

# PIRAMIDE NUTRICIONAL

## Preescolar



### • Características de alimentación preescolar

- VARIEDAD
- BALANCEADA
- GRASAS Y DULCES
- TEXTURA
- CANTIDAD
- CANTIDAD
- COLORES
- SABORES
- FORMAS

### • Raciones recomendadas



Para crecer y desarrollarse correctamente los niños deben seguir los parámetros alimenticios que marca la pirámide nutricional que se basa en que cada comida debe tener estas características.

### • Primer piso

Cereales y derivados: pastas, arroces, pan, féculas y plátano, con 6 raciones diarias en total.



### • Tercer piso

El grupo de las proteínas y los lácteos. Carne, pescado, huevo, embutidos magros, leche y derivados lácteos. Entre 2-3 raciones de los primeros y 3-4 raciones de lácteos y derivados.



### • Segundo piso

Las frutas, las verduras y el aceite de oliva. Entre 6 y 9 raciones diarias en total.



### • Cuarto piso

Los alimentos más calóricos y grasos. Mantequilla, alimentos grasos, dulces, chocolates, entre 2-4 raciones semanales. Legumbres y frutos secos, 2-3 raciones semanales.



### • Vertice de la piramide

Alrededor de un 25 y un 35% han de ser grasas: que va en la grasa que lleva la carne, el aceite con el que condimentamos o frutos secos. Los dulces o embutido sólo se recomiendan consumir ocasionalmente.

