

## Pre escolar



### Ejemplo 1

- 1/2 taza de arroz
- 1/4 taza de caraotas negras
- 3 cucharadas de carne desmechada
- 1 1/2 tajada de plátano
- 1 vaso de jugo de guayaba

### Ejemplo 2

- 1/2 taza de crema de espinaca
- 1/2 taza de pasta
- 3 cucharadas de pollo en salsa
- 1 1/2 tajada de plátano
- 1/2 taza de patilla en trozos



Además de variar los alimentos es importante seguir la tabla donde indica las cantidades y frecuencias recomendadas, para pre escolares y escolares.

## Escolar



### Ejemplo 1

- 1 taza de arroz
- 1/2 taza de caraotas negras
- 4 cucharadas de carne desmechada
- 3 tajadas de plátano
- 1 vaso de jugo de guayaba

### Ejemplo 2

- 1 taza de crema de espinaca
- 1 taza de pasta
- 4 cucharadas de pollo en salsa
- 1 1/2 tajada de plátano
- 1 taza de patilla en trozos

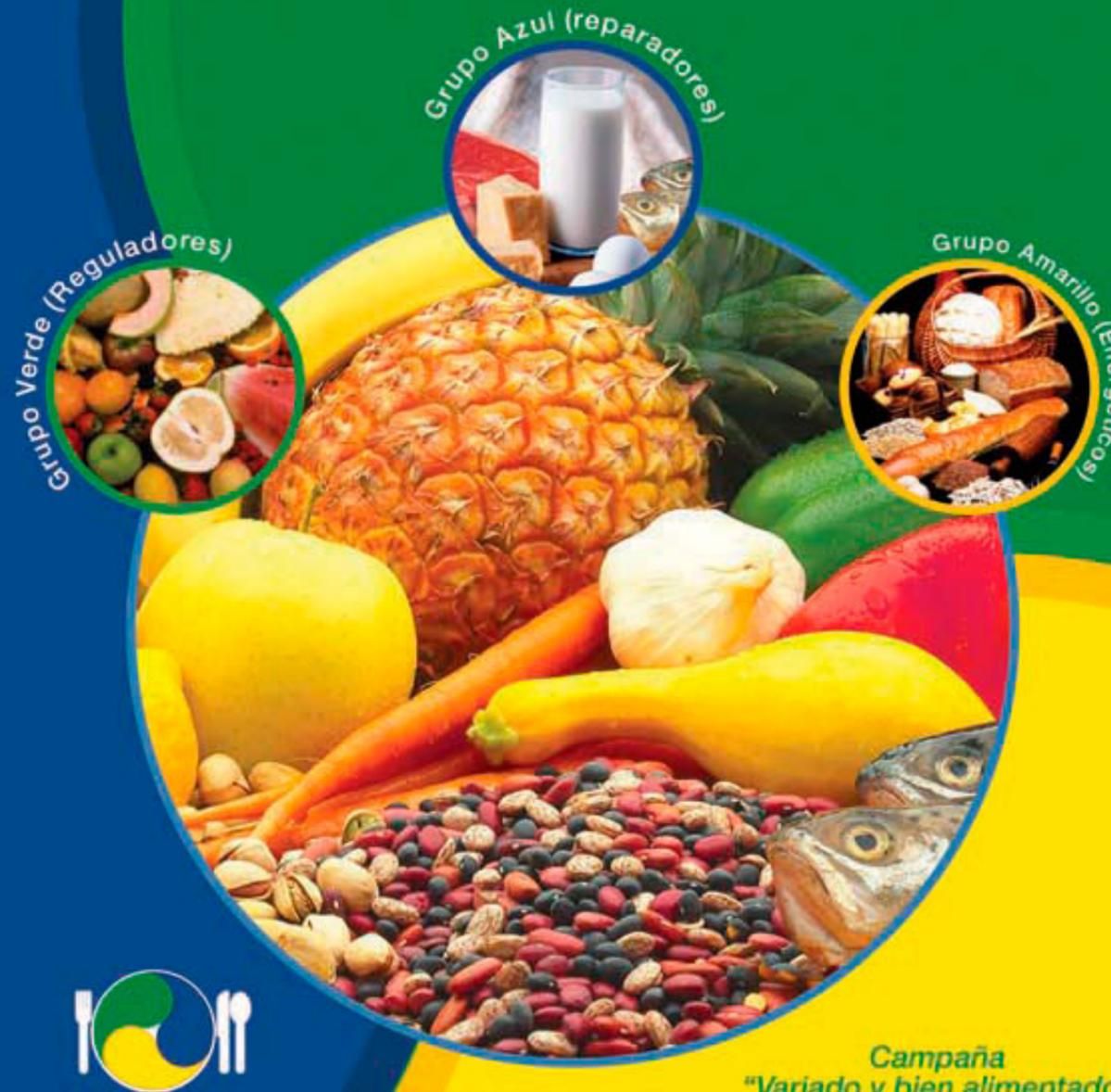


3 colores para balancear tus comidas



El desayuno hace la diferencia

Dos no son suficientes



## ¿Por qué variar los alimentos?

Su hijo(a) está aburrido de comer siempre lo mismo y no le gusta comer en casa, ¡Es momento de devolverle el apetito y el entusiasmo!

comida, para que obtenga los nutrientes indispensables, buen apetito y un crecimiento sano.



