5 TIPS

del especialista para la alimentación de tu niño 2 a 5 años

1 Al día

- 3 comidas principales.
- 1 o 2 refrigerios (con uno es suficiente).

7:00 am	9:30 am 10:00 am	1:00 pm	6:00 pm
Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Cena
Aporte energético 25%	15%	30%	30%.

210 ml — 4 a 5 vasos de agua al día

A esta edad las bebidas recomendadas para tu hijo son lácteos o agua.

2 Grupos de alimentos importantes en esta etapa

Verduras

2 porciones de verduras al día.

Lácteos

Es recomendable que tu hijo ingiera 500 ml o 3 porciones de lácteos al día.

Proteínas

Además de otras carnes, pollo y leguminosas, es bueno que tu hijo consuma: Una porción de pescado 2 veces por semana y 3 huevos por semana evitando frituras.

Frutas

3 porciones de fruta al día.

Grasas

Evita el consumo de alimentos con grasas saturadas.

Carbohidratos

Se sugiere garantizar el consumo de carbohidratos complejos como pan, pasta, arroz entre otros, en las porciones indicadas.

3 Porciones estándar

*Recuerda que la porción debe ser apropiada para su edad y gasto energético

Alimento	Una porción
Cereales, papas y legumbres	3/4 de taza
Verduras	De media a una taza
Frutas	1 unidad mediana
Leche	1 taza 200 ml
Pescado o carnes	1/2 porción 50gr
Aceite (Incluidas en la preparación de los alimentos)	4 cdtas

4 El refrigerio

El refrigerio en la etapa escolar es importante para mejorar y recuperar la energía que ya se gastó.

¿Qué puede llevar tu hijo en su lonchera?

1. Derivado lácteo, sin azúcar añadida.
+
2. Una porción de fruta.
+
3. Un carbohidrato integral.

Ejemplos

- Yogurt, una manzana y galletitas integrales o de avena.
- Una porción de queso, zanahoria baby y galletas de arroz con mantequilla de maní.

5 Recomendaciones

Procura establecer horarios definidos y normas sencillas.

¡Déjalo colaborar! Puede ayudarte a poner la mesa o a elaborar algunos de los alimentos.

Evita dulces o golosinas como motivación o premio.

Haz de su alimentación una experiencia divertida, puedes jugar con la presentación, textura y color.

Cuida la limpieza y cocción de los alimentos.

Ayúdalo a concentrarse, evita la televisión, tableta o cualquier distracción a la hora de comer.

Si tu hijo no quiere comer, retírale el plato después de 30 minutos y espera hasta la siguiente comida ¡Sin enojos, ni disgustos!

Reduce el consumo de sal y azúcar en los alimentos de tu hijo.

Dra. María Catalina Bagés Mesa
Pediatra/Nutrióloga pediatra

Ref: Bages Mesa C (2018) Crecimiento y nutrición en niños de 2 a 5 años de edad. Rodriguez Escobar. G. (Comp). Alimentación y Nutrición aplicada (614 p.) Lugar de publicación: Universidad El Bosque.