



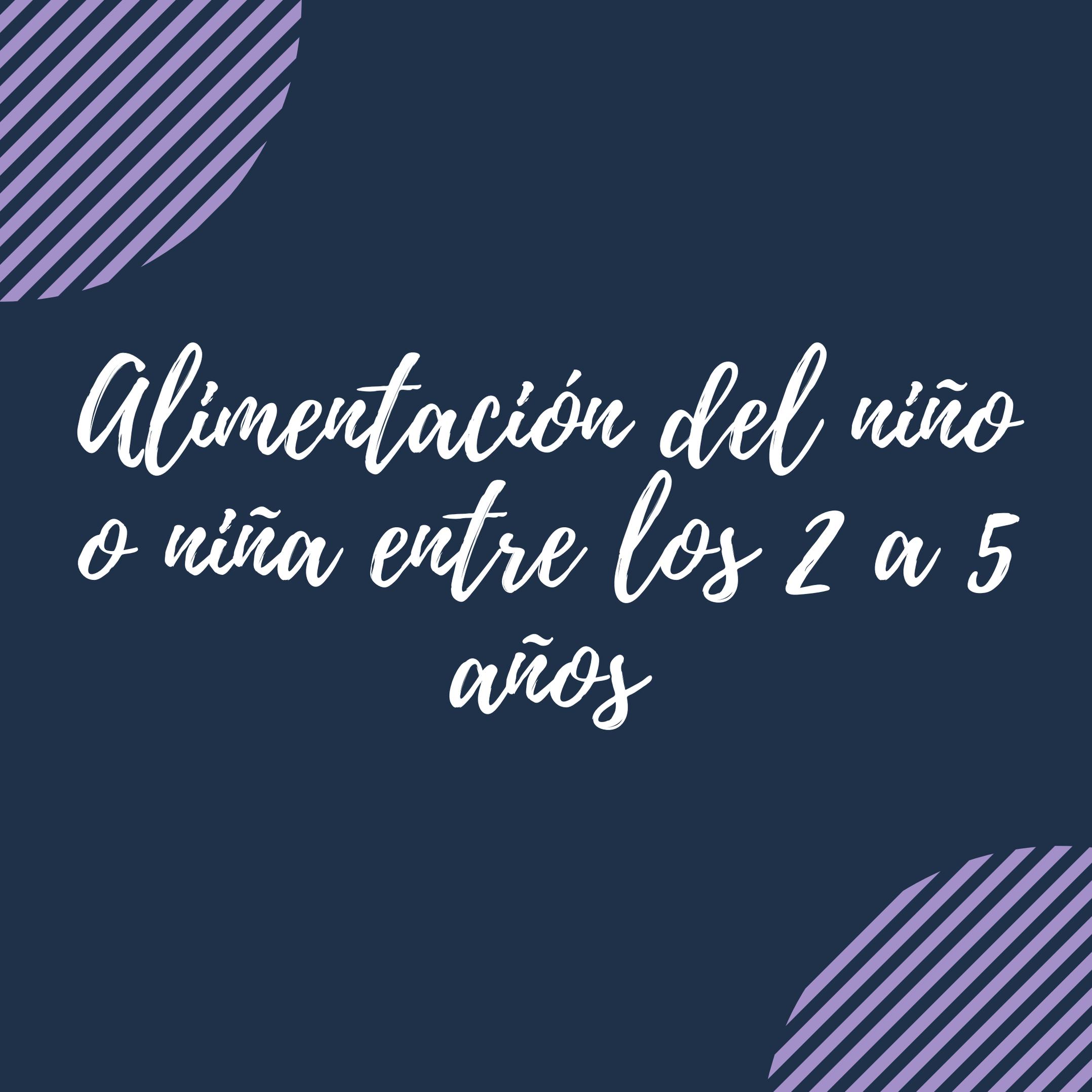
EDUCACIÓN  
RAN  
CAGUA

# GUÍA DE ALIMENTACIÓN DEL PREESCOLAR



Nta. Elena Castañeda Lizana





Alimentación del niño  
o niña entre los 2 a 5  
años

# 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 pescados o legumbres 2 a 3 veces, a la semana.
- Evita las frituras, prefiere las preparaciones al horno, a la plancha o cocidas.



# CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

- Usa muy poca sal al cocinar.
- Evita agregar azúcar a la leche, darle bebidas o jugos azucarados, dulces y helados entre otros.



