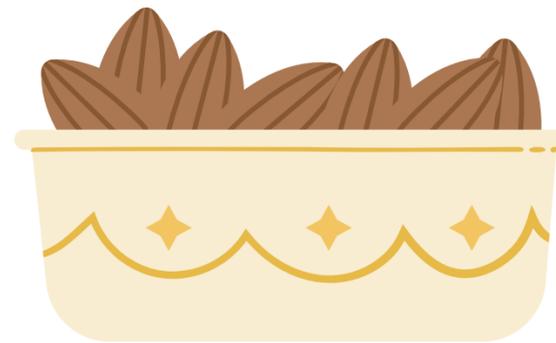
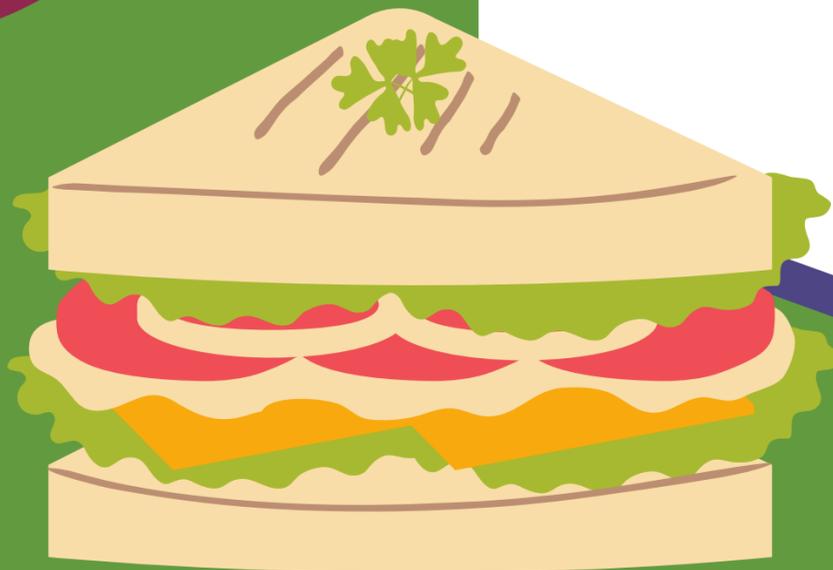

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PREESCOLAR

Cassandra Morales Fuenzalida



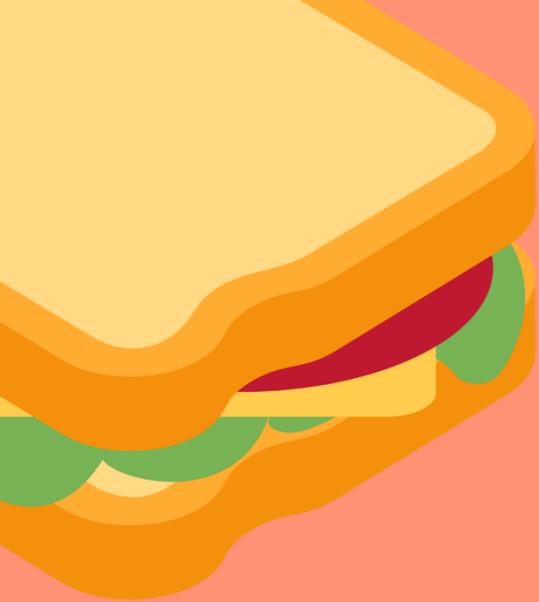
EL OBJETIVO DE LA ALIMENTACIÓN EN ESTE GRUPO ETAREO ES ASEGURAR EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO. EVITANDO LA MALNUTRICIÓN POR DÉFICIT Y POR ECXESO.



