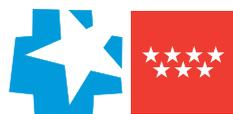


RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

Preescolares (4-6 años)



SaludMadrid

INTRODUCCIÓN

La etapa preescolar resulta vital para establecer unos hábitos alimentarios adecuados, que serán la base de una buena situación nutricional y repercutirá en su salud en etapas posteriores de la vida. Durante la infancia, el niño está condicionado por las pautas de alimentación que se establecen en el entorno familiar, comedor escolar, mensajes de educadores y los recibidos a través de los medios de comunicación, por lo que los hábitos y mensajes correctos son una fortaleza para proteger el futuro nutricional y sanitario del niño.



CARACTERÍSTICAS DE ESTA ETAPA

- Se trata de una etapa de crecimiento estable con elevadas necesidades de nutrientes, en la que disminuye el apetito y el interés por los alimentos. Prefieren los sabores dulces al resto de sabores. Tienden a rechazar alimentos nuevos, por temor a lo desconocido, son caprichosos con las comidas, quieren comer siempre los mismos alimentos, y a veces dejan de comer aquellos antes le gustaban y tomaban bien.
- Es por otro lado un periodo de consolidación de los hábitos nutricionales, de aprendizaje por imitación y copia de las costumbres alimentarias en su familia y sus amigos en el colegio. Normalmente, el niño tiende a comer lo que ve comer a sus padres y a otras personas que le acompañan así que se debe “predicar con el ejemplo”.
- Los niños ya pueden y deben comer solos. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, ha alcanzado un nivel que le permite la correcta manipulación de los utensilios empleados durante las comidas.
- En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física.



RECOMENDACIONES

- El uso de la pirámide de la alimentación puede ayudar a seguir una alimentación equilibrada.
- Hacer la distribución de los alimentos en 3 comidas principales (1º Plato, 2º plato con guarnición y postre) y dos tentempiés uno a media mañana y otro en la merienda, evitando de esta manera el picoteo. Los tentempiés deberán ser no muy abundantes y caseros.
- Consumir alimentos ricos en fibra 2-3 veces al día (verduras, hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos y productos integrales) y realizar una ingesta adecuada de calcio, con un mínimo de dos raciones al día de leche o derivados lácteos (yogur principalmente), para permitir un correcto crecimiento y prevenir la osteoporosis en la edad adulta.
- Utilizar diversas técnicas culinarias. Las más adecuadas son las que aportan poca grasa. Puede cocinar al vapor, hervir, escalfar, cocer al horno, a la parrilla ó a la plancha. Es preferible usar aceite de oliva, sobre todo para freír ya que tolera temperaturas muy altas sin alterar su composición.
- Enseñar a masticar bien la comida y comer despacio.
- No ofrecer los alimentos ni como castigo ni como recompensa puesto que el valor real de los alimentos es nutrir.
- Es importante que el niño descanse unos minutos antes de sentarse a comer y crear el hábito de lavarse las manos antes y después de cada comida, además de lavarse los dientes cuando termine de comer.
- Utilizar durante las comidas y a lo largo del día, el agua como única bebida, evitando zumos envasados y bebidas gaseosas.
- Limitar la ingesta de caramelos, bollería industrial, chocolates, dulces y postres comerciales, snacks salados, comidas precocinadas, etc.
- Controlar las influencias externas como la publicidad de alimentos. Enseñar al niño a escoger correctamente los alimentos.
- Jugar con la familia todos los días, si es posible.
- Proponer que realicen una actividad física adecuada a su edad, como por ejemplo: subirse al columpio, correr, saltar al aire libre, montar en bicicleta, nadar, bailar, jugar al fútbol, etc. Se debe intentar que estén físicamente activos durante el día y realizar actividad física de cualquier intensidad **al menos 180 minutos (3 horas)** en total.
- A partir de los 5 años, realizar **al menos 1 hora al día** de actividad física con una intensidad moderada (como caminar a paso ligero, montar en bici o patinete o hacer juego activo) y vigorosa (correr, juegos de persecución, montar en bici rápido, fútbol o baile).
- Incluir al menos 3 días a la semana actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.
- No olvidar hidratarse antes, durante y después de la actividad física.
- Reducir los periodos sedentarios prolongados. Fomentar el transporte activo (caminar, bici, etc.) y las actividades al aire libre.
- Limitar el uso de pantallas (TV, videojuegos y ordenador) a menos de 2 horas al día y supervisar su contenido.

RECUERDA



Consultar con su profesional de Atención Primaria ante cualquier duda.

RECOMENDACIONES POR MOMENTOS DEL DÍA

Se debe incluir a diario alimentos de todos los grupos adaptando el tamaño de las raciones a este grupo de edad.

