				200 g Sopa Puré			
Grupos de alimentos	Frecuencia	Alternativas	Edad incorpora-ción (meses)	Cantidad (g)	Medida casera	Energía (Kcal)	Proteínas (g)
Vegetales verdes	Diaria	Espinaca, acelga, zapallo italiano, apio, lechuga, repollo, porotos verdes, brócoli, otras.	6	15	¼ taza (en crudo)	3	0.23
Vegetales coloreados	Diaria	Zapallo, zanahoria, algas marinas, champiñones, betarragas, berenjenas, otras	6	60	¼ taza (Cocida)	20	1.2
Cereales	Diaria	Arroz, fideos, avena, quínoa, sémola maíz,	6	10 (en crudo)	1 cucharada	32	0.6
Tubérculos	Diario	papa	6	50	1 unidad chica tamaño de un huevo	40	1.5
Carnes	3v/sem.	Preferir Vacuno cortes magros (posta negra y posta rosada), o pollo, pavo; y menos frecuentemente, cerdo u otros tipos de carne grasa	6	30	1 trozo pequeño equivalente a 1 ½ cajita de fósforos	40	6.1
Pescados y mariscos	2v/sem.	Jurel, salmón, sardina, merluza, reineta, tollo, congrio, albacora, blanquillo. Choritos, almejas, etc.	**7 y 1/2**	30	1 trozo pequeño equivalente a 1 ½ cajita de fósforos		
Huevo	1-2v/sem. en reemplazo de la carne	Huevo entero de gallina	6	30	½ unidad		
Legumbres	2v/sem.	Porotos, lentejas, garbanzos	**7**	70-80 (en cocido)	½ taza	100	
Aceites	Diaria	Canola, soya, oliva.	6	3-5	1 ½ cucharadita	45	0
Frutas	Diaria	Manzana, plátano, durazno, damasco, kiwi, ciruela, melón, otras.	6	100	1 unidad chica o media taza de puré de futa		

[1] Adaptado de Alimentación normal del niño menor de 2 años: Recomendaciones de la Rama de Nutrición de la Sociedad Chilena de Pediatría 2013. Rev Chil pediatría. 2013

BORRADOR Consulta Pública

Anexo 2. Frecuencia y cantidad de consumo de alimentos recomendada para la niña o niño entre 1 a 2 años.[2]

Alimentos	Frecuencia	Cantidad sugerida
Cereales	Diaria	Cereal precocido en la leche (3 ½ medidas en 250 ml). Arroz, fideos, papas, chuchoca, otros. Almuerzo y cena (1/2 taza/vez)
Vegetales	Diaria	Verduras crudas o cocidas: zanahorias, acelga, zapallos, porotos verdes, y otras en almuerzo y cena (1/2 taza/vez)
Frutas	Diaria	Frutas crudas como manzana, naranja, durazno, kiwi, frutillas, plátano y otras. Como postre o en colaciones 2 veces al día (1 unidad). Preferir frutas de la estación.
Lácteos	Diaria	Leche materna a libre demanda o lácteos: leche, yogurt o quesos blancos 3 veces al día. Ejemplo: desayuno, once y colación.
Carnes vacuno, pollo, pavo, cerdo	2 veces/semana	Incluye aves (pollo, pavo), cerdo, vacuno y otras, con poca grasa. (1 porción o presa pequeña, 50 g aprox.)
Pescados-mariscos	2 veces/semana	Pescados y mariscos variados, dando preferencia a los pescados grasos (jurel, atún, salmón, sardina), 1 porción pequeña (60 g aprox.). Si son enlatados, preferir “al agua”.
Legumbres	1-2 veces/semana	Variar por frecuencia de consumo, 40 gramos en el almuerzo y cena.
Guisos verduras, huevo	1-2 veces/semana	Guisos o tortillas de verduras + 1 huevo (2-3/semana)
Aceites y otras grasas	Diaria	Aceites vegetales, de preferencia sin cocción, 2 cucharaditas/día dando preferencia para aceite de canola, soya/mezcla vegetal, oliva, maravilla (6ml). La palta puede ser incorporada 2-3 veces/semana (1 cucharada al almuerzo o cena o acompañada con pan en el desayuno o colación). Nueces, maní, otros frutos secos y semillas, enteros después de los 4 años, o según madurez de masticación (desde los 6 meses, solamente molidos)
Azúcares, golosinas, miel y endulzantes		Evitar su consumo.
Agua	Diaria	Incluye todos los líquidos ingeridos. Aproximadamente 4-5 tazas/día.

