

## Alimentación saludable 6-10 años

La infancia constituye una etapa de la vida en la que la correcta alimentación tiene un papel esencial. Cualquier tipo de malnutrición, por exceso o por deficiencia, puede tener consecuencias en la capacidad de aprendizaje y el estado de salud a corto y largo plazo de las niñas y 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.**

Tabla de peso niños * $\geq$ igual o mayor			
Edad años	Peso normal Kilos	Sobrepeso Kilos	Obesidad Kilos
6	18,6- 22,6	22,8-24,5	$\geq$ 24,6
7	20,9- 25,8	25,9- 28,3	$\geq$ 28,4
8	23,3- 29,2	29,3- 32,8	$\geq$ 33,0
9	25,8- 33,1	33,3- 37,6	$\geq$ 37,7
10	28,2- 37,2	37,4-42,5	$\geq$ 42,6

Tabla de peso niñas * $\geq$ igual o mayor			
Edad años	Peso normal Kilos	Sobrepeso Kilos	Obesidad Kilos
6	18,2- 22,4	22,6- 24,7	$\geq$ 24,8
7	20,4- 25,9	26,0- 28,9	$\geq$ 29,0
8	23,6- 29,7	29,9- 33,4	$\geq$ 33,6
9	25,1- 33,8	34,0- 38,4	$\geq$ 38,6
10	27,9- 37,8	38,0- 43,5	$\geq$ 43,7



Material hecho por Daniela Muñoz  
Gómez  
Nutricionista egresada e interna

## Guía de alimentación

Escolares de 6 a 10 años



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	Niñas
		Cantidad	sugerida
Lácteos bajos en grasa	diaria	3 tazas	
Verduras	diaria		2 platos crudos o cocidas
Frutas	diaria	3 unidades	
Pescado	2 veces por semana		1 pesa chica
Pollo, pavo o carnes sin grasa	2 veces por semana	1 bistec o presa chica	
Legumbres	2 veces por semana	1 plato chico	1 plato chico
Huevos	2 a 3 veces por semana	1 unidad	
Cereales o pastas o papas, cocidos	4 a 5 veces por semana	1 plato chico	1 plato chico
Panes	diaria	2 unidades	1 1/2 unidades
Aceite y otras grasas	diaria		Poca cantidad
Azúcar	diaria	Poca cantidad (máximo 5 cucharaditas)	
Aporte calórico aproximado		1700 kcal	1550 kcal

Prefiera lácteos semidescremados o descremados.



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

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

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

para prevenir anemias. El pescado contiene grasas que ayudan al sistema nervioso, cerebro y la visión.

**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 tener horarios fijos de alimentación y predica con el ejemplo, recuerda que los niños aprenden por imitación.
- Envíale colaciones saludables como lácteos bajos en grasa y fruta.
- 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.
- Coma al menos 5 porciones de verduras y frutas de distintos colores cada día
- Evita darle a su hijo embutidos como vienasas, hamburguesas y nugget, ya que contienen mucha grasa.

## ¿porqué es importante darle a tomar un buen desayuno?

Porque obtendrán la energía necesaria para iniciar el día.

Si su hijo va al colegio sin desayunar correctamente, tendrá dificultades de concentración y memoria, o también puede sentirse cansado y nervioso.