

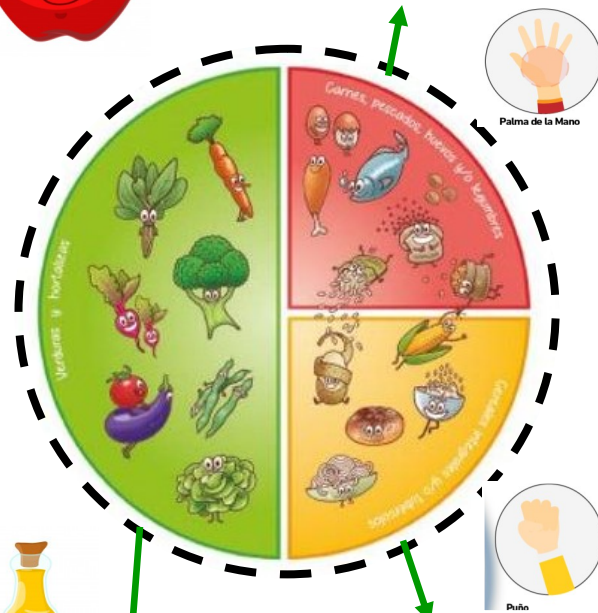
# ¿Cómo armar el plato para niños y niñas?

Tamaño plato de cumpleaños (18 cms)

**FRUTAS:** de varios colores.



**PROTEÍNAS:** carnes, pescado, huevos y legumbres.



**CEREALES:** fideos, arroz, choclo, habas, arvejas y papa.



**VERDURAS:** de hojas verdes y color.



5 a 6 vasos de agua al día



## Recomendaciones para la hora de alimentación

- **Definir lugar fijo y asegurar que el niño o niña se encuentre sentado.** Considerar silla apropiada en comedor o cocina; evitar comer en la pieza u otros lugares.
- **Evitar distracciones a la hora de comer.** Sin juegos ni entrega de juguetes y sin TV prendida. Se puede usar algún juguete para que se siente a la mesa pero después retirarlo.
- **Limite el tiempo de comida,** en niños y niñas no exceder los 30-35 minutos.
- El niño o niña que no desea comer mayor cantidad y se encuentra satisfecho, **no perseguirlo ni castigarlo de ninguna forma.**
- **Evite conductas disruptivas como “pataletas”.** No forzarlo a comer mientras esté alterado.
- **Escoja los alimentos que contengan menos sellos; evitando los rotulados con ALTO en calorías, azúcar, grasas y sal.**



## Transición de la alimentación para el mayor de 2 años

### Guía para padres



KATTIA VALENZUELA ZANNI

NUTRICIONISTA

# ALIMENTACIÓN PARA EL MAYOR DE 2 AÑOS



La alimentación de los lactantes experimenta variados cambios dentro de los primeros dos años de vida, adaptándose según su dentadura y capacidad gástrica a lo largo del tiempo.

El mayor de 2 años, ya adaptado a los cambios puede evolucionar su alimentación y mantenerla hasta los 5 años de edad. Debido a ello, es de vital importancia formar hábitos alimentarios que sean saludables y perduren en el tiempo, condicionando una **Conducta Alimentaria y Autonomía a la hora de su alimentación.**

Los niños y niñas que posean una conducta alimentaria saludable tendrán en un futuro herramientas para la elección de sus propios alimentos; previniendo la aparición de Enfermedades crónicas como Diabetes Mellitus e Hipertensión Arterial.



## ¿Qué alimentos debe comer?

Alimento	Frecuencia	Cantidad
<b>Lácteos</b>	Diaria	<b>3 porciones</b> Leche, yogurt, queso
<b>Verduras</b>	Diaria	<b>2 a 3 porciones</b> Zanahoria, lechuga, tomate.
<b>Frutas</b>	Diaria	<b>2 porciones</b> Manzana, frutilla y plátano.
<b>Pescado</b>	2 veces por semana	<b>1 presa mediana</b> (80 gramos) Jurel y atún.
<b>Carnes</b>	2 veces por semana	<b>1 presa mediana</b> (50 gramos) Pollo, pavo y vacuno.
<b>Legumbres</b>	2 veces por semana	<b>3/4 de taza</b> Lentejas, porotos y garbanzos.
<b>Huevo</b>	1 vez por semana	<b>1 unidad</b> (50 gramos)
<b>Pan, cereales y papas</b>	Diaria	<b>2 a 3 porciones</b> Arroz y fideos cocidos 3/4 de taza. 1/2 unidad de Pan
<b>Aceites y grasas</b>	Diaria	<b>1 porción al día</b> 4 cucharaditas Aceite de canola o oliva.

Referencia: Ministerio de Salud de Chile. 2015. *Guía de alimentación del niño/a menor de 2 años. Guía de alimentación a la adolescencia.*



## EJEMPLO DE MINUTA

**DESAYUNO : 07.00 A 08.00 horas**  
1 Taza de Leche Purita Cereal + 1/2 Pan Marraqueta con 1 cucharadita de mermelada.

**COLACIÓN: 10.00 A 11.00 horas**  
1 Yogurt (unidad) o 1 fruta (tamaño regular).

**ALMUERZO: 12.00 A 13.00 horas**  
1/2 taza de betarraga con 1 Cucharadita de aceite, limón y 1 pizca de sal + 1/2 Taza de arroz primavera con 1 trozo de 50 gramos de pollo + 2 mandarinas.

**ONCE: 16.00 A 17.00 horas**  
1 Taza de Leche Purita Cereal + 30 gramos de cereal.

**CENA: 20.00 a 21.00 horas**  
1/2 Taza de lechuga con 1/2 cucharadita de aceite, limón y 1 pizca de sal + 3/4 taza de guiso de verduras (acelga con zanahoria) + 1 compota de fruta natural.

## ¿A qué hora se debe entregar la alimentación?

