

# GUÍA DE ALIMENTACIÓN DEL PREESCOLAR

2 - 5  
AÑOS



En esta etapa de su vida, los niños se encuentran en un período de rápido crecimiento y desarrollo. Su alimentación debe aportar la energía (calorías) y todos los nutrientes que necesita para verse y sentirse bien.

A continuación te presentamos un plan de alimentación saludable para niñas y niños:

| ALIMENTOS                        | FRECUENCIA             |  CANTIDAD                    |
|----------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lácteos (sin azúcar)             | Diaria                 |  3 tazas                                                                                                        |
| Verduras                         | Diaria                 |  2 platos                                                                                                       |
| Frutas                           | Diaria                 |  2 unidades                                                                                                     |
| Pescado                          | 2 veces por semana     |  1 presa chica                                                                                                  |
| Pollo, pavo o carnes (sin grasa) | 2 veces por semana     |  1 presa chica                                                                                                  |
| Legumbres                        | 2 veces por semana     |  1 plato chico                                                                                                  |
| Huevos                           | 2 a 3 veces por semana |  1 unidad                                                                                                       |
| Cereales, pastas o papas cocidas | 4 a 5 veces por semana |  1 plato chico                                                                                                  |
| Panes                            | Diaria                 |  1 1/2 unidades  1 unidad |
| Aceites y otras grasas           | Diaria                 |  4 cdtas                                                                                                      |
| APORTE CALÓRICO APROXIMADO       |                        | 1.350 1.200                                                                                                                                                                                      |

## SUGERENCIAS DE COMIDAS DIARIAS

### Desayuno

- 1 taza de leche. pan con huevo o palta o queso.
- 1 fruta chica.

### Almuerzo

- 1 plato de ensalada.
- 1 plato de lentejas con arroz.
- 1 naranja.

### Once

- 1 taza de leche pan con tomate.

### Cena

- 1 trozo de tortilla de verduras con papas.
- Postre de leche.

## 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.

## SUGERENCIAS DE COLACIÓN

- 1 caja de leche sin azúcar
- 1 fruta
- 1 yogurt



# 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 (sal).
- 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

**[www.inta.cl/consumidores](http://www.inta.cl/consumidores) • [www.5aldia.cl](http://www.5aldia.cl)**

Autores: Olivares S, Zacarías I, González CG