CONSEJOS CLAVES

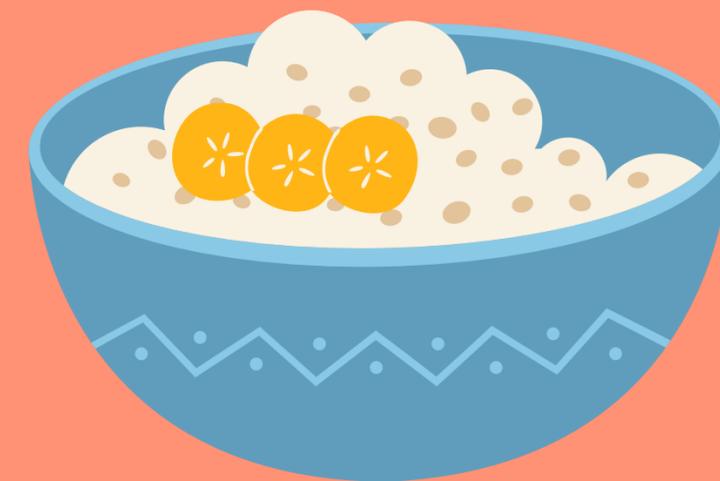
- Organizar al menos 5 o 6 tiempos de alimentación (comidas principales y colaciones) y no superar las 3 horas entre tiempos de comida.
- Acompañar los tiempos de comida principales con agua, evitando bebidas y jugos azucarados.
- Prepare comidas, planifique las comidas (hechas en casa) y tiempos de alimentación.
- Correr o jugar mientras se come puede causar "atraganto" . Haga que su hijo se sienta cuando esté comiendo.
- Ofrezca una variedad de alimentos. Tenga la actitud de que tarde o temprano, su hijo aprenderá a comer la mayoría de las comidas.
- Haga la hora de la comida lo más placentera posible. No ponga presión para que su hijo coma.
- Proporcione ejemplos de hábitos saludables de comida. Los niños en edad preescolar copian lo que ven hacer, si tiene hábitos de comida no saludable, su hijo no aprenderá a comer en forma saludable.





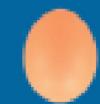
IMPORTANCIA DEL DESAYUNO (A TODA EDAD)

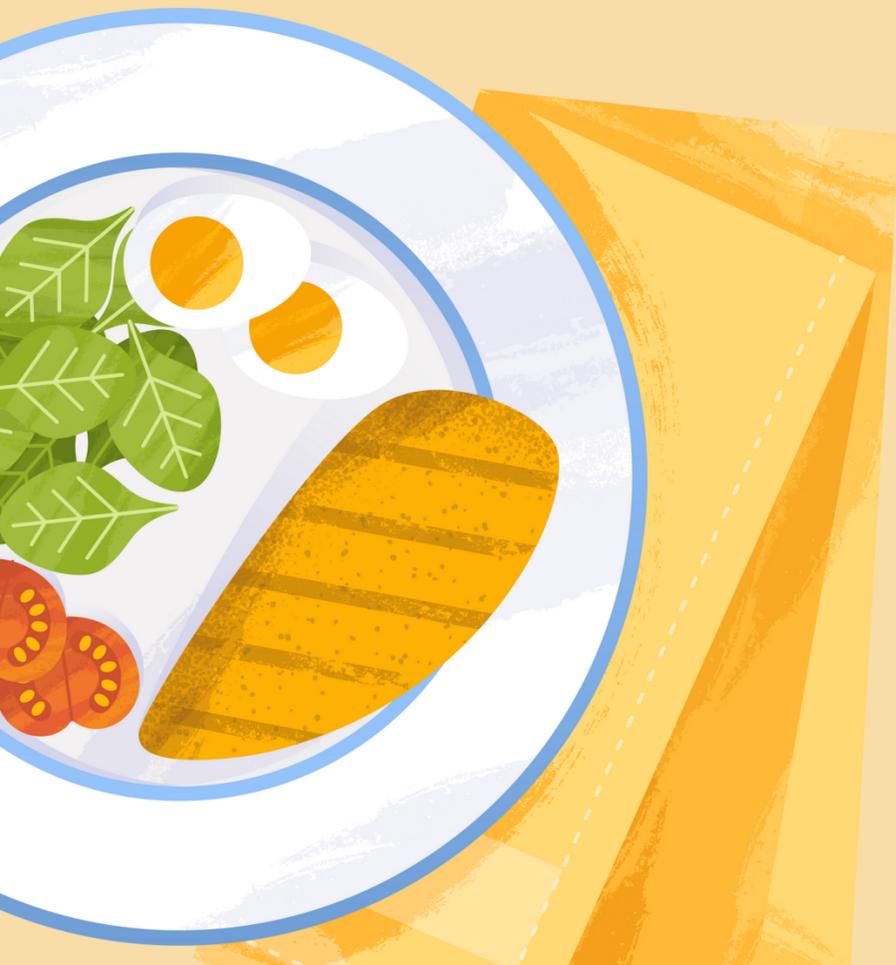
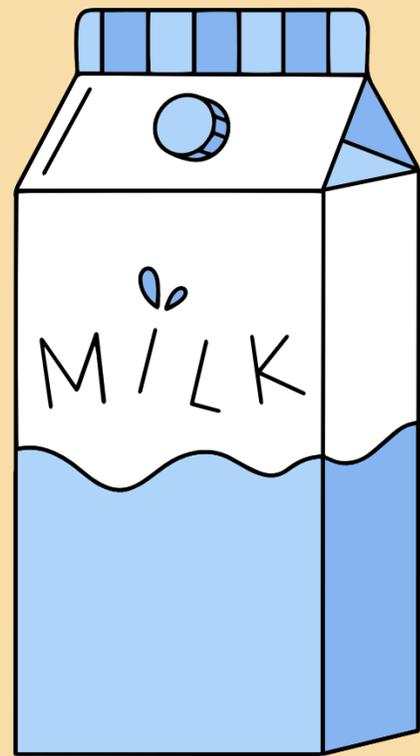
El desayuno facilita una nutrición adecuada y previene deficiencias nutricionales que podrían afectar a la función cognitiva y al rendimiento físico e intelectual, y se ha asociado además con un mejor rendimiento académico, capacidad de concentración de atención y de participación



