

# No alimentamos a nuestros hijos tan bien como creemos



## Fruta



raciones diarias

Conocen\* **69%**

Hacen\*\* **17%**



## Verdura



raciones diarias

Conocen **66%**

Hacen **54%**



## Legumbres



raciones semanales

Conocen **69%**

Hacen **68%**



## Carne roja



ración semanal

Conocen **64%**

Hacen **31%**



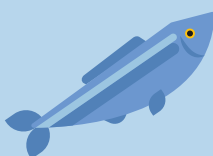
## Carne blanca



raciones semanales

Conocen **76%**

Hacen **38%**



## Pescado



raciones semanales

Conocen **58%**

Hacen **29%**

\***Conocen:** Porcentaje de padres que conocen las raciones recomendadas

\*\***Hacen:** Porcentaje de padres que dan las raciones recomendadas a sus hijos

# Faltan verduras y sobran hidratos de carbono

¿Qué proporción recomiendan los expertos?

**50%**  
Verduras y hortalizas



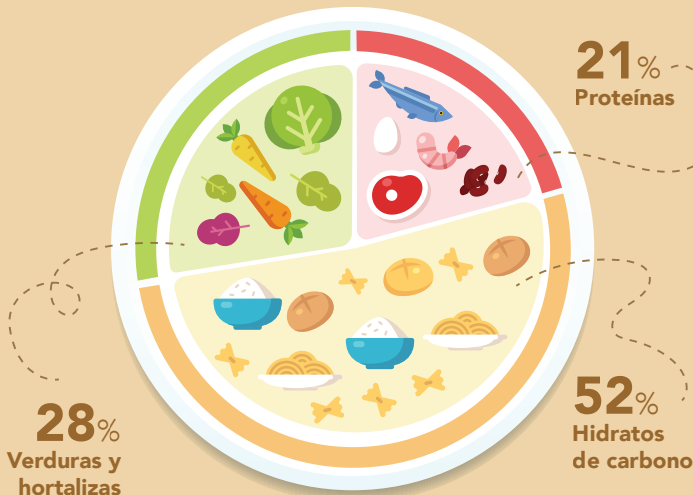
**25%**  
Proteínas

**25%**  
Hidratos de carbono

Comida

¿Qué hacemos en realidad?

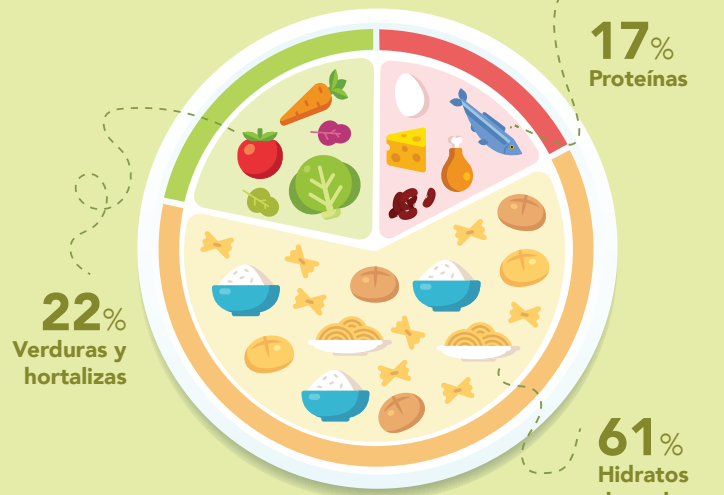
Cena



**21%**  
Proteínas

**52%**  
Hidratos de carbono

**28%**  
Verduras y hortalizas



**17%**  
Proteínas

**22%**  
Verduras y hortalizas

**61%**  
Hidratos de carbono

Datos recogidos del registro de comidas