Los niños (as) "comen por los ojos", por eso es importante cuidar la apariencia y la presentación.

La alimentación variada, requiere probar diferentes preparaciones de alimentos cada día de la semana.

Varíe la alimentación, ponga color y sabor a la

## ¿Cómo variar la alimentación?

Combinando los alimentos de los tres grupos de colores: grupo amarillo (energéticos), azul (reparadores) y verde (reguladores), podrás elaborar variados menús de desayunos, almuerzos, cenas y meriendas.

puede sustituir por pasta, papa, yuca, plátano..., ya que ellos pertenecen al grupo amarillo (energéticos).

Siga la tabla que indica las veces y cantidades que los niños (as) deben comer alimentos de los distintos grupos. El número de raciones recomendadas por día para cada grupo de alimentos, deben ser distribuidas en las diferentes comidas: desayuno, almuerzo, merienda y cena.



Para variar la alimentación puede intercambiar alimentos de un mismo grupo. Por ejemplo, el arroz que es un cereal se

## Recuerde que:

- Dos comidas al día no son suficientes, hace falta como mínimo tres comidas balanceadas al día para una sana alimentación.
- Haga de las comidas una reunión agradable, de sabores y preparaciones, que motiven a comer con la familia alrededor de la mesa.
- La creatividad en su cocina, le permite con un mismo alimento mejorar la variedad y ahorrar dinero. Por ejemplo: con la zanahoria, prepare tortas, panquecas, merengadas, purés, cremas, croquetas, masa para polenta, pasteles, helados y ricas arepas.
- Promueva en el grupo familiar la práctica de actividad física, como parte de un estilo de vida saludable.



## Recomendaciones de alimentos por raciones según la edad

Grupos de Alimentos	Alimentos	Tamaño de la ración recomendada		Número de raciones por día
		Preescolares 3 - 6 años	Escolares 7 - 12 años	
Grupo Amarillo (Energéticos)	Cereales (arroz, maíz, trigo, avena u otros)	1/2 taza	1 taza	Preescolar 4 a 6
	Arepa y pan	1 unidad pequeña, 1 trozo pequeño ó 1 rebanada	1 unidad pequeña, 1 trozo pequeño ó 1 rebanada	
	Tubérculos (papa, ocumo, ñame, yuca) y plátano	1/2 taza ó 1 trozo pequeño	1 taza ó 1 trozo mediano	Escolar 6 a 7
	Granos (caraotas, lentejas, frijol, garbanzos u otros)	1/2 taza	1 taza	Preescolar 3 máximo Escolar 4 máximo
	Azúcares	1 cucharadita	1 cucharadita	
	Grasas (aceite, margarina, mantequilla, mayonesa)	1 cucharadita	1 cucharadita	
Grupo Azul (Reparadores)	Lácteos (leche, yogurt o queso)	1 taza (leche o yogurt) 1 rebanada ó 3 cucharadas (queso)	1 taza (leche o yogurt) 2 rebanadas ó 4 cucharadas (queso)	Preescolar 1 a 2 Escolar 3
	Pescado	1 rueda o filete pequeña	1 rueda o filete mediano	Preescolar 2 a 3 Escolar 3 a 4
	Carnes, pollo, u otras aves	1 trozo pequeño 3 cucharadas ó 1 presa pequeña	1 trozo mediano 4 cucharadas ó 1 presa mediana	
	Huevos	1 unidad	1 unidad	
Grupo Verde (Reguladores)	Frutas (patilla, melón, lechosa, cambur, mango, naranja, guayaba u otras)	1 unidad pequeña ó 1/2 taza en trozos	1 unidad mediana ó 1 taza en trozos	Preescolar 5 a 6 (mínimo 3 al día) Escolar 6 a 7 (mínimo 3 al día)
	Hortalizas (tomate, lechuga, espinaca, brócoli, coliflor, calabacín, berenjena u otras)	1/2 taza cruda ó 1/4 taza cocida	1 tazas cruda ó 1/2 taza cocida	Preescolar 1 1/2 Escolar 2
Agua		1 vaso	1 vaso	5 a 6 vasos
Aporte de calorías aproximado		1250 a 1700	1750 a 2000	

Nota: • Los tamaños de las raciones que se sugieren son de alimentos ya cocidos. • Los granos, las carnes rojas, de aves y los huevos, se recomiendan dos veces y el pescado por lo menos una vez a la semana.

