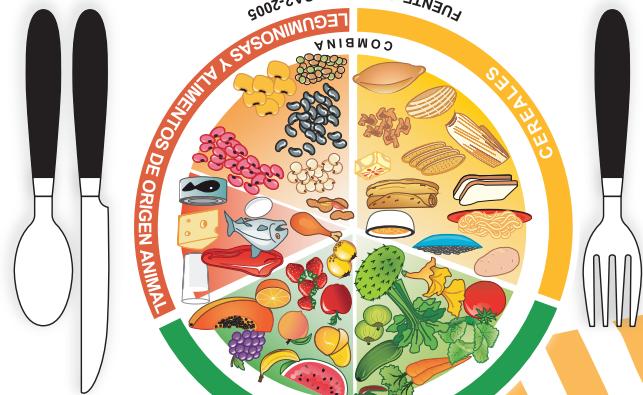


*Recomendaciones para escolar sano

Equivalientes	5-6 años	7-9 años	Ejemplos	Grupo de alimentos
Verduras y frutas	3	3	Fruta Verdura	
Cereales y tubérculos	7	8	Arrroz cocido, papa, tortilla de maíz, boñillo	
Leguminosas y frijoles	2	2	Frijoles, lentejas, habas,	leguminosas y frijoles
Otros	2	2	Alimentos de origen animal huevos, carne, derivados garranazos, etc.	Alimentos de origen animal
Azúcares	3	3	Acetite de oliva, canola, soya y aguacate	Acetites y grasas
Energetica (kcal)	1500*	1800*		

Ejemplo de Plano de Alimentación de acuerdo al Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes



El Plato del Bien Comer



Recomendaciones Niñas/os de 5 a 9 años

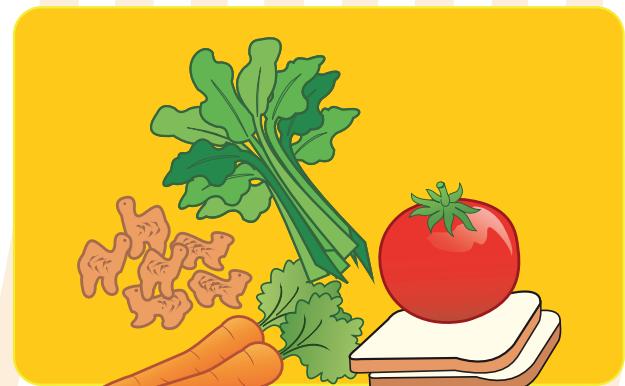
Recomendaciones para escolares

Niñas y Niños de 5 a 9 años

- Es importante respetar el nivel de saciedad o de hambre expresada por los propios niños.
- Las preparaciones deberán ser variadas, manteniendo técnicas de preparación apropiadas para estas edades.
- Ofrezca al niño(a) suficiente agua simple constantemente, si la rechaza optar por aguas de frutas naturales con poca o sin azúcar, pero evitar refrescos o jugos industrializados.
- Incite al niño(a) a jugar en el patio o en espacios libres o metiéndolo a algún deporte que sea de su agrado en vez de dejarlo viendo el televisor, estar en la computadora u otros aparatos electrónicos.
- Evite comer viendo la televisión.
- Realice tres tiempos de comida al día en horarios regulares y 2 colaciones.
- Incluya a sus hijos en la planeación de los menús.
- Si un alimento no es de su agrado ofrézcalo posteriormente con una diferente presentación.
- Oriente sobre el consumo moderado de alimentos con sabores dulces, salados o ácidos para que estos productos no remplacen a otros alimentos.
- Promueva el hábito de desayunar antes de ir a la escuela y de incluir refrigerios de fácil conservación, preparados en casa con higiene.



- Incluya al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas del día.
- Consuma por lo menos cinco raciones de verduras y frutas diferentes cada día.
- Ofrezca verduras y frutas entre comidas como colación, para evitar el consumo de alimentos industrializados y de bajo aporte nutricional.
- Prefiera pollo, pavo, pescado (atún, sardina) en lugar de carnes rojas (res, cerdo) y embutidos (jamón, salchicha, salami, etc.)



- Combine cereales ricos en fibra (panes integrales, arroz), con leguminosas (frijol, haba, garbanzo), preferir fruta con cáscara y verduras de hojas.
- Prefiera quesos frescos como panela, requesón o cottage, en vez de los maduros como chihuahua y manchego.
- Cocine con la mínima cantidad de aceite y eviten las frituras y empanizados.
- Evite la sal y azúcar en la mesa.
- Haga hincapié en que no hay alimentos buenos o malos sino dietas correctas o incorrectas.
- Una dieta correcta que incluya muchos líquidos, actividad física y un ambiente afectivo favorable es igual a vida saludable!

