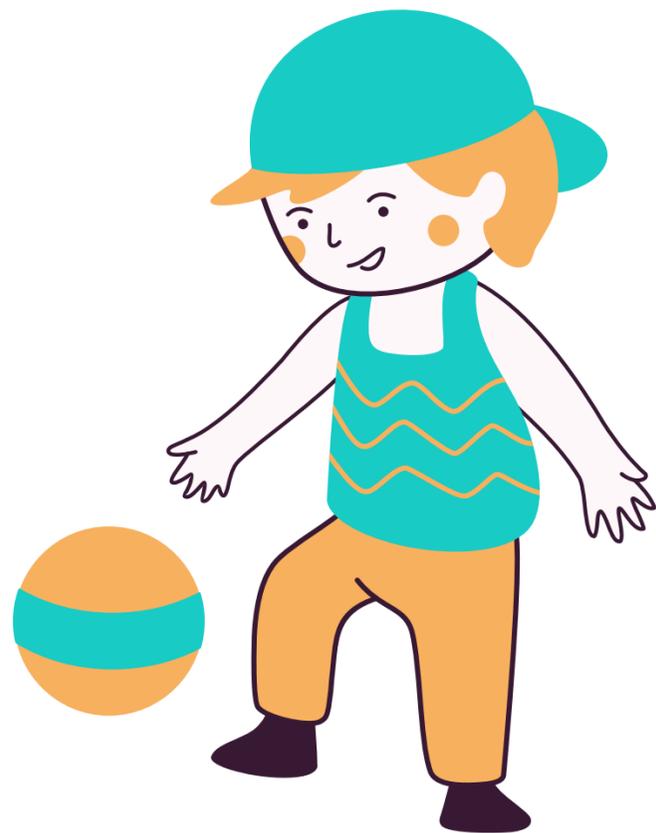
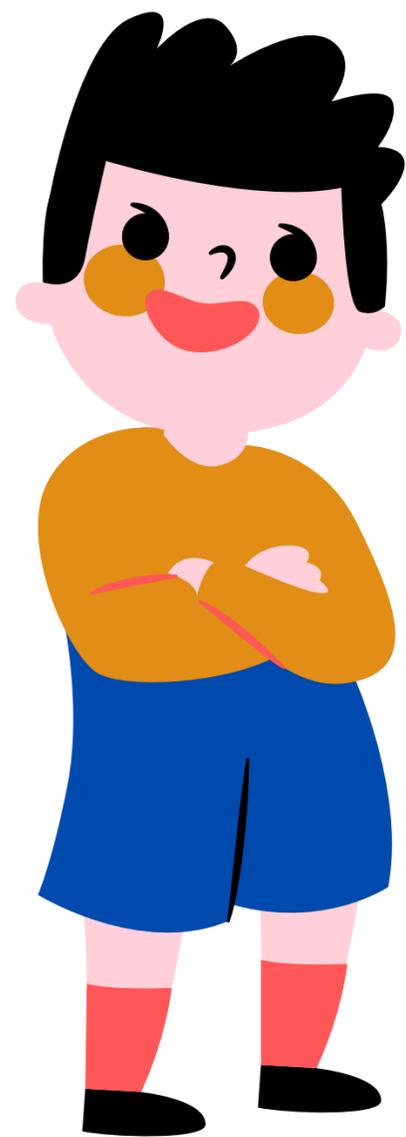




UNIDAD DE SERVICIOS PARA  
LA EDUCACIÓN BÁSICA EN  
EL ESTADO DE QUERÉTARO  
(USEBEO)





