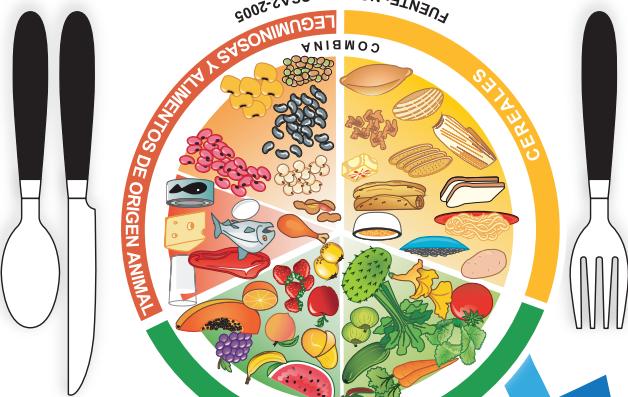


*Recomendaciones para preescolar sano

Equivalentes	Ejemplos	Verduras y frutas	Cereales y tuberculos	Leguminosas y almidones de origen animal	Aceites y grasas	Azúcares	Energetica (kcal)
1-3 aches 45 aches		Fruta	Bolillo	Huevos, carne, pescado, atún, pollo Leche y derivados Gambas, etc.	Aguacate Aceite de oliva, canola, soyay	1	1200*
		Verdura	6	Frijoles, lentijas, habas,	2	2	1500*
			7	Arròs cocido, papa, tortilla de maíz,	2	2	
			6		2	2	
			1		2	2	
			2		2	2	
			3		2	2	
			7		6	6	

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



El Plato del Bien Comer

Recomendaciones

Niñas/os menores de 5 años

Recomendaciones para preescolares

Niñas y Niños menores de 5 años



- Realice tres tiempos de comida al día en horarios regulares y 2 colaciones.
- Brinde la misma comida que ingiere el resto de la familia, adecuando a sus necesidades, las porciones, los utensilios y el número de comidas.
- Ofrezca la comida en bocados pequeños y concediéndole el tiempo suficiente para ingerirla.
- Incluya al niño(a) en la preparación de sus alimentos, así como también en la compra de las frutas y verduras para que también él elija lo que quiere comer.
- Respete, dentro de lo razonable, sus gustos, preferencias y expresiones de saciedad.
- Evite que coma viendo la televisión.
- No obligue al niño(a) a comer cuando sienta que ya no tiene hambre, lejos de beneficiarlo(a) esto hace que empiece a sentir repulsión por ciertos alimentos y a su vez sólo lo hace capaz de ingerir mayor cantidad de alimento.
- Incite al niño(a) a jugar en el patio o en espacios libres en vez de dejarlo(a) viendo el televisor, u otros aparatos electrónicos.



- Ofrezca verduras y frutas en las colaciones, para evitar el consumo de alimentos industrializados y de bajo aporte nutricional.
- 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.
- Prefiera pollo, pavo, pescado (atún, sardina) en lugar de carnes rojas (cerdo, res) y embutidos (jamón, salchicha, salami, etc.).
- Combine cereales ricos en fibra (panes integrales, arroz, tortilla), con leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lentejas), preferir la 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 evite 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!

