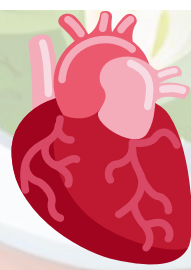




# Guía de nutrición infantil!

1



**UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA SE  
BASA EN LA VARIEDAD, BALANCE Y  
MODERACIÓN DE LOS ALIMENTOS.  
INCORPORAR TODOS LOS GRUPOS  
ALIMENTICIOS EN PROPORCIONES  
ADECUADAS Y FOMENTAR BUENOS  
HÁBITOS DESDE TEMPRANA EDAD  
CONTRIBUIRÁ A UN DESARROLLO  
SALUDABLE Y UNA VIDA ACTIVA.**



# **BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

**Crecimiento y Desarrollo Óptimos**

**Función Inmunológica Mejorada**

**Energía Sostenible**

**Salud Digestiva**

**Mantenimiento de un Peso Saludable**

**Desarrollo Mental y Cognitivo**

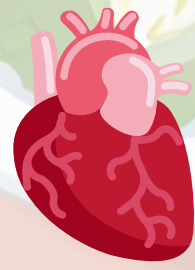
**Salud Cardiovascular**

**Salud Ósea y Dental**

**Corazón Saludable**

**Reducción del Riesgo de**

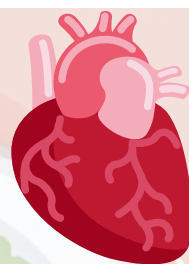
**Enfermedades Crónicas**



## CANTIDADES DE ALIMENTO DIARIAS APROXIMADAS PARA NIÑOS

Grupo de Alimentos	Edad 1-3 Años	Edad 4-8 Años	Edad 9-13 Años
Frutas	1-1.5 tazas	1.5-2 tazas	1.5-2 tazas (niñas) 2-2.5 tazas (niños)
Verduras	1-1.5 tazas	1.5-2.5 tazas	1.5-3 tazas (niñas) 2.5-3.5 tazas (niños)
Granos	3-5 onzas	4-6 onzas	5-7 onzas (niñas) 6-8 onzas (niños)
Proteínas	2-4 onzas	3-5 onzas	4-6 onzas
Lácteos	2 tazas	2.5 tazas	3 tazas
Grasas Saludables	2-3 cucharaditas	2-4 cucharaditas	3-5 cucharaditas

# IDEAS DE RACIONES DE ALIMENTO



1

## FRUTA

1 taza de fruta picada, 1 plátano grande, 1 manzana mediana, 1 taza de uvas. Aportan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

2

## VERDURAS

1 taza de vegetales crudos o cocidos, 2 tazas de verduras de hoja verde.

Beneficios: Fuente importante de vitaminas, minerales y fibra

3

## GRANOS

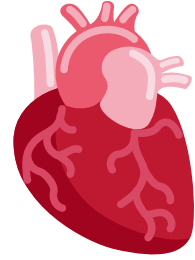
1 rebanada de pan, 1 taza de cereal seco, 1/2 taza de arroz o fideos cocida. Beneficios: Proporcionan energía y fibra, prefiriendo siempre granos enteros

4

## PROTEINAS

1 huevo, 2 cucharas de de carne, pollo o pescado, 1/4 taza de porotos cocidos, 2 cucharada de frutos secos. Estimula el crecimiento, desarrollo muscular y reparación de tejidos...

# IDEAS



# DE RACIONES DE ALIMENTO

## LACTEOS

1 taza de leche, 1 taza de yogur, 3 cucharadas de queso. Beneficios Fuente de calcio, vitamina D y proteínas para huesos y dientes.

5

## GRASAS

1 cucharadita de aceite de oliva, 1/6 de palta, 1 cucharada de nueces o semillas. Beneficios Fuente de calcio, vitamina D y proteínas para huesos y dientes fuertes: importantes para el desarrollo cerebral y la absorción de vitaminas liposolubles.

