

Nutrición en la infancia

- La nutrición infantil se refiere a todo lo que su hijo come y bebe. El cuerpo de su hijo utiliza nutrientes de los alimentos para funcionar correctamente y permanecer saludable. Los nutrientes incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. En las cantidades correctas, los nutrientes le dan energía a su hijo para que crezca, aprenda y esté activo.

Pre-escolar

- Entre los 2 y 6 años.
- Desarrollo de imaginación, habilidades etc.



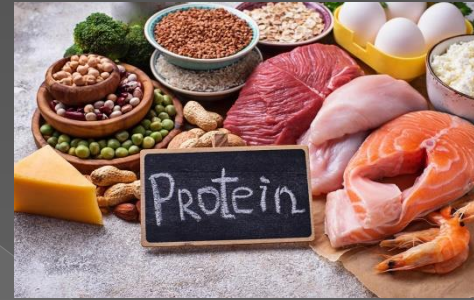
Escolar

- ◉ A partir de los 7 años.
- ◉ Lo lleva a defender sus gustos y preferencias.



Nutrientes

Macronutrientes.



Nutrientes

Micronutrientes.



Distribución de raciones de alimentos por grupos de edad

Alimento	Pre-escolar	Escolar
Lácteos	2 – 3	2 – 3
Carnes	2 – 3	3 – 4
Frutas	4 – 6	6 – 7
Vegetales	1 – 1.5	1.5 – 2.5
Almidones	4 – 6	9 – 10
Grasas	4 – 5	5 – 6

- **NOTA:** el total de raciones deben ser distribuidas en 3 comidas principales y 2 meriendas.

Menú

Desayuno:

- Leche
- Magdalenas
- Fruta del tiempo



Media mañana:

- Zumo natural



Comida:

- Lentejas estofadas
- Bacalao con tomate
- Fruta del tiempo



Merienda:

- Bocado de jamón
- Leche



Cena:

- Gazpacho
- Tortilla francesa de jamón york
- Fruta del tiempo