

### Cantidades y frecuencia para niños y niñas de 2 a 5 años

ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD SUGERIDA
Lácteos bajos en grasa	diario	3 tazas
Verduras	diaria	2 platos crudos o cocidos
Frutas	diaria	2 o 3 unidades
Pescado	2 veces por semana	1 presa de unos 50 gr
Carnes rojas y blancas	2 veces por semana	1 presa de unos 50 gr
Legumbres	2 veces por semana	1 plato chico
Huevos	2 o 3 veces por semana	1/2 o 1 huevo
Cereales y patatas	4 a 5 veces por semana	1 plato chico
Panes	diario	1/2 o 1 unidad
Aceite y otras grasas	diario	1 cucharadita (muy poco)
Azúcar	diario	3 cucharaditas (muy poco)
Agua diaria	diaria	1.5 litros ( 5 vasos)
Aporte calórico	<b>NIÑAS 1250kcal</b>	<b>NIÑOS 1400kcal</b>

Para saber más:

<http://www2.esmas.com/salud/nutricion/662441/habitos-alimenticios/>

<http://www.efesalud.com/noticias/consejos-para-hablar-de-alimentacion-y-salud-a-los-ninos/>

## ORIENTACIONES FAMILIARES SOBRE HABITOS DE ALIMENTACIÓN



## DESAYUNO

- Levantarse con tiempo, para asearse antes de tomar el desayuno y generar la sensación de hambre.
- Dedicarle tiempo suficiente para sentarse y evitar otras actividades como ver la televisión.
- Conviene que el desayuno sea variado.

## ALMUERZO

- Según los lugares se tiene el hábito de almorzar. Son adecuados: frutas, zumos, quesitos, yogurt, bocadillo casero, galletas... Se puede establecer un día a la semana cada uno de ellos.

## COMIDA

- En nuestra sociedad es la principal toma de alimentos al día.
- Favorece las relaciones familiares y a la enseñanza - aprendizaje de los hábitos básicos de alimentación.
- Se debe propiciar un clima tranquilo, sosegado, sin interferencias (tv, animales, radio) para que resulte un momento placentero.

*Evitaremos, en lo posible:*

- La anarquía en los horarios.
- La preparación de alimentos a última hora.
- Las interrupciones largas entre plato y plato.

- Los gritos, regañinas, correcciones constantes.
- El comer con mucha rapidez.
- Las situaciones incómodas por falta de espacio.

Por el contrario, procuraremos *estimular las conductas adecuadas con refuerzos positivos, del tipo:*

- "Comes como un mayor"
- "Da gusto veros comer"
- "Mañana os prepararé una sorpresa"

## MERIENDA

- Es una costumbre de nuestra cultura.
- Debe ser variadas y no muy elaborados.
- Debe ser algo frugal que de paso a la cena.

## CENA

- Intentaremos que sea otro momento de encuentro alrededor de la mesa de forma relajada, y evitar momentos de dispersión.
- Procuraremos que sea con el tiempo suficiente para que nos permita hacer la digestión antes de acostarnos, por ello debe ser ligera.

## CUMPLEAÑOS

Evitaremos llevar de regalo gominolas, podemos hacer un dulce.