

Plato y porciones saludables

Pieza 5

DISTRIBUCIÓN DIARIA DE COMIDAS



Desayuno



Media mañana



Almuerzo



Media mañana



Comida/ cena

PAUTAS IMPORTANTES

- Comer juntos en un ambiente agradable y con actitud positiva.
- Acompañe el almuerzo y la cena con agua, 3 a 4 onzas.
- En caso de no lograr el consumo de los 5 tiempos de comida, se debe aumentar la cantidad de alimentos en las comidas restantes con el fin de garantizar el aporte nutricional.
- Estrategias que favorecen hábitos de alimentación saludables:
 - Alimentación positiva de los padres/cuidadores
 - Consumir los alimentos en compañía
 - Entorno alimentario saludable desde la casa
 - Comer es un placer

Pieza 3



Carne, pollo, pescado, huevo, vísceras, leguminosas secas:
2 a 3 porciones al día
Favorecen la salud de los músculos y evitan la anemia

Queso, Yogurt, kumis, leche (5 onzas) **2,5 porciones al día**
Favorecen la salud de los huesos y dientes
Los alimentos a base de suero lácteo son más baratos, pero tienen menos nutrientes

Pieza 2



Fruta o verdura cocida



Verdura cruda

2,5 porciones al día
Mejoran la digestión, previenen enfermedades crónicas en edades posteriores

Pieza 4



Cereales, raíces, tubérculos o plátanos
4 a 4,5 porciones al día
Proporciona energía para el crecimiento y la actividad diaria

Grasa para cocción de alimentos, incluir nueces y semillas
3 porciones al día
Aportan energía y grasas esenciales para el neurodesarrollo

Pieza 6

ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar actividad física de diferente intensidad al menos 2 horas en el día, mínimo 60 minutos de intensidad moderada a vigorosa repartido a lo largo del día.

3 a 5 veces por semana

Actividad física aeróbica*: juegos que impliquen correr y saltar, deporte de forma recreativa, montar bicicleta en terreno plano, baile.



¡Todos los días!

Jugar activamente, ayudar en las tareas domésticas, usar las escaleras, pasear las mascotas, caminar... etc.



Menos de 2 horas al día

Tiempo frente a pantallas de televisión, videojuegos, computador y celular.



Pieza 7

¿Cuánto debe pesar mi hijo en esta edad?

Peso promedio en este grupo de edad: 16 kg, con rango entre 13 a 19 kg



- **Distribución del plato:** tres partes iguales entre: alimentos fuentes de proteína, cereales, raíces, tubérculos y plátanos, conocidos como harinas, y frutas y verduras
- **Tamaño de las porciones:** emplear la mano de la persona que va a consumir los alimentos
- **Tipos de alimentos:** ofrezca alimentos frescos y variados. Evite alimentos ultraprocesados: productos de paquete, comidas rápidas, galletas, bizcochos, gaseosas y bebidas azucaradas

