

Recomendaciones

- Los niños deben hacer 3 comidas y 2 meriendas, con el fin de cubrir el requerimiento de nutrientes y energía.
- Es recomendable comer al menos un alimento de cada grupo en cada una de las comidas que se realiza al día.
- Elija productos bajos en grasa saturada, grasas trans y sodio.
- Limite el consumo de azúcar de jugos, galletas, dulces, repostería, entre otros.
- Cada uno de los grupos tiene la misma importancia, ya que cada uno proporciona sustancias distintas que son igualmente indispensables para el mantenimiento de las funciones del cuerpo.
- Involucre a sus hijos en la compra y preparación de los alimentos, esto les enseñará y motivará a consumir alimentos saludables nuevos.
- La comunicación que tenga con los niños es clave para que ellos comprendan lo que es bueno y lo que malo

Recuerde que:

La edad preescolar, comprendida entre los 2 a 5 años, es una etapa de progresivos y evidentes cambios en el crecimiento y desarrollo de los niños. C

Como los niños preescolares tienen una gran actividad física, su gasto energético aumenta considerablemente, por lo tanto la alimentación debe adecuarse al consumo de calorías.



Es por esto que durante este periodo, se forman muchos hábitos de alimentación e higiene que perdurarán toda la vida.

La práctica de hábitos incorrectos, predispone a que se presenten problemas de malnutrición por carencia o por exceso.

Alimentación Saludable



Corporación
Universitaria Adventista

2014

Grupos de alimentación



Cereales y tubérculos (carbohidratos): 6-8 porciones/días, aportan energía.



Leguminosas: 1-2 porciones/día, aportan energía.



Verduras: 3-5 porciones /día; Frutas: 2-4 porciones/día, aportan principalmente agua, fibra, vitaminas (antioxidantes) y minerales.



Productos de origen animal: 2-3 porciones /día, aportan proteínas, hierro, vitaminas y grasas.



Leches y derivados: 2- 3 porciones/día. Aportan calcio.



Grasas: moderada cantidad.



Dulces y azúcares: Moderada cantidad.



Trabajo de investigación:

PATRONES DE CRECIMIENTO Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 2 A 5 AÑOS DEL PREESCOLAR DE ICOLVEN DE LA CIUDAD DE MEDELLÍN DURANTE EL PERIODO 2014

Abner Torres Sandoval
Andrea Valderrama
Karen Lizeth Dallos
Sara Botero Botero