



# 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

Concéntrense 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.



### FIBRA

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 períodos de actividad física.



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

