



ALIMENTACIÓN ETAPA PREESCOLAR



- ★ Abarca de **3 a 6 años de edad**.
- ★ Es el lapso final del primer brote de crecimiento.
- ★ Es muy importante el establecimiento de los hábitos alimentarios e higiénicos, tener una buena relación con la comida, ya que repercutirán a lo largo de toda la vida del individuo.
- ★ También se debe cuidar mucho la alimentación de cada persona, ya que a menudo suelen imitar las conductas alimentarias de los adultos.



RECOMENDACIONES PARA UN BUEN DESARROLLO



Lonchera Saludable

Debe ser creativo y llamar la atención del niño en etapa preescolar, debe tener de todos los grupos de alimentos y se recomienda evitar alimentos ultra procesados o con cantidades inadecuadas de sodio y azúcares.

¿Y si no quieren comer?

Puedes estar tranquila, ya que en esta etapa los niños suelen tener una disminución en su apetito, es decir, no querrá comer ciertos alimentos o la cantidad será mínima, pero se debe a que su índice de crecimiento también es menor, por lo que su cuerpo no necesita una gran cantidad una gran cantidad de comida.



Requerimientos: Un aporte de vitaminas y nutrientes es indispensable para garantizar salud y crecimiento.



VERDURAS

Incluir una variedad de verduras coloridas en comidas (Verduras verde oscuro, naranjas y rojas, legumbres y tubérculos)



GRANOS

Alimentos que se hacen a partir del trigo, arroz, avena, harina de maíz.



FRUTAS

Cualquier fruta o jugo con 100% jugo de fruta. (Las frutas pueden ser frescas, congeladas o secas y pueden ser enteras, estar cortadas o en puré)



LÁCTEOS

Concéntrese en productos sin grasa o bajos en grasa, como también en los que son altos en calcio.



PROTEÍNA

Elija carnes y aves magras (con poca grasa) Elija más pescado, nueces, semillas.



FRIBRA

Se debe aumentar la cantidad de frutas, verduras, azúcares, panes y cereales de grano entero.



GRASA

productos lácteos bajos en grasa, carnes magras, pescados y aves.



CALCIO Y VITAMINA D

Es necesario el consumo de calcio para alcanzar la cantidad mínima de terminación de hueso.



LÍQUIDOS

Es necesario la ingesta de fluidos para mantener una buena hidratación, en especial en periodos de actividad física.



Hay nutrientes que son de **VITAL IMPORTANCIA** para el crecimiento del pequeño. Su deficiencia puede **traer serios problemas...**

Fósforo Zinc Hierro
Calcio Vitamina D

