

GUIA DE ALIMENTACIÓN NIÑAS Y NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS

Sugerencias de comidas diarias

DESAYUNO

1 taza de leche descremada
1/2 pan con palta
1 fruta picada

COLACIÓN

1 yogurt

ALMUERZO

1 plato de ensalada de pepino con tomate
3/4 taza de puré con una presa chica de pescado al horno
1/2 manzana picada

ONCE

1 taza de leche descremada

CENA

1 trozo de tortilla de verduras con 1/2 taza de arroz
1/2 plátano

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.



EJEMPLOS DE COLACIÓN

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



CENTRO DE SALUD FAMILIAR
JOSE JOAQUIN AGUIRRE CALLE LARGA



Calle Larga
CESFAM José Joaquín Aguirre