# Generalidades de la nutrición en la etapa preescolar

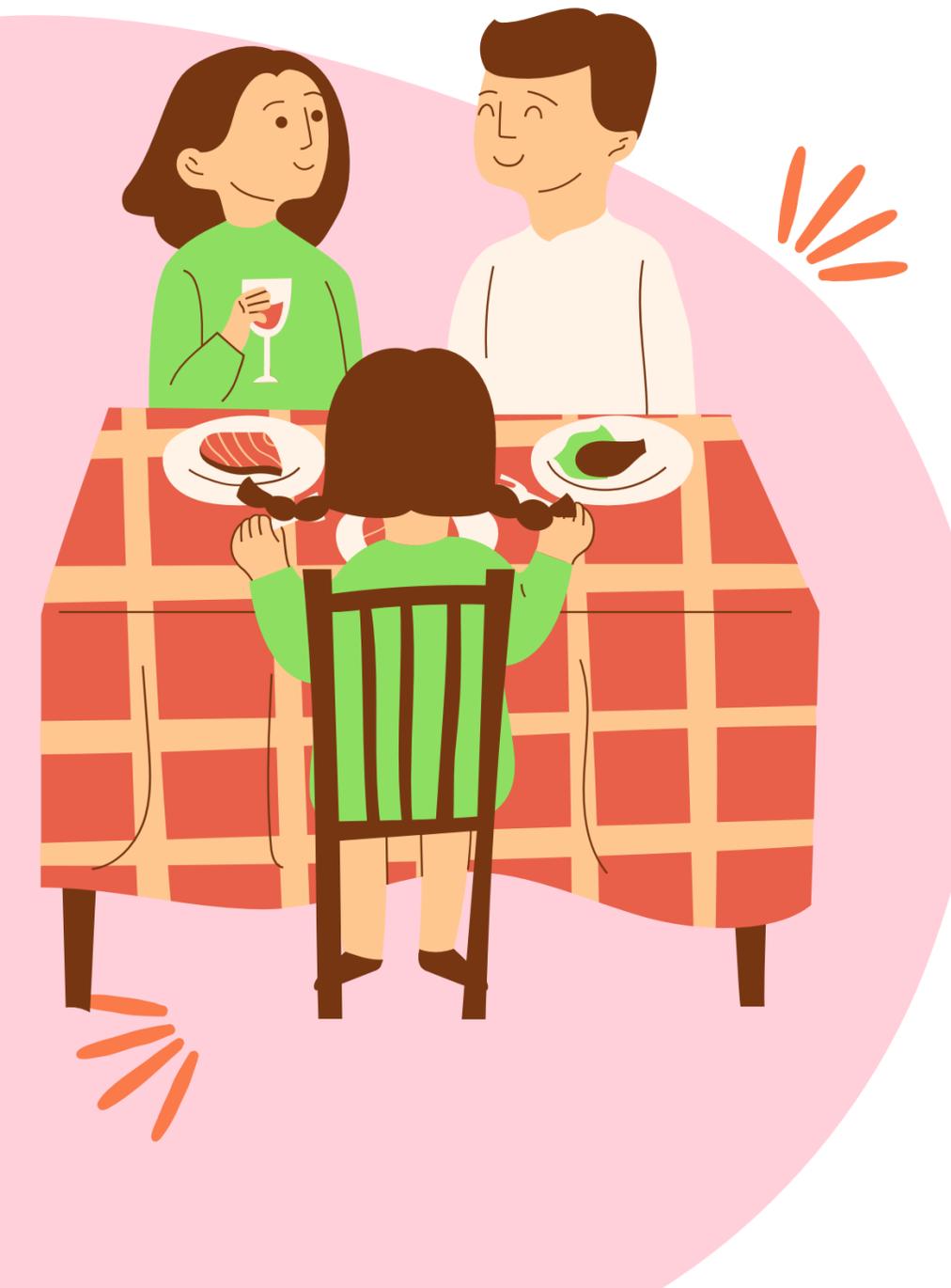




La etapa preescolar se inicia alrededor de los 2 años, con el surgimiento de la marcha y el lenguaje así como el control de esfínteres, y se prolonga hasta los 5 o 6 años.

Los niños en edad preescolar presentan una disminución del apetito y su interés por los alimentos, esto es normal ya que en esta etapa el crecimiento no es tan acelerado como durante el primer año de vida.

(Zárate,2017)



En esta etapa los niños consolidan sus hábitos de higiene, alimentación, actividad física y sueño a través de sus padres.

Los hábitos alimenticios y de salud adquiridos en esta etapa son determinantes para el futuro.

Durante esta etapa los niños deben de recibir la misma alimentación que el resto de la familia .

(Zárate,2017)



La alimentación del niño preescolar debe ser de buena calidad y frecuente, debido a que tienen poca capacidad en su estómago.