• En el desayuno

Un desayuno completo es la mejor forma de empezar el día.

Debe contener **un lácteo, pan o cereales y fruta**, así se cubrirán las necesidades para empezar el día.

Debe suponer un hábito familiar, dedicándole su tiempo, y haciendo que la familia participe.

• A media mañana

Fruta y/o un bocadillo es la mejor forma de continuar el día, evitando batidos comerciales, zumos preparados y bebidas azucaradas, mejor agua.

• En la comida

Que conste de un **primer plato**, verduras o farináceos (patatas, pasta y arroz), un **segundo** proteico (pescado, carne o huevo), acompañado de una guarnición complementaria al primer plato, si hemos servido verduras de primero guarnición de farináceos y viceversa.

Postre, **mejor** que sea **fruta**.

Hacer partícipes a los niños en poner, quitar y servir la mesa.

• En la merienda

Un pequeño **bocadillo** acompañado de un **lácteo o fruta**.

• En la cena

Complementar con la comida, **que contenga los tres principales grupos de alimentos**. En el caso de que haya faltado fruta, verdura o proteínas en la comida, todavía estamos a tiempo de compensar estas carencias.

Favorecer la comunicación familiar, evitando la televisión aprovechando para conversar y hacer balance del día.



RECUERDA



*En la hora de comer hay que comer
y en la hora de los juegos hay que jugar.*

FRECUENCIA RECOMENDADA PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN PREESCOLARES (4-6 años)

Las medidas caseras son orientativas y podrán variar según el menaje de cada hogar:

Grupos de alimentos	FRECUENCIA RECOMENDADA	PESO DE CADA RACIÓN* (en crudo y neto)	MEDIDAS CASERAS 1 plato normal
FRUTAS 	Diario (raciones/día)	2-3	100 g 1 pieza pequeña 3 fresones / 5 fresas medianas 1 naranja pequeña
VERDURAS 		2-3	120 g plato principal 60 g guarnición 1/2 plato verdura cocida 1 plato de postre de lechuga
LÁCTEOS 		2-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 1 taza de leche 2 unidades de yogur
ACEITE DE OLIVA 		2-3	5 g 1 cucharada de postre
PAN y CEREALES 		2-3	30 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas "maría" 1 rebanada pan de molde ó 2-3 dedos de una barra de pan 3 cucharadas soperas 4 galletas
PASTA, ARROZ, MAIZ, PATATA 	Semanal (raciones/semana)	4	60 g arroz (crudo) 60 g pasta (crudo) 150-200 g patata plato principal 90-100 g guarnición 1,5- 2 cucharones (cocido) 2/3 del plato hondo 1 patata grande 1 patata mediana
LEGUMBRES 		2-3	50 g crudo 1 cazo de servir (cocido) o 1/2 plato hondo raso
PESCADO 		4	70-80 g 1 filete pequeño 1 lomo merluza de 2 dedos de grosor
CARNES MAGRAS, AVES 		3	70-80 g 1 filete pequeño tipo cinta de lomo 1 muslo pollo 1/2 filete pequeño de ternera
HUEVOS 		2-3 huevos	60-75 g 1 huevo M/L
FRUTOS SECOS 	1	15 g 3 nueces 12 avellanas o almendras	
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS 	OCASIONALMENTE		
AGUA 	Diario (raciones/día)	4-5	200cc 1 vaso
ACTIVIDAD FÍSICA 		Diario	Desde los 4 años: 180 minutos /día de cualquier intensidad. A partir de los 5 años, al menos 60 min/día, más 3 días en semana de actividad vigorosa Juegos Parque Actividades infantiles habituales en niños sanos

*Los rangos de ración varían en función de la edad y actividad física del niño.

	COMIDA	DESAYUNO
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS ESTOFADAS: alubias blancas, ajo, cebolla, patata, tomate, zanahoria, chorizo, pimentón, laurel. - TORTILLA DE ATÚN con tomate. - Fruta. 	Leche Cereales Fruta
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES con tomate y jamón. - FILETE DE TERNERA a la plancha con champiñón salteado. - Fruta. 	
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO: caldo de pollo, jamón, huevo duro y fideos. - SALMÓN CON TOMATE: salmón, salsa de tomate y orégano. - Fruta. 	
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON ARROZ: lentejas, arroz, cebolla, tomate, pimiento, chorizo. - MERLUZA A LA ROMANA con ensalada de rúcula y tomate. - Fruta. 	
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA de tomate orégano, pimienta negra, mozzarella, aceite y sal. - POLLO AL AJILLO con patatas panadera. - Fruta. 	Fruta Yogur Bocadoillo
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO. - COCIDO COMPLETO. - Fruta. 	*Sólo un único elemento. MERIENDA
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ A LA MARINERA: arroz, fumet, sepia, almejas, tomate, ajo, azafrán. - ENSALADA DE CANÓNIGOS: canónigos, zanahorias, tomates, aceitunas y maíz. - Fruta. 	Lácteos Frutas naturales Zumos naturales Bocadoillo (variado) *Uno o varios elementos y