Cereales incluyen: cereal instantáneo agregado a la leche al 3% o ½ porción de pan (1/4 de marraqueta) al desayuno u once, o distribuido en ambas. Medidas: definida como aquella para la preparación de 5 gramos de leche en polvo.

[2] Adaptado de Alimentación normal del niño menor de 2 años: Recomendaciones de la Rama de Nutrición de la Sociedad Chilena de Pediatría 2013. Rev Chil pediatría. 2013

BORRADOR Consulta Pública

GUÍA DE ALIMENTACIÓN DEL

PREESCOLAR

2 – 5 AÑOS

inta

al día 5

JUNAEB
Ministerio de Educación
Gobierno de Chile

COLACIÓN SANA

En esta etapa de su vida, los niños se encuentran en un período de rápido crecimiento y desarrollo. Su alimentación debe aportar la energía (calorías) y todos los nutrientes que necesita para verse y sentirse bien.

A continuación te presentamos un plan de alimentación saludable para niñas y niños:

ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD
Lácteos (sin azúcar)	Diaria	3 tazas
Verduras	Diaria	2 platos
Frutas	Diaria	2 unidades
Pescado	2 veces por semana	1 presa chica
Pollo, pavo o carnes (sin grasa)	2 veces por semana	1 presa chica
Legumbres	2 veces por semana	1 plato chico
Huevos	2 a 3 veces por semana	1 unidad
Cereales, pastas o papas cocidas	4 a 5 veces por semana	1 plato chico
Panes	Diaria	1 1/2 unidades / 1 unidad
Aceites y otras grasas	Diaria	4 cdtas
APORTE CALÓRICO APROXIMADO		1.350 / 1.200

SUGERENCIAS DE COMIDAS DIARIAS

Desayuno
- 1 taza de leche. pan con huevo o palta o queso.
- 1 fruta chica.

Almuerzo
- 1 plato de ensalada.
- 1 plato de lentejas con arroz.
- 1 naranja.

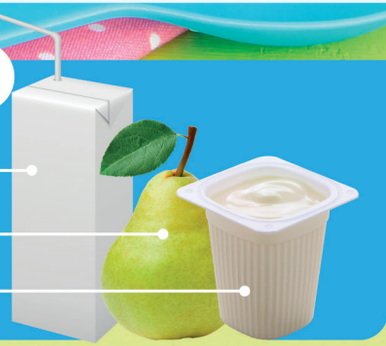
Once
- 1 taza de leche pan con tomate.

Cena
- 1 trozo de tortilla de verduras con papas.
- Postre de leche.

CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

- Incluye 3 cucharaditas de aceite para agregar a guisos y ensaladas. Reemplaza la carne por legumbres 2 veces por semana.
- Asegúrate de que tome 5 o más vasos de agua, al día.
- Intenta darle pescado o legumbres 2 a 3 veces, a la semana.
- Evita las frituras, prefiere las preparaciones al horno, a la plancha o cocidas.
- Usa muy poca sal al cocinar.
- Evita agregar azúcar a la leche, darle bebidas o jugos azucarados, dulces y helados entre otros.

SUGERENCIAS DE COLACIÓN



1. caja de leche sin azúcar
1. fruta
1. yogurt

Consejos para tener una vida saludable

- **Acostumbra al niño a comer 5 frutas y verduras de distintos colores cada día.**
- **Lee y compara las etiquetas de los alimentos y elige los bajos en grasas, azúcar y sodio (sal).**
- **Estimula los juegos activos en tus niños, los hará más fuertes, flexibles, se divertirán y harán más amigos.**
- **Trata de disminuir el tiempo que ven televisión o se entretienen con juegos electrónicos pasivos (no más de 2 horas al día).**
- **Acostúmbralo a dormir temprano y al menos 8 horas cada día, el sueño favorece el crecimiento y el desarrollo intelectual.**

