

## Alimentación saludable 4-5

La edad preescolar es una edad de evidentes cambios en el crecimiento y desarrollo del niño, los que le permiten adquirir múltiples capacidades.

La alimentación va cambiando, algunos alimentos van incorporándose lentamente a la dieta. Además, es el momento para crear hábitos de vida saludable en los niños.

**Ayudémoslo a que crezca sano. ¡Que los primeros pasos de tu hijo sean el comienzo de una vida activa y saludable!**

**Conozca el estado nutricional de su hijo. ¿Cómo?... Péselo, médalo y compárelo con estas tablas.**

| Peso para la talla de niños de 4 a 5 años |            |            |           |           |       |
|-------------------------------------------|------------|------------|-----------|-----------|-------|
|                                           |            | Peso en Kg |           |           |       |
| Cada año                                  | Talla (cm) | Bajo peso  | Normal    | Sobrepeso | Obeso |
| 4                                         | 103,0      | 15,0       | 15,1-18,1 | 18,2-19,8 | 19,9  |
| 5                                         | 110,0      | 17,0       | 17,1-20,4 | 20,5-22,1 | 22,2  |

| Peso para la talla de niñas de 4 a 5 años |            |            |           |           |       |
|-------------------------------------------|------------|------------|-----------|-----------|-------|
|                                           |            | Peso en Kg |           |           |       |
| Cada año                                  | Talla (cm) | Bajo peso  | Normal    | Sobrepeso | Obeso |
| 4                                         | 101,5      | 14,3       | 14,4-17,4 | 17,5-19,2 | 19,3  |
| 5                                         | 108,5      | 16,1       | 16,2-19,5 | 19,6-21,4 | 21,5  |

Fuente OMS



Material hecho por Daniela Muñoz  
Gómez  
Nutricionista egresada e interna

## Guía de alimentación

➤ ➤ Preescolares de 4 a 5



Con pequeños cambios puedes lograr una vida más sana y feliz para ti y los que quieres.  
**ATRÉVETE A DAR EL PRIMER PASO**

## Alimentación saludable

Los niños necesitan una alimentación variada para crecer sanos y activos

| Alimentos                            | Frecuencia                | Niños<br>Cantidad Sugerida           | Niños      |
|--------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|------------|
| Lácteos bajos en grasa               | diaria                    | 3 tazas                              |            |
| Verduras                             | diaria                    | 2 platos chicos<br>crudas o cocidas  |            |
| Frutas                               | diaria                    | 3 unidades                           |            |
| Pescado                              | 2 veces<br>por semana     | 1 presa chica                        |            |
| Pollo, pavo o carnes<br>sin grasa    | 2 veces<br>por semana     | 1 presa chica                        |            |
| Legumbres                            | 2 veces<br>por semana     | 1 plato chico                        |            |
| Huevos                               | 2 ó 3 veces<br>por semana | 1/2 a 1 unidad                       |            |
| Cereales o pastas o<br>papas cocidas | 4 ó 5 veces<br>por semana | 1 plato chico                        |            |
| Panes                                | diaria                    | 1 unidad                             |            |
| Aceite y otras grasas                | diaria                    | Poca cantidad                        |            |
| Azúcar                               | diaria                    | Poca cantidad<br>máximo 4 cucharadas |            |
| Agua                                 | diaria                    | 1,2 a 1,5 litros<br>(5 a 6 vasos)    |            |
| Aporte calórico aproximado           |                           | 1.400 kcal                           | 1.250 kcal |

### Alimentos que no puede faltar en una alimentación saludable:

**Lácteos:** yogurt, quesillo, queso fresco aportan proteínas y calcio. El calcio es esencial para el crecimiento y mantención de huesos firmes y dientes sanos.

Prefiera lácteos semidescremados o descremados.



**Carnes:** vacuno, pollo, pavo, pescados, huevo, porotos, lentejas, arvejas. Las carnes aportan proteínas y zinc, esenciales para el crecimiento, y el hierro para prevenir anemias. El pescado

contiene grasas que ayudan al sistema nervioso, cerebro y la visión.

El huevo y las leguminosas reemplazan las carnes



Prefiera las carnes como el pescado, pavo, y pollo, porque contienen menos grasas saturadas y colesterol. Así cuidas el corazón del niño

**Frutas y verduras:** Aportan la fibra que es necesaria para mantener el tránsito intestinal normal además de minerales, vitaminas y antioxidantes que previenen enfermedades. Se aconseja dar de diferentes colores.

Recuerde darle frutas y verduras diariamente.



Prefiera alimentos integrales



**Cereales:** Pan, arroz, fideos, papas, avena, sémola, maicena. Entregan la energía necesaria para las actividades diarias, además de vitaminas, minerales y fibra.

**Aceites y grasas:** aportan ácidos grasos esenciales para el crecimiento normal. Prefiera aceites vegetales (oliva, canola, soya, maravilla o maíz). Deje frituras solo para ciertas ocasiones. Mantequilla, margarina y mayonesa en forma ocasional y que no exceda las 2 cucharaditas.



Dé poca sal y azúcar al niño, recuerde que los alimentos procesados contienen en exceso.

## Consejos saludables

- Es importante a esta edad tener horarios fijos de alimentación y predica con el ejemplo, recuerda que los niños aprenden por imitación.
- A esta edad los alimentos a deshora o entre comidas pueden ayudar a que tu niño o niña tengan sobrepeso u obesidad.
- Entre las comidas es importante el juego y también el descanso.
- Envíale colaciones saludables como lácteos bajos en grasa y fruta.
- Estimula a que se alimente solo, guiando la selección de alimentos saludables y reforzando positivamente las buenas elecciones de alimentos.
- Evita agregar azúcar a la leche de tus hijos, darle bebidas o jugos azucarados, dulces o helados. Enséñales desde pequeños la importancia de una alimentación saludable.
- Deben comer legumbres y pescado (al horno o a la plancha) 2 ó 3 veces por semana, evitando las frituras, el azúcar y el exceso de sal.
- El calcio es lo que mantiene nuestros huesos sanos y fuertes. Los niños necesitan al menos 3 porciones de lácteos al día porque es importante para su crecimiento.
- Evita darle a su hijo embutidos como vienesas, hamburguesas y nugget, ya que contienen mucha grasa.