6



# CONSEJOS!!

**ENSEÑA A  
LOS NIÑOS  
SOBRE LA  
IMPORTANCIA  
DE UNA  
ALIMENTACIÓN  
EQUILIBRADA.**

**ENSEÑA A LOS  
NIÑOS SOBRE LA  
IMPORTANCIA DE  
UNA ALIMENTACIÓN  
EQUILIBRADA.**

**NO OBLIGUES A  
LOS NIÑOS A  
COMER SI NO  
TIENEN HAMBRE,  
PERO OFRECE  
OPCIONES  
SALUDABLES Y  
VARIADAS**

**ENSEÑA A LOS  
NIÑOS SOBRE LA  
IMPORTANCIA DE  
UNA  
ALIMENTACIÓN  
EQUILIBRADA.**

**NO OBLIGUES A  
LOS NIÑOS A  
COMER SI NO  
TIENEN  
HAMBRE, PERO  
OFRECE  
OPCIONES  
SALUDABLES Y  
VARIADAS**



# Colegio José Miguel Carrera

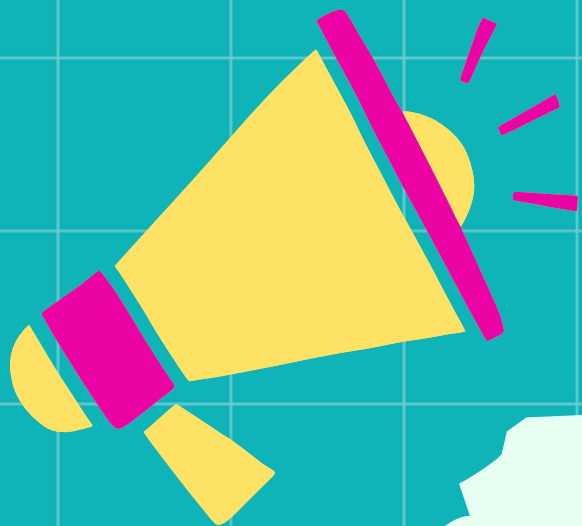
Educación es enseñar

**AYUDANDANDO A  
EDUCAR NIÑOS  
SALUDABLES Y  
FELICES.**



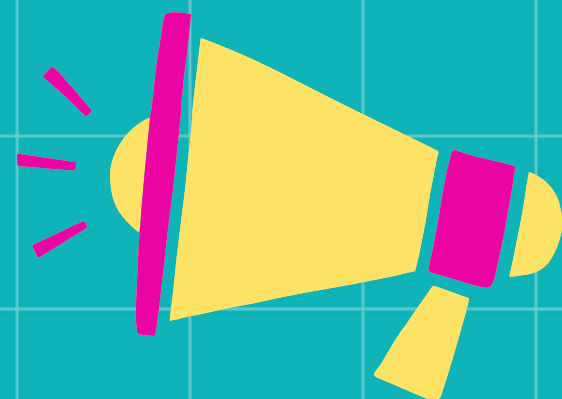
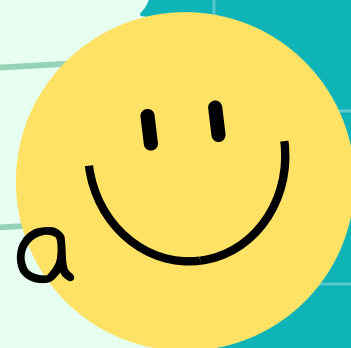
**LUIS BARROS BORGOÑO 151 BOSQUE, REGIÓN METROPOLITANA  
WWW.CJMC,CL**





# ¡AVISO!

Pronto tendremos la  
guía de nutrición  
infantil número 2.



[www.cjmc.cl](http://www.cjmc.cl)

**Encuentra estas palabras en la sopa de letras**

T	U	H	S	Z	W	J	Q	X	Z	B	X	A	C	C
V	D	T	D	K	P	B	M	M	F	Z	M	N	A	W
I	H	F	U	S	A	F	U	Ñ	R	N	A	R	J	O
Y	G	A	G	G	S	G	A	I	T	Y	N	H	D	T
Z	U	C	Y	I	T	U	U	R	R	E	T	A	K	X
H	I	X	D	B	A	F	S	A	L	D	C	Q	I	P
T	W	B	G	R	M	W	E	X	V	S	M	G	W	D
T	X	I	R	Q	J	W	P	I	E	A	A	P	A	N
V	H	O	Z	L	T	N	N	P	H	J	H	F	N	D
R	Z	I	O	E	C	O	A	P	N	W	B	F	Y	M
Ñ	F	S	D	C	H	P	X	A	N	G	D	E	A	K
W	I	Z	T	H	C	L	R	B	M	O	Ñ	X	N	C
Z	F	D	G	E	N	A	M	F	E	N	L	P	A	R
M	A	T	E	Z	N	L	Z	G	Z	V	U	T	Z	Q
T	M	G	Z	H	T	J	Ñ	Z	W	I	G	C	N	T
K	K	K	Ñ	E	V	U	K	A	Q	G	S	L	A	I
O	P	Y	L	A	S	P	M	Ñ	E	T	Y	H	M	Q
Y	N	D	M	Q	H	F	Ñ	C	E	W	Ñ	W	I	O
K	Q	W	Ñ	X	T	Q	K	V	H	U	E	V	O	S
A	P	L	Y	G	I	E	T	S	U	O	L	L	O	P

**AGUA**

**ARROZ**

**CARNE**

**HUEVOS**

**LECHE**

**MANZANA**

**NARANJA**

**PAN**

**PASTA**

**PESCADO**

**POLLO**

**SAL**

**VINO**

Col, col, colera;  
flor, flor, florera:  
si estamos juntas,  
¿Qué planta apuntas?  
ROFIJOC AJ

Dentro de una vaina voy  
y ni espada ni sable soy.  
ETRA2IU8 JJ

Ver, ver, ver,  
cierra la puerta y ¡zas!  
2ASR88 2AJ

Soy una loca amarrada  
que solo sirvo  
para la ensalada.  
AGUH3EJ AJ

Vive bajo tierra,  
muere en la sartén,  
sus diez camisitas  
llorando se ven.  
AJJ0830 AJ

Si te digo: tres, catorce  
y, además, digo mentiras,  
¿es planta que tú conoces?  
0TNE1M19 JE

Me abrigo con paños blancos  
luzco blanca cabellera  
y por causa mía llora,  
hasta la misma cocinera.  
AJJ0830 AJ



En el campo me crié,  
stada con verdes lazos,  
y aquel que llora por mí  
me está partiendo en pedazos  
AJJ0830 AJ



Un palito muy derecho  
y en su cabeza un sombrero.  
AT38 AJ

Fui a la plaza  
y las compré bellas,  
llegué a mi casa  
y lloré con ellas.  
2AJJ0830 2AJ

No toma té, ni toma café  
y está colorado,  
dime ¿quién es?  
3TAM0T JE



Sin mí no tendrías pan,  
ni pasteles, ni empanada

