

2.4. Alimentación de 2 a 5 años

De los dos a los cinco años, su hija o hijo debe hacer cuatro o cinco comidas al día, en porciones pequeñas. Mantenga el horario de comidas: tres comidas principales y dos colaciones (refrigerios nutritivos).



PRÁCTICAS
ADECUADAS

Si quiere recompensar el buen comportamiento de su hija o hijo, dele una pelota, una cuerda de saltar u otros objetos que promuevan la actividad física.



MENSAJE
CLAVE

No use la comida como recompensa. Tampoco le dé de comer para calmarlo o evitar que se aburra.

Motive que la niña o niño realice juegos que impliquen movimiento, para prevenir el sobrepeso y la obesidad, y promover la actividad física.



NO
TELEVISIÓN

No debe mirar televisión por más de dos horas al día.

Dedique parte del tiempo libre de la familia a actividades como ir al parque, hacer un paseo a la montaña u otros programas en los que todos se muevan y se diviertan.



Ofrezca a la niña o niño estos alimentos:

LÁCTEOS

3 veces al día



Una de estas opciones:

- 1 taza de leche.
- 1 taza de yogur.
- 1 trozo de queso.

PESCADOS, CARNES, POLLO

4 veces por semana



Una de estas opciones:

- 4 cucharadas de carne o pescado.
- 1 presa de pollo pequeña.
- La tercera parte de una pechuga de pollo.

LEGUMINOSAS

3 veces por semana



Media taza de granos, como
chochos, fréjol, arveja, lenteja,
habas o garbanzo.

FRUTAS

Diariamente



Una de estas opciones:

- 1 fruta pequeña.
- Media taza de fruta picada.

HORTALIZAS O VERDURAS CRUDAS O COCIDAS

2 veces por día



De media hasta 1 taza.

CEREALES, PASTAS O PAPAS COCINADAS

1 vez al día



Una de estas opciones:

- Media taza de cereal cocinado, como quinua, cebada, maíz, trigo, avena.
- Media taza de fideo cocinado.
- 1 papa pequeña.
- La tercera parte de una taza de plátano verde, maduro o maqueño.

HUEVO

1 vez al día



1 huevo.

PAN

1 vez al día



Medio pan o 1 rodaja de pan.

ACEITE Y OTRAS GRASAS

1 vez al día



Aceite de girasol, soya
o mantequilla.