(Zárate,2017)



Ofrecer alimentos en 5 tiempos de comida :  
Desayuno, Lunch , Comida, Refrigerio y  
Cena

Una adecuada alimentación en este período  
favorece que el niño y la niña alcancen su  
máximo potencial de crecimiento y  
desarrollo motor y cognitivo

(Zárate,2017)

A esta edad los niños seleccionan sus alimentos preferidos de acuerdo a su aspecto, textura, sabor y olor.

Dar alimentos que le sean familiares, porque los niños aceptan mejor aquellos alimentos que consumen sus padres.

Dar alimentos con diferentes texturas y colores para reforzar su masticación y estimular el apetito.



(Zárate, 2017)

Cada nuevo alimento que se incorpore a la alimentación del preescolar, debe darse gradualmente, prefiriendo los alimentos solos a los combinados, porque así los reconocerán fácilmente .



(Zárate,2017)

En esta etapa el niño tiende a comer despacio por lo que se le debe permitir suficiente tiempo para comer

Ofrecer alimentos en trozos pequeños, de esta manera será más fácil utilizar la cuchara y el tenedor y desarrollar independencia para comer

(Zárate,2017)





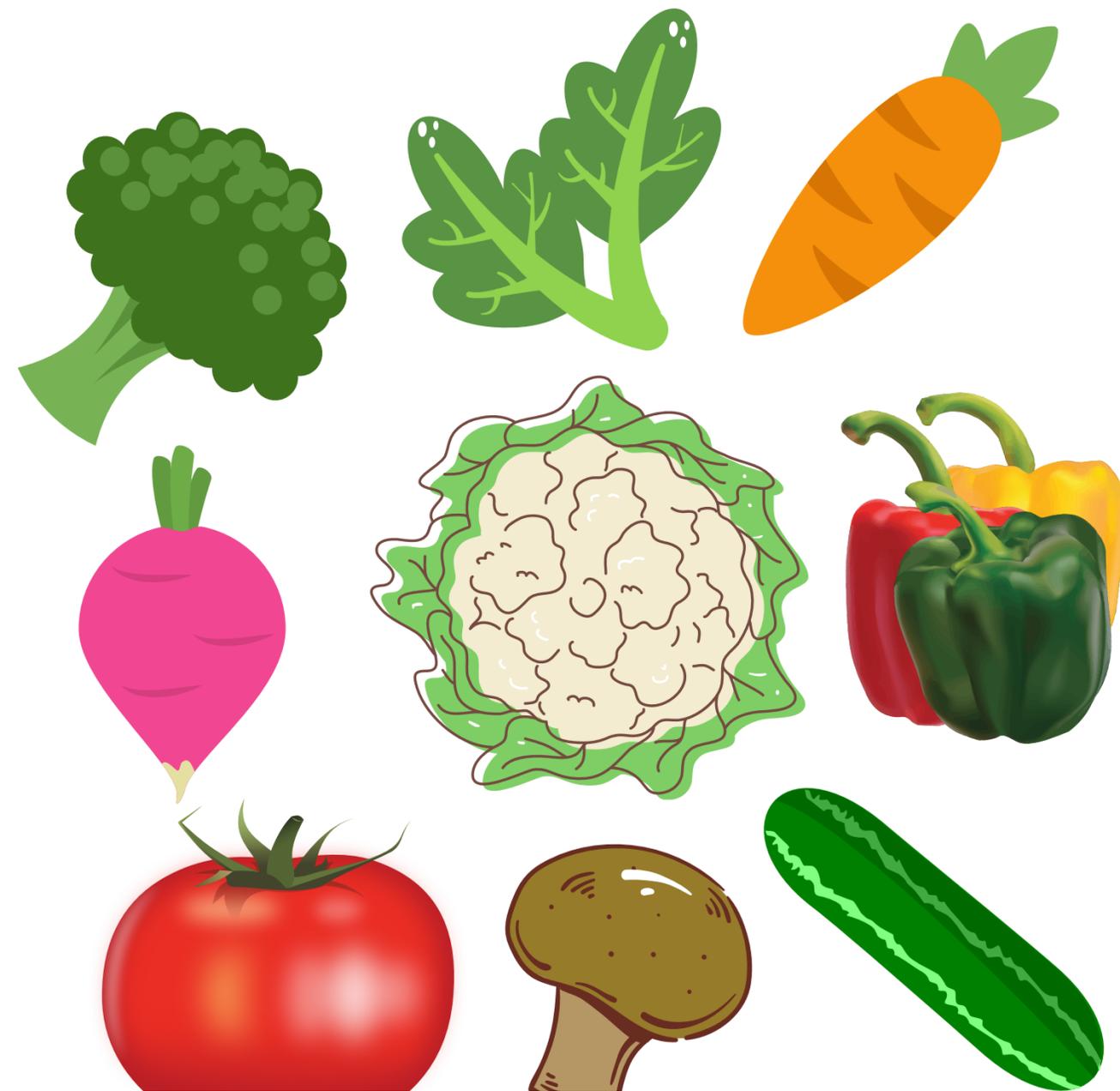
# Alimentos Recomendados

Recuerda incluir agua simple  
en todas tus comidas



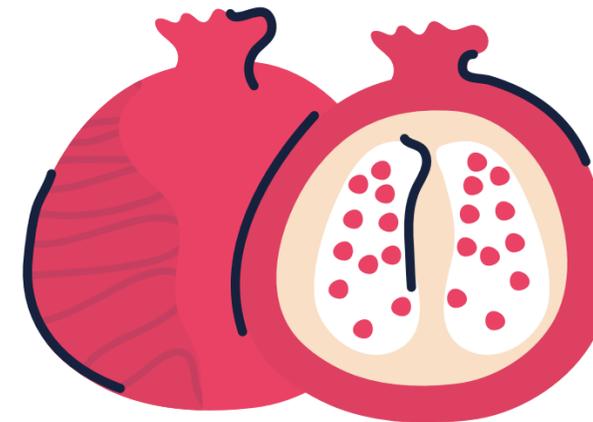
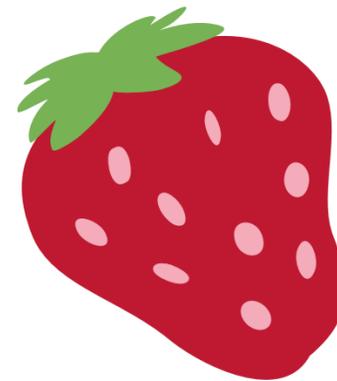
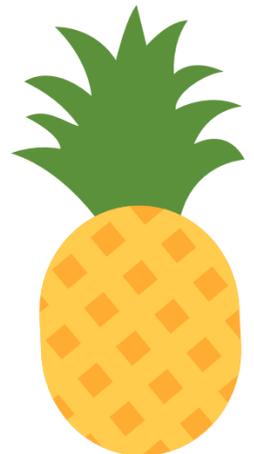
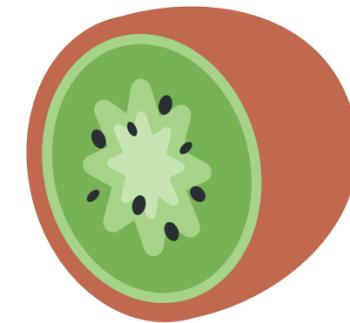
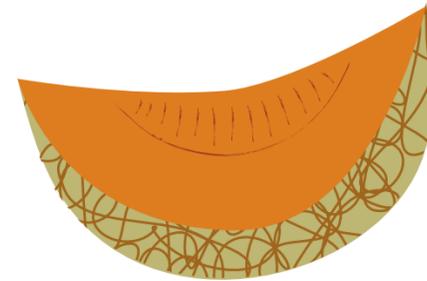
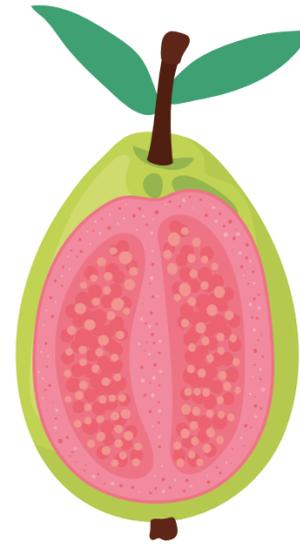
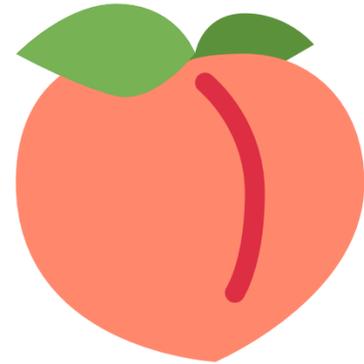
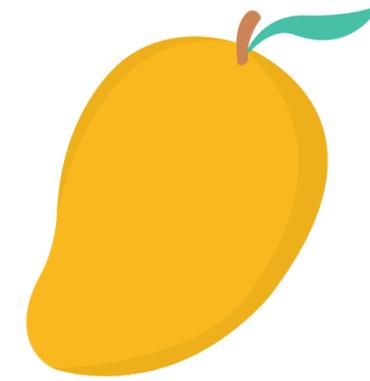
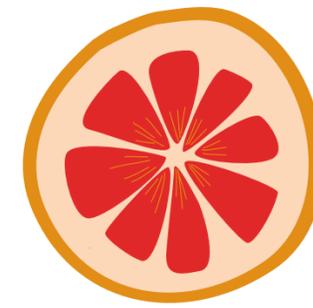
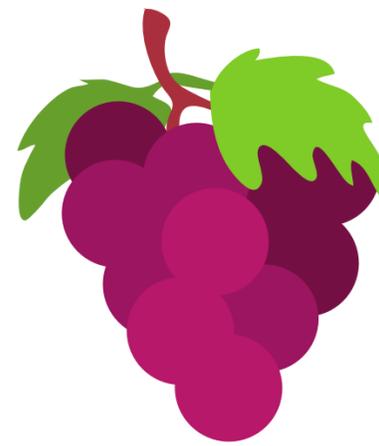
# Verduras como :

