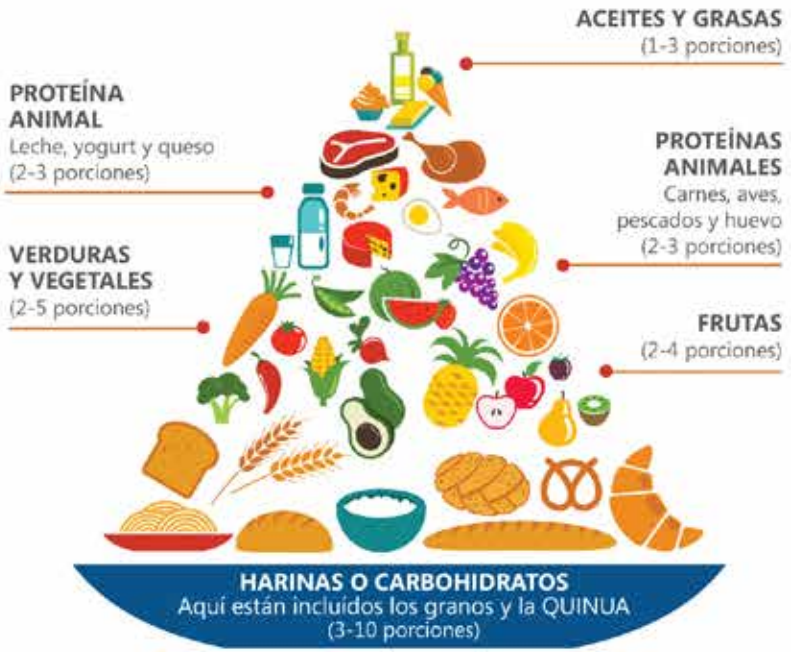
Provida
45 ANIVERSARIO
DESDE 1974
TRABAJANDO POR
UNA ANCIANIDAD FELIZ
PROVIDA PLAN CANITAS
CAMINA CON LA NIÑEZ
COMES?
O TE ALIMENTAS?
ADQUIERA BONOS PLAN CANITAS en nuestras sedes de Provida en Bogotá y Chía,
Servicios: Cll. 74 No. 15-96 Esquina Av. Caracas, Bogotá | Sede Chía "Casa Alta": Cra. 10 No. 11-70 Tel: 8616045 Chía
Colombia PBX: (57-1) 218-1433 en funerarias, o a través de nuestra página web: www.providacolombia.org
o contáctenos en Colombia: (57-1) 256-1317 - (57-1) 256-1384 3002517881
SÍGUENOS EN: /fundacion.provida /fundacion.provida
Provida
45 ANIVERSARIO
DESDE 1974
TRABAJANDO POR
UNA ANCIANIDAD FELIZ
PROVIDA PLAN CANITAS
CAMINA CON LA NIÑEZ

ALIMENTACIÓN
Y VIDA SALUDABLE

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

VARIADA | **ADECUADA** | **EQUILIBRADA** | **SUFICIENTE**



ALIMENTARSE CON CALIDAD NO EN CANTIDAD

EJERCICIO Y BUENA ENERGÍA + ALIMENTACIÓN SANA

SALUD

QUINUA
SUPER ALIMENTO O GRANO MADRE

FORMA DE PREPARACIÓN

- Por cada taza de quinua en grano, medir tres tazas de agua.
- Poner a hervir el agua, una vez suelte el hervor, echar la quinua bajar el fuego a lo mínimo y dejar hervir por 15 minutos sin tapar. Luego colar y dejar enfriar.

"ES UN ALIMENTO COMPLETO, NUTRITIVO, SALUDABLE Y RECOMENDABLE EN TODAS LAS EDADES"

OPCIONES DE USOS

TORTILLA DE QUINUA CON ARROZ

QUINUA EN ENSALADA

AREPAS DE QUINUA

QUINUA FRÍA CON FRUTA

SOPA DE QUINUA

QUINUA CON ATÚN

TORTA DE QUINUA CON ALMEDRAS

APRENDIENDO A MEDIR PORCIONES

PORCIÓN DE NUECES Y / O FRUTOS SECOS

RECUERDA:
NO TIENES QUE COMER
MENOS,
SOLO DEBES COMER
MEJOR

METODO DE LA MANO

GUÍA ÚTIL PARA MEDIR LA RACIÓN DE LOS ALI

PARA ADQUIRIR LA EDICIÓN COMPLETA
ESCRÍBENOS COMUNICACIONES@PROVIDACOLOMBIA.ORG

PARA ADQUIRIR LA EDICIÓN COMPLETA
ESCRÍBENOS COMUNICACIONES@PROVIDACOLOMBIA.ORG

PARA ADQUIRIR LA EDICIÓN COMPLETA
ESCRÍBENOS COMUNICACIONES@PROVIDACOLOMBIA.ORG

PARA ADQUIRIR LA EDICIÓN COMPLETA
ESCRÍBENOS COMUNICACIONES@PROVIDACOLOMBIA.ORG

PARA ADQUIRIR LA EDICIÓN COMPLETA
ESCRÍBENOS COMUNICACIONES@PROVIDACOLOMBIA.ORG