaboration with Ishar.  
We thank the Australian Government Department of Health for allowing CAHS to use their resources in this publication.