- Acelga, espinacas, brócoli, calabacita, chícharo, col, coliflor, ejotes, quelites, verdolaga, lechuga.
- Jitomate, cebolla, pepino, jícama, zanahoria, rábano, pimientos, betabel.
- Champiñones.



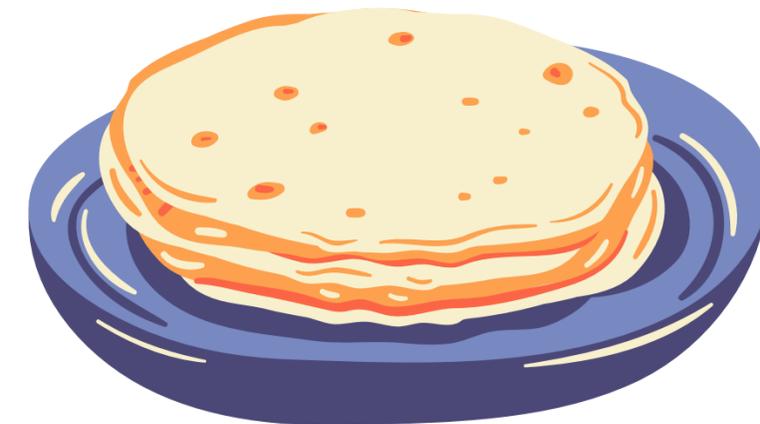
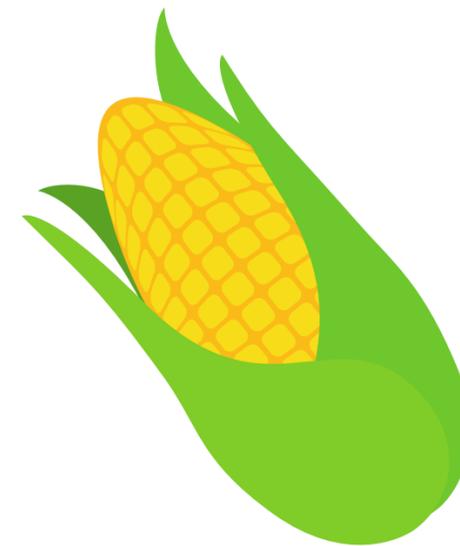
# Frutas como :

- Ciruela, durazno, fresa, granada, guayaba, higo.
- Kiwi, mamey, mandarina, mango, manzana, melón.
- Naranja, Níspero.
- Pera, papaya, plátano.
- Sandía, tamarindo, toronja, tuna y uva .



