Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

“Acábate la carne y deja las patatas”

MITO O REALIDAD:

- *“Acábate la carne y deja las patatas”*

Se cree que…

Cuanta más carne se coma, mejor alimentado está el niño.

Debes saber que…
¡Esto NO es cierto!
Una dieta sana y saludable, debe contener aproximadamente, un 60% de calorías procedentes de hidratos de carbono, un 30% de grasas y un 10% de proteínas.
Los alimentos ricos en **proteínas** son: carne, pescado, huevos, lácteos, cereales, legumbres y frutos secos.
Las **grasas** se obtienen fundamentalmente de la carne, lácteos, embutidos, pescados y huevos.
Los **hidratos de carbono** se encuentran fundamentalmente en los cereales, pastas, arroz, pan, verduras, fruta, legumbres y lácteos.
Por lo tanto, si queremos estar bien alimentados, debemos de ingerir los alimentos en su proporción adecuada, manteniendo una dieta sana y equilibrada .

Fecha de publicación: 15-03-2023

Autor/es:

- Mª Teresa Palencia Ercilla. Pediatra. Centro de Salud de Cuéllar. Segovia
- Ana Librán Peña. Pediatra. Centro de Salud Circunvalación. Valladolid.
- Grupo de Educación para la Salud. AEPap.

CC BY NC ND