

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PREESCOLAR



.....

El preescolar se encuentra desarrollando sus habilidades motoras, lo que es muy importante en la adquisición de independencia al comer.

Para obtener éxito en esta tarea, es necesario que los padres dejen que el niño o niña intente comer por sí mismo utilizando el cubierto, supervisando que no existan situaciones de riesgo.

.....



RECOMENDACIONES

Lo ideal es consumir **4 comidas**: desayuno, almuerzo, once y cena, y eventualmente una colación.



Ofrecer **alimentos nuevos en pequeñas cantidades** y repetirlo hasta que sea aceptado.



Ofrecer alimentos en **trozos pequeños** para facilitar el uso del cubierto y así favorecer la independencia.



Dar **alimentos variados** para que actúen como un estímulo para el apetito.



Realizar las comidas en un **ambiente familiar** tranquilo y de afecto.



Ofrecer los **mismos alimentos** que la familia, eso permite educar por imitación e incorporar alimentos nuevos.



La independencia y autovalencia es un **proceso normal y progresivo** que los padres deben guiar y acompañar.



Evitar comer solos o frente a pantallas u otra distracción ya que puede provocar que el niño o niña coma más comida de la necesaria.



Evitar alimentos que tengan **sellos**.

Opciones de carbohidratos:

- Papas (No fritas).
- Arroz.
- Fideos.
- Quinua.



Opciones de proteínas:

→ Carnes Blancas:

ejemplo Pescados (buena fuente de Omega 3).



→ Huevo.

→ Legumbres.



Grasas saludables:

Prefiera uso de aceites vegetales para las preparaciones y aliño de ensaladas como el de oliva, canola, girasol, entre otros.



Agua

Se recomienda el consumo mínimo de 5 vasos de agua al día (Evitar bebidas y/o jugos azucarados).

SUGERENCIA DE COLACIÓN



Caja de leche



Una fruta a elección

Es importante que los lácteos sean descremados.
Alternativas a la fruta pueden ser frutos secos o barra de avena.



Yogurt