

Plato y porciones saludables

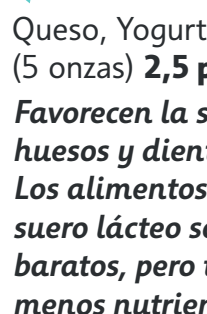
DISTRIBUCIÓN DIARIA DE COMIDAS

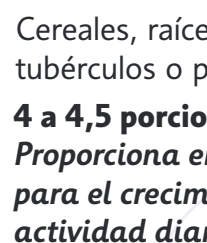


PAUTAS IMPORTANTES

- 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

 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

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

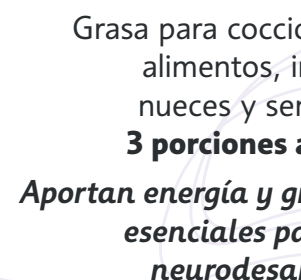
- **Distribución del plato:** tres partes iguales entre: alimentos fuentes de proteína, cereales, raíces, tubérculos y plátanos, conocidos como harinas, y frutas y verduras
- **Tamaño de las porciones:** emplear la mano de la persona que va a consumir los alimentos
- **Tipos de alimentos:** ofrezca alimentos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



 Fruta o verdura cocida

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

 Verdura cruda

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

ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar actividad física, especialmente aeróbica, de intensidad moderada a vigorosa, mínimo 1 hora en el 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.

¿Cuánto debe pesar mi hijo en esta edad?

Peso promedio en este grupo de edad: 23,6 kg, con rango entre 21 a 26,5 kg.