CENA



- **SOPA DE ARROZ Y VERDURAS:** arroz, puerro, tomate, zanahoria, judías verdes, espinacas y caldo pollo.
- **GALLO A LA PLANCHA** con calabacín a la plancha.
- Yogur.

- **COLIFLOR** con bechamel, jamón cocido.
- **TORTILLA DE PATATA.**
- Fruta y vaso de leche.

- **ENSALADA DE LECHUGA,** tomate, zanahoria, queso fresco.
- **ALBÓNDIGAS EN SALSA:** 1/2 carne de cerdo, 1/2 carne de ternera, huevo, pan rallado, ajo y perejil.
- Fruta y leche.

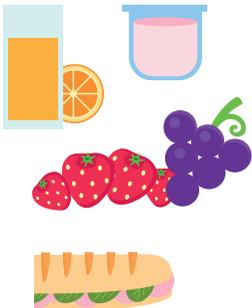
*Para un desayuno equilibrado son necesarios los tres elementos.

MAÑANA



- **BERENJENAS,** tomate y calabacín asados.
- **BOQUERONES FRITOS.**
- Cuajada.

- **VICHYSOISSE:** puerro, patata y zanahoria.
- **RAPE A LA PLANCHA:** filete de rape.
- Yogur.



- **PURÉ DE VERDURAS:** calabacín, zanahoria, judía verde, puerro, patata y un quesito.
- **VINAGRETA DE MERLUZA:** merluza, aceitunas, tomate, cebolla.
- Fruta y vaso de leche.

- **CREMA DE VERDURA Y MANZANA:** calabacín, puerro, manzana.
- **SALCHICHAS AL VINO:** longaniza de carnicería, aceite y vino blanco.
- Fruta y vaso de leche.

en cantidad nunca excesiva.

LO QUE LOS PADRES PUEDEN HACER

- Recordar que el niño decide lo que come, según la sensación de hambre o saciedad. No se debe de forzar ni amenazar y no demostrar ansiedad en el momento de las comidas. No pasa nada si alguna comida no quiere comer, esperar a la siguiente.
- La introducción de alimentos nuevos debe hacerse al inicio de las comidas, cuando el niño tiene más hambre, y en pequeñas cantidades. Una dieta equilibrada, variada y suficiente está relacionada con la prevención de alteraciones nutricionales y mejora en la salud del niño.
- Mantener la rutina (poner la mesa, lavarse las manos). Establecer horarios fijos para cada comida y el lugar donde se realizan las comidas y enseñar el buen comportamiento a la hora de la comida (no jugar, no ver televisión...). No obligar a comer, ni engañar, ni forzar a terminar el plato, y enseñarle a utilizar de manera correcta los utensilios en la mesa. Hay que acostumbrar al cuerpo a unos horarios y limitar el picoteo entre horas.
- Compartir al día, al menos una comida en familia.
- Dedicar al desayuno entre 15-20 minutos, es una de las comidas más importantes por ser la primera del día, ya que debe aportar la energía necesaria para un buen comienzo de la jornada. Varíe el menú del desayuno como hace en el resto de las comidas principales.
- Tomar el desayuno sentados a la mesa sin televisión, en un ambiente relajado, por lo que hay que levantar al niño con tiempo suficiente y acostándole a una hora adecuada, dejando preparado por la noche, el material escolar y la ropa que vaya a utilizar al día siguiente.
- Si come en el colegio, hay que conocer la planificación del menú y programar las cenas en función de la comida, para no repetir el mismo grupo de alimentos en las dos comidas principales del día.
- Planear las comidas con antelación. Así suelen ser más equilibradas y completas. Podemos establecer un momento de la semana en el que diseñar el menú, y otro para comprar lo que necesitamos.
- Disfrutar de la cena todos juntos.
- Es mejor que ofrezca raciones pequeñas y dejar que repita si es el deseo del niño. Poner demasiada comida en el plato y forzarle a acabarla no es una buena técnica.

COMUNIDAD DE MADRID
CONSEJERÍA DE SANIDAD
Dirección General de Salud Pública

Imprime: BOCM

Tirada: 20.000

Edición: Diciembre de 2018

Depósito legal: M-34.722-2017

