

GUIA DE ALIMENTACIÓN NIÑAS Y NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS

Una alimentación sana es fundamental para el crecimiento y desarrollo

El plan de alimentación que te presentamos cumple ese objetivo en niñas y niños de 2 a 5 años.

ALIMENTOS

CANTIDAD POR DÍA

1 PORCIÓN ES IGUAL A

Lácteos descremados

Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B

3 porciones

1 taza de leche descremada
1 yogurt bajo en calorías
1 trozo de quesillo 3x3 cm
1 rebanada de queso blanco
1 lámina de queso mantecoso

Pescado, carne y huevos

Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre

1 porción

1 presa chica de pescado
1 presa chica de pollo o pavo sin piel
1 bistec chico a la plancha
1 huevo
3/4 taza de legumbres

Verduras

Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética

2 a 3 porciones

1 plato de lechuga, repollo, coliflor apio o brócoli
1 tomate regular
1/2 taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallos

Frutas

Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética

2 porciones

1 naranja, manzana, pera o membrillo
2 duraznos, kiwis o tuna
2 damascos o ciruelas
1 rebanada de melón
1 taza de uvas o cerezas

Pan, cereales y papas

Aportan calorías hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas

2 a 3 porciones

1/2 hallulla o marraqueta
1 rebanada de pan integral
2 rebanadas de pan de molde
4 galletas de agua o soda
1/2 taza de arroz, fideos o papas cocidas
1 taza de choclos, habas o arvejas frescas

Este plan de alimentación incluye la pequeña cantidad de aceite que se agrega a las esaladas / Incluir una pequeña cantidad de azúcar y sal.