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 saludables para niños y niñas:



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

# SUGERENCIAS DE COLACIÓN



# CONSEJOS PARA TENER UNA VIDA SALUDABLE

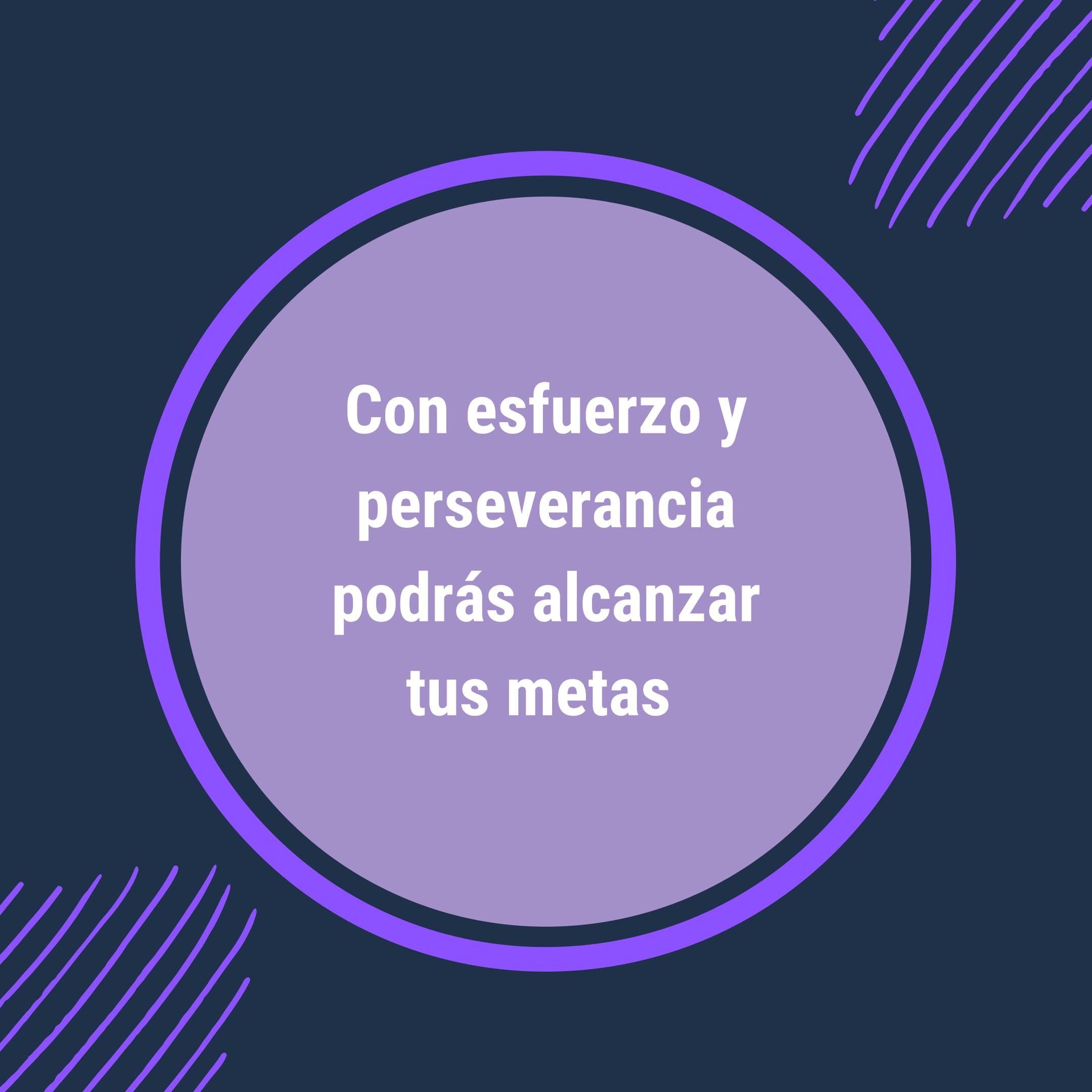
- Acostumbra al niño a comer 5 frutas y verduras de distintos colores cada día.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y elige los bajos en grasas, azúcar y sodio (sal).
- Estimula los juegos activos en tus niños, los hará más fuertes, flexibles, se divertirán y harán más amigos.



# CONSEJOS PARA TENER UNA VIDA SALUDABLE

- 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





**Con esfuerzo y  
perseverancia  
podrás alcanzar  
tus metas**



Indicador de Hábitos de Vida Saludable  
"Hábitos Alimenticios"