

# Come bien, vivirás mejor

Programa para  
promover hábitos de  
alimentación  
saludables en cada  
etapa de la vida.

Alimentación de 2 a 5 años.



Guías de Alimentación SEINC 2001. 00.00.03

# Alimentación de 2 a 5 años



*Este periodo de la infancia se caracteriza por un importante desarrollo físico y psíquico. Hay un aumento de la talla, de la masa muscular y del resto de los órganos. Se perfecciona la coordinación motora necesaria para jugar, correr, comer y se desarrolla la inteligencia y la memoria. Por lo que es importante seguir una dieta variada y equilibrada que garantice un crecimiento y desarrollo armónico de niños y niñas. En esta etapa de la vida es indispensable que no existan carencias de ningún nutriente (sustancias nutritivas que están en los alimentos). Suele haber un cambio en el interés por los alimentos, empezando a mostrar de una forma clara sus apetencias personales. En esta edad aprenden por imitación y son muy influenciados. Es cuando adquieren los hábitos de alimentación que serán la base de los que mantendrán a lo largo de su vida. Aprender a comer de forma saludable es fundamental para el crecimiento y desarrollo y para prevenir enfermedades en la edad adulta (problemas cardiovasculares, obesidad, diabetes...)*

## Orientaciones para una alimentación sana

Es conveniente repartir los alimentos en cuatro o cinco comidas a lo largo del día. El desayuno es una de las comidas más importantes para aportar la energía necesaria al empezar el día. A media mañana es recomendable un pequeño almuerzo. A mediodía, una comida variada, atractiva y apetitosa para evitar la monotonía. La merienda a media tarde y para finalizar una cena ligera y temprana que facilite la digestión y predisponga al sueño.

La dieta debe de incluir los siguientes alimentos:

- **Cereales, (arroz, maíz, pan, pastas) y patatas:** cuatro a seis raciones diarias.
- **Frutas:** tres piezas al día. Si se toman con piel, habrá que lavarlas bien.
- **Verduras y hortalizas:** dos raciones diarias. Aseguran un aporte de fibra importante. Se lavarán bien si se toman en crudo.
- **Leche y derivados (queso, yogur, cuajada, requesón):** tres raciones al día o medio litro de leche diario.
- **Carnes, pescados:** dos raciones al día. Retirar la grasa visible y la piel de las aves. Escoger carnes magras y limitar el consumo de embutidos.
- **Legumbres:** dos veces a la semana.
- **Huevos,** no más de uno al día y de tres a cuatro a la semana.
- **Aceite de oliva:** de tres a cinco cucharadas soperas al día.

## Recomendaciones

- Es fundamental procurar una dieta variada y equilibrada y no aplicar normas estrictas. Tener en cuenta sus gustos sobre las comidas y al mismo tiempo ir experimentando e introduciendo otros alimentos de forma paciente, pero firme.

- Es importante que aprendan a disfrutar de la comida como un momento agradable sin discusiones o tensiones.
- Es conveniente que se incorporen ya a las comidas en familia ya que prácticamente pueden comer de todo. Evitar la televisión y la realización de otras actividades durante las comidas.
- Promover un buen desayuno, dedicando unos 15 o 20 minutos, mejorará el rendimiento intelectual, físico y la actitud en el trabajo escolar. También pueden llevarse un pequeño bocadillo al "cole".
- Es preferible aumentar las raciones de pescado sobre las de carne porque favorecen la salud cardiovascular.
- Es fundamental que se vayan acostumbrando al consumo de las diferentes frutas y verduras de cada estación.
- Es más saludable el aceite de oliva que otros aceites y es conveniente evitar las comidas saladas.
- Hay que controlar el consumo de chucherías y bollería industrial, ya que tienen elevadas cantidades de azúcar y colesterol, que contribuyen a la obesidad y a las caries. No conviene a esta edad beber refrescos con cafeína o gas.
- Favorecer el ejercicio físico, a ser posible al aire libre, estimulará su apetito y evitará el sedentarismo generado por el consumo excesivo de televisión y ordenador.

Niños y niñas tienen que comer lo que necesitan y el buen estado nutricional se comprueba observando si crecen bien, están fuertes, juegan, van bien en el colegio, es decir si responden adecuadamente a todas las actividades que desarrollan. Si esto no ocurre debemos consultar con el pediatra.

## Ejemplo de una dieta

### Desayuno:

- Un vaso de leche y zumo.
- Pan o galletas con mermelada / miel o papilla de cereales.

### Comida:

- Verduras o legumbres o arroz o pasta.
- Carne o pescado.
- Una rebanada de pan.
- Fruta, medio vaso de leche.

### Merienda:

- Un vaso de leche o yogur o queso.
- Zumo o fruta.
- Media rebanada de pan.

### Cena:

- Sopa o ensalada.
- Huevo o carne o pescado... en función de lo que haya comido.
- Una rebanada de pan.
- Fruta.
- Leche, yogur o queso.

