

2-5
años

Guía de alimentación del preescolar



Universidad de Chile



5 al día Chile

Una alimentación sana es fundamental para el crecimiento y desarrollo

El plan de alimentación que te presentamos cumple ese objetivo en niñas y niños de 2 a 5 años.

ALIMENTOS

CANTIDAD POR DÍA

1 PORCIÓN ES IGUAL A



Lácteos descremados

Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B

3 porciones

- 1 taza de leche descremada
- 1 yogurt bajo en calorías
- 1 trozo de queso 3x3 cm
- 1 rebanada de queso blanco
- 1 lámina de queso mantecoso



Pescado, carne y huevos

Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre

1 porción

- 1 presa chica de pescado
- 1 presa chica de pollo o pavo sin piel
- 1 bistec chico a la plancha
- 1 huevo
- $\frac{3}{4}$ taza de legumbres



Verduras

Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética

2 a 3 porciones

- 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli
- 1 tomate regular
- $\frac{1}{2}$ taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallos



Frutas

Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética

2 porciones

- 1 naranja, manzana, pera o membrillo
- 2 duraznos, kiwis o tuna
- 2 damascos o ciruelas
- 1 rebanada de melón
- 1 taza de uvas o cerezas



Pan, cereales y papas

Aportan calorías, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas

2 a 3 porciones

- $\frac{1}{2}$ hallulla o marraqueta
- 1 rebanada de pan integral
- 2 rebanadas de pan molde
- 4 galletas de agua o soda
- $\frac{1}{2}$ taza de arroz, fideos o papas cocidas
- 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas

Este plan de alimentación incluye la pequeña cantidad de aceite que se agrega a las ensaladas / Incluir una pequeña cantidad de azúcar y sal.

Sugerencias de comidas diarias

DESAYUNO

1 taza de leche descremada
1/2 pan con palta
1 fruta picada

COLACIÓN

1 yogurt

ALMUERZO

1 plato de ensalada de pepino con tomate
3/4 taza de puré con una presa chica de pescado al horno
1/2 manzana picada

ONCE

1 taza de leche descremada

CENA

1 trozo de tortilla de verduras con 1/2 taza de arroz
1/2 plátano

Consejos para la alimentación de los niños



- Incluye 3 cucharaditas de aceite para agregar a guisos y ensaladas. Reemplaza la carne por legumbres 2 veces por semana.
- Asegúrate de que tome 5 o más vasos de agua al día.
- Intenta darle pescado o legumbres 2 a 3 veces a la semana.
- Evita las frituras, prefiere las preparaciones al horno, a la plancha o cocidas.
- Usa muy poca sal al cocinar.
- Evita agregar azúcar a la leche, darle bebidas o jugos azucarados, dulces y helados entre otros.

EJEMPLOS DE COLACIÓN

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



Consejos

Para tener una vida saludable

- Acostumbra al niño a comer 5 frutas y verduras de distintos colores cada día.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y elige los bajos en grasas, azúcar y sodio.
- Estimula los juegos activos en tus niños, los hará más fuertes, flexibles, se divertirán y harán más amigos.
- Trata de disminuir el tiempo que ven televisión o se entretienen con juegos electrónicos pasivos (no más de 2 horas al día).
- Acostúmbalo a dormir temprano y al menos 8 horas cada día, el sueño favorece el crecimiento y el desarrollo intelectual.

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, de la Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido.

www.inta.cl/consumidores • www.5aldia.cl

Autores: Olivares S, Zacarías I, González CG.