

Consejos

- Incentive el consumo de 2 frutas y 3 verduras al día de variados colores.
- Prefiera de colación lácteos o fruta de diferentes colores en el día.
- Evite entregar snacks poco saludables en base a frituras y azúcar.
- Incentive el consumo de 5 a 6 vasos de agua o agua saborizada naturalmente, evitando jugos o bebidas azucaradas.
- A la hora de elegir un producto envasado, escoja los alimentos que contengan menos sellos.
- Incentive al niño/a a realizar actividades en casa que incluyan movimiento, por ejemplo: bailar a lo menos 30 minutos al día.



## EJEMPLO DE MINUTA DIARIA

**DESAYUNO : 07.00 A 08.00 horas**  
1 Taza de Leche Purita Cereal + ½ 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 + ¾ de Taza de arroz blanco con 1 Trutro corto de pollo al horno + ½ Plátano en rodelas.

**ONCE: 16.00 A 17.00 horas**  
1 Taza de Leche Purita Cereal + ½ Pan Marraqueta con agregado natural (2 rodelas de tomate con 1 cucharadita de aceite).

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



## PAUTA DE ALIMENTACIÓN NIVEL MEDIO MENOR Y MAYOR



**KATTIA VALENZUELA ZANNI**

**NUTRICIONISTA CON MENCION EN GESTIÓN Y CALIDAD**





## IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- × Fomentar los hábitos de alimentación saludables del niño/a y de su núcleo familiar.
- × Prevenir enfermedades crónicas como Diabetes e Hipertensión Arterial a temprana edad y su desarrollo en el futuro.
- × Asegurar la ingesta de nutrientes suficientes para el crecimiento del niño/a con respecto a la talla y su edad.
- × Desarrollar una óptima capacidad de aprendizaje y sociabilizar con el medio.

## CONDUCTA ALIMENTARIA

La conducta alimentar se basa en la formación de **Hábitos alimentarios**.

Los hábitos alimentarios son entendidos como comportamientos individuales y colectivos respecto a **qué, cuándo, dónde, cómo, para qué se come y quién** consume los alimentos. Están fundados en experiencias propias del aprendizaje, determinando preferencias o rechazos alimentarios.

Debido a ello, se considera la **FAMILIA** como eje fundamental en la formación de la conducta alimentaria.

## PORCIONES RECOMENDADAS PARA LA EDAD

Alimento	Frecuencia	Cantidad
Lácteos 	Diaria	3 porciones  Ejemplo: leche, yogurt, queso
Verduras 	Diaria	2 a 3 porciones  Ejemplo: Zanahoria, lechuga, tomate.
Frutas 	Diaria	2 porciones  Ejemplo: Manzana, frutilla y plátano.
Pescado 	2 veces por semana	1 presa mediana (80 gramos)  Ejemplo: Atún y salmón.

Alimento	Frecuencia	Cantidad
Carnes 	2 veces por semana	1 presa mediana (50 gramos)  Ejemplo: pollo, pavo y vacuno.
Legumbres 	2 veces por semana	3/4 de taza  Ejemplo: Lentejas, porotos y garbanzos.
Huevo 	1 vez por semana	1 unidad (50 gramos)
Pan, cereales y papas 	Diaria	2 a 3 porciones Ejemplo Porción: Arroz y fideos cocidos 3/4 de taza. 1/2 unidad de Pan
Aceites y grasas 	Diaria	1 porción al día  Ejemplos: 4 cucharaditas Aceite de canola o oliva.