## GUIA DE ALIMENTACIÓN DEL PREESCOLAR



Número de porciones de alimentos que deben consumir los preescolares para cubrir su requerimiento energético1.

Edad	1-3 años	4-6 años	
Kcal al día*	1200	1500	1 porción es igual a:
Grupo de Alimentos	porciones	porciones	
VERDURAS	2	3	1 TAZA verduras cocidas verduras crudas
FRUTAS	2	2	1 PZ MEDIANA (puño de la mano)  2 PZ PEQUEÑAS kiwi, durazno, ciruela papaya, sandía, melón
LÁCTEOS	2	2	1 TAZA de leche o yogurt
CEREALES Y TUBÉRCULOS	6	7	1 PIEZA de pan  1 PIEZA de tortilla de maíz  1/2 TAZA de cereal de caja
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	2	2	1 PIEZA de huevo  30 gramos de carne, pescado o pollo (1/3 de la palma de la mano)
LEGUMINOSAS	1	2	1/2 TAZA de frijoles, garbanzos, habas o lentejas

Uso de grasas y azúcares: Se recomienda que cuando se utilicen para cocinar o condimentar se limite la porción a 1 cucharadita de aceite o mantequilla y 2 cucharaditas de azúcar o miel.



\*Estas recomendaciones están destinadas a preescolares sanos; aquéllos con necesidades especiales pueden tener otros requerimientos. Los consejos de esta guía no reemplazan las indicaciones del nutriólogo, las necesidades individuales se determinan por sexo, peso, estatura y nivel de actividad física.

## Referencias:

1. Casanueva E, Kaufer-Horwitz M, Pérez-Lizaur A, Arroyo P. Nutrición del preescolar y el escolar. Nutriología Médica. 2008. 3ª edición. Editorial Panamericana.

## GUIA DE ALIMENTACIÓN DEL ESCOLAR



Número de porciones de alimentos que deben consumir los escolares para cubrir su requerimiento energético1.

Edad	7-10 años	1 porción es igual a:	
Kcal al día*	1800		
Grupo de Alimentos	porciones		
VERDURAS	3	1 TAZA verduras cocidas  1 TAZA verduras crudas	
FRUTAS	3	1 PZ MEDIANA 2 PZ PEQUEÑAS 1 TZ DE CUBOS (puño de la mano) kiwi, durazno, ciruela papaya, sandía, melón	
LÁCTEOS	2	1 TAZA (December 2015)  de leche o yogurt	
CEREALES Y	8	1 PIEZA de pan  1 PIEZA de tortilla de maíz  1/2 TAZA de cereal de caja	
TUBÉRCULOS	0		
ALIMENTOS	4	1 PIEZA de huevo  30 gramos de carne, pescado o pollo (1/3 de la palma de la mano)	
DE ORIGEN ANIMAL			
LEGUMINOSAS	2	1/2 TAZA de frijoles, garbanzos, habas o lentejas	

Uso de grasas y azúcares: Se recomienda que cuando se utilicen para cocinar o condimentar se limite la porción a 1 cucharadita de aceite o mantequilla y 2 cucharaditas de azúcar o miel.



\*Estas recomendaciones están destinadas a escolares sanos; aquéllos con necesidades especiales pueden tener otros requerimientos. Los consejos de esta guía no reemplazan las indicaciones del nutriólogo, las necesidades individuales se determinan por sexo, peso, estatura y nivel de actividad física.

## Referencias.

1. Casanueva E, Kaufer-Horwitz M, Pérez-Lizaur A, Arroyo P. Nutrición del preescolar y el escolar. Nutriología Médica. 2008. 3ª edición. Editorial Panamericana.