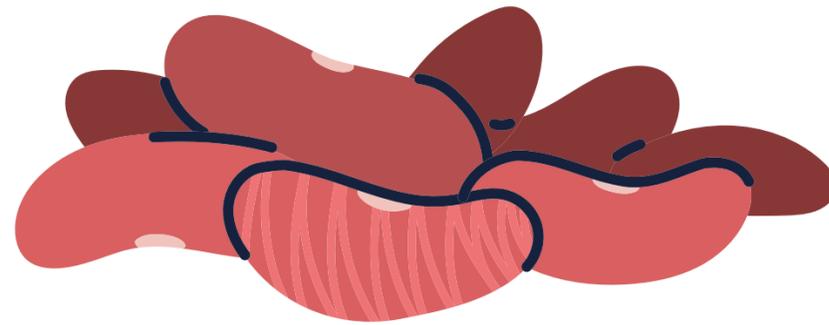
# Cereales Integrales como :

- Arroz
- Amaranto
- Avena
- Elote
- Tortilla de maíz



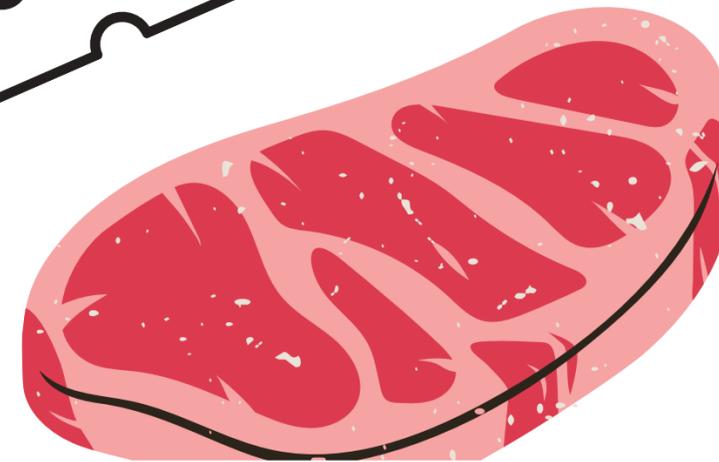
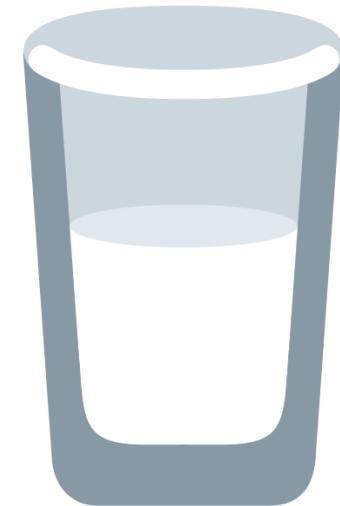
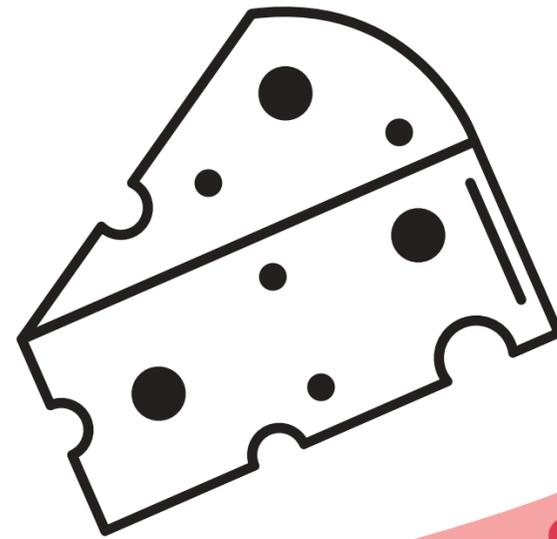
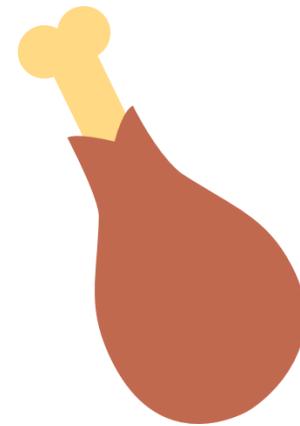
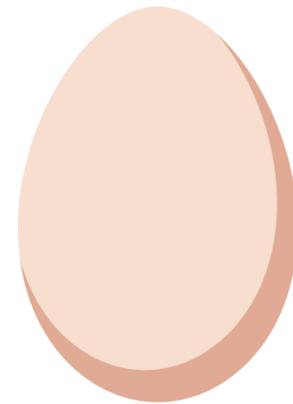
# Leguminosas como :