1ª EDICIÓN 2016 / 3000 EJEMPLARES

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, de la Universidad de Chile

www.inta.cl/consumidores • www.5aldia.cl

Autores: Olivares S, Zacarías I, González CG

6-10 años

Guía de alimentación del escolar

Universidad de Chile

Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos • Universidad de Chile •

5 al día Chile

Aquí encontrarás un plan de alimentación que te ayudará a crecer y verte bien

	ALIMENTO	CANTIDAD POR DÍA	1 PORCIÓN ES IGUAL A
	Lácteos descremados Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B	**3 porciones**	• 1 taza de leche descremada • 1 yogurt bajo en calorías • 1 trozo de quesillo 3x3 cm • 1 rebanada de queso blanco • 1 lámina de queso mantecoso
	Pescado, carne y huevos Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre	**1 porción**	• 1 presa chica de pescado • 1 presa chica de pollo o pavo sin piel • 1 bistec a la plancha o asado (carne magra) • 1 huevo • 1 taza de legumbres
	Verduras Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética	**3 porciones**	• 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli • 1 tomate regular • ½ taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallo
	Frutas Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética	**2 porciones**	• 1 naranja, manzana, pera o membrillo • 2 duraznos, kiwis o tunas • 2 damascos o ciruelas • 1 rebanada de melón • 1 taza de uvas o cerezas
	Pan, cereales y papas Aportan calorías, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas	**3 porciones**	• ½ hallulla o marraqueta • 1 rebanada de pan integral • 2 rebanadas de pan molde • 4 galletas de agua o soda • 3/4 taza de arroz, fideos o papas cocidas • 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas

Este plan de alimentación incluye la pequeña cantidad de aceite que se agrega a las ensaladas / Incluir una pequeña cantidad de azúcar y sal.

Sugerencias de comidas diarias

DESAYUNO
1 taza de leche descremada
½ pan con palta o queso
1 fruta o jugo de fruta natural

COLACIÓN
1 yogurt

ALMUERZO
1 ensalada de lechuga con tomate
1 trozo de pescado, ave o carne con arroz o fideos o papas al horno
1 fruta picada

ONCE
1 taza de leche descremada
½ pan con huevo

CENA
1 ensalada
Sopa o guiso de verduras
1 fruta picada

Consejos para la alimentación de los niños

- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 5 a 6 vasos de agua al día.

EJEMPLOS DE COLACIÓN

Consejos

- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Pasa menos tiempo frente al computador o la tele. Recuerda que para crecer, mantener tu peso y sentirte bien necesitas una hora diaria de juegos activos.

Ejemplos de actividad física que puedes realizar diariamente

- Juegos de fuerza como: tracciones, trepas, saltos, etc. Para tener huesos y músculos más fuertes.
- Juegos de resistencia: fútbol, básquetbol, skate, patines, para que tu corazón y pulmones sean más sanos y tengas más energía.
- Juegos de destrezas y habilidades con: balones, cuerdas, bastones y neumáticos.
- Juega con tus padres, amigos y amigas.

1ª edición 2014

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, de la Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido.

www.inta.cl/consumidores • www.5aldia.cl

Autores: Olivares S, Zacarías I, González CG.

¿SABÍAS QUÉ?

si realizas actividad física

- Tus músculos y huesos serán más fuertes y resistentes.
- Tu autoestima mejorará y te sentirás más seguro de tus capacidades.
- Rendirás mejor en tus estudios y tu capacidad de aprendizaje mejorará.
- Estarás menos expuesto al uso de sustancias dañinas para tu organismo (alcohol y drogas).
- Gastarás más energía, por lo que tendrás un mejor control de tu peso corporal.
- Tu imagen corporal mejorará.

La actividad física habitual desarrolla tus capacidades de:

• Coordinación • Agilidad • Equilibrio

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, de la Universidad de Chile

www.inta.cl/consumidores • www.5aldia.cl

Autores: González CG, Olivares S, Zacarías I

GUÍA DE ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE

11-18 AÑOS

En esta etapa de tu vida te encuentras en un período de rápido crecimiento y desarrollo. Tu alimentación debe aportar la energía (calorías) y todos los nutrientes que necesitas para verte y sentirte bien.
A continuación te presentamos un plan de alimentación saludable.

ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD	
Lácteos (sin azúcar)	Diaria	3 unidades	3 unidades
Verduras	Diaria	2 platos	2 platos
Frutas	Diaria	3 unidades	3 unidades
Pescado	2 veces por semana	1 presa mediana	1 presa mediana
Pollo, pavo o carnes (sin grasa)	2 veces por semana	1 presa mediana	1 presa mediana
Leumbres	2 veces por semana	1 plato	1 plato
Huevos	2 a 3 veces por semana	1 unidad	1 unidad
Cereales, pastas o papas cocidas	4 a 5 veces por semana	2 platos	1 plato mediano
Panes	Diaria	2 1/2 unidades	2 unidades
Aceites y otras grasas	Diaria	4 cdtas	4 cdtas
APORTE CALÓRICO APROXIMADO		**2100**	**1750**

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.