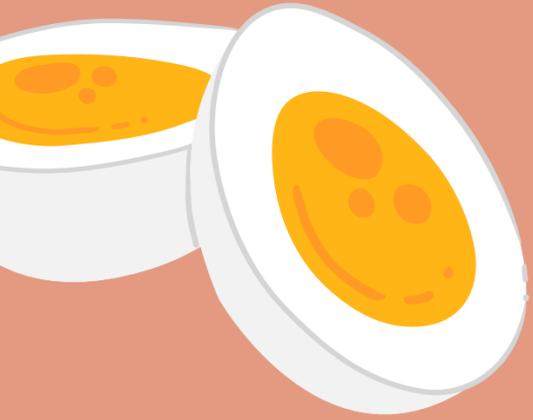
GUIAS ALIMENTARIAS

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 



MICRONUTRIENTES CRÍTICOS



HIERRO

CALCIO

ZINC

VITAMINA D



¡UN DÍA DE ALIMENTACIÓN!



DESAYUNO

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

ALMUERZO

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



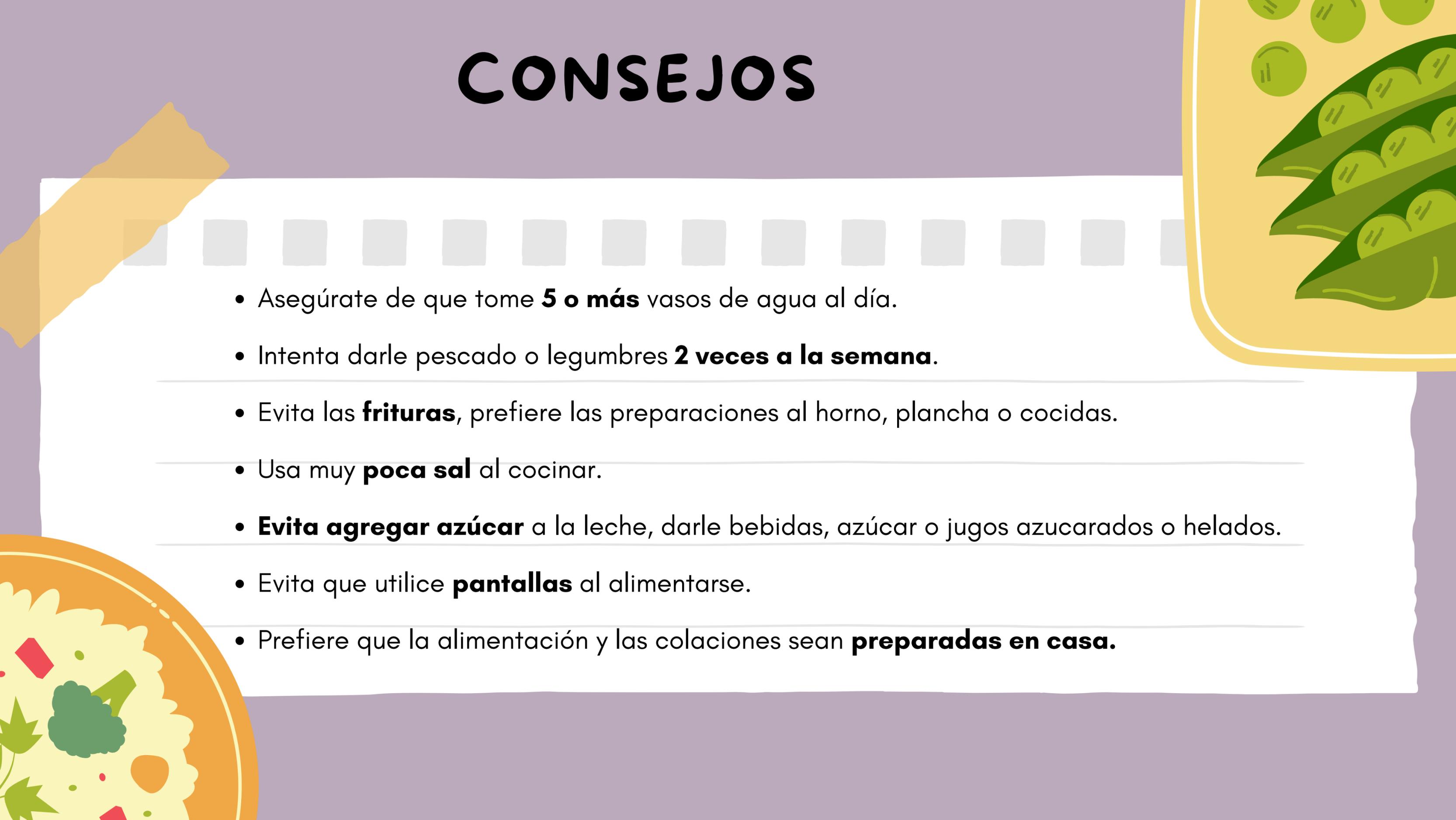
ONCE

- 1 taza de leche
- Pan con tomate/ jamón de pavo.

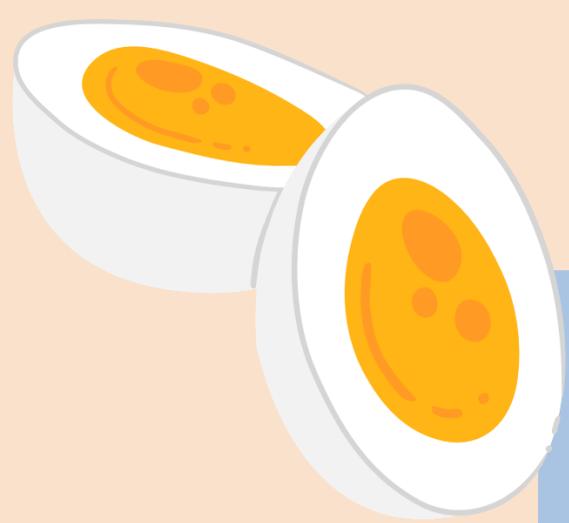
CENA

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

CONSEJOS

- 
- Asegúrate de que tome **5 o más** vasos de agua al día.
 - Intenta darle pescado o legumbres **2 veces a la semana**.
 - Evita las **frituras**, prefiere las preparaciones al horno, plancha o cocidas.
 - Usa muy **poca sal** al cocinar.
 - **Evita agregar azúcar** a la leche, darle bebidas, azúcar o jugos azucarados o helados.
 - Evita que utilice **pantallas** al alimentarse.
 - Prefiere que la alimentación y las colaciones sean **preparadas en casa**.

IDEAS DE COLACIONES



- Barritas de cereales caseros.
- Frutas.
- Bastoncitos de verduras, se les puede entregar con salsas de yogurt natural o hummus.
- Frutas deshidratadas.
- Frutos secos sin sal añadida (excepto en etapa preescolar por su riesgo de asfixia).
- Yogurt idealmente descremado o semidescremado sin la adición de azúcar.
- Leche en cajita idealmente descremados o semidescremados y sin la adición de azúcar.
- Cubitos de queso o quesillo.
- Rollitos de jamón de pavo.
- Mini sándwich con palta, huevo, jamón o lo que le guste al niño.



TIPS

- 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).
- Acostúmbralo a dormir temprano y al menos 8 horas cada día, el sueño favorece el crecimiento y el desarrollo intelectual.