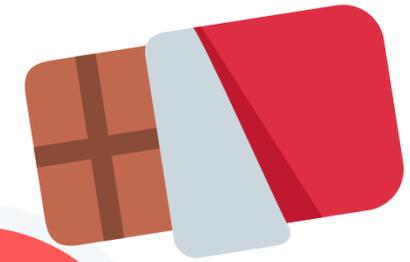
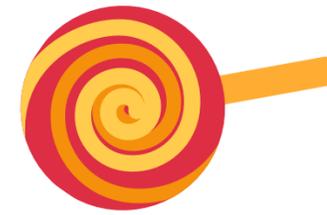
- Frijoles
- Garbanzo
- Haba
- Lenteja



# Alimentos de origen animal como :

- Leche y yogurt natural sin azúcar
- Queso panela
- Huevo
- Pollo
- Pescado
- Carne roja sin grasa

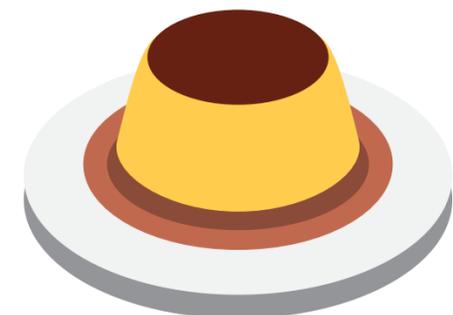


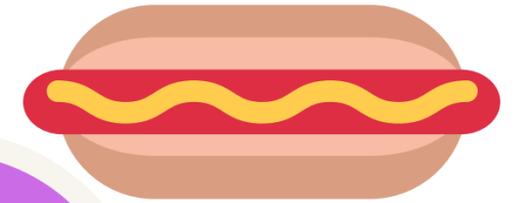
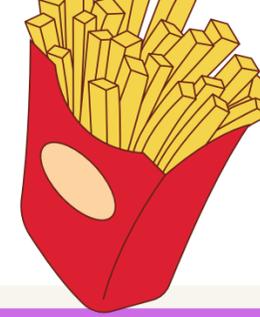
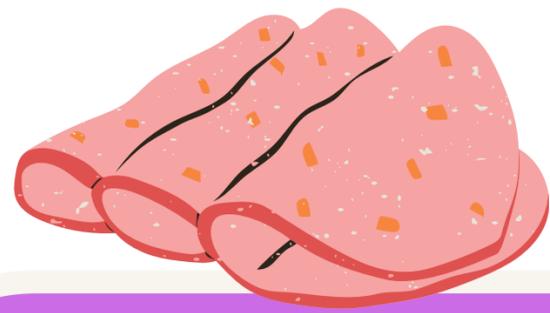


# Alimentos a evitar

Bebidas azucaradas, refrescos, jugos de frutas con azúcar, leches de sabores con azúcar y café.

Galletas, pastelitos, cereales de caja, pan dulce, helados, dulces, golosinas, postres instantáneos como flanes, snack envasados dulces o salados, etc.





# Alimentos a evitar

Frituras de maíz o trigo/ alimentos fritos

Papas a la francesa

Pizza

Hamburguesa

Hot dogs

Embutidos : salchicha, tocino, mortadela,  
chorizo, salami , entre otros más.

