

ALIMENTACIÓN PREESCOLAR Y ESCOLAR



El conocimiento de unas correctas normas nutricionales por parte del pediatra debe ser un eslabón principal en la consulta diaria.

LECHE Y DERIVADOS

Ingesta de 500-1.000 ml / día. •
Principal fuente de calcio como
prevención de la osteoporosis en
etapas adultas.



CARNES, PESCADOS, HUEVOS Y LEGUMBRES

- Preferibles las carnes y pescados magros.
- Evitar la grasa visible
- Limitar el consumo de embutidos
- Huevos no más de uno al día y de tres a la semana.
- Promover el consumo de legumbres.



CEREALES

Se incluyen en este grupo los cereales
fortificados o integrales.

Altamente recomendables en la
alimentación diaria de los niños.



FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS

- Incluir cada día frutas maduras y
verduras frescas si es posible.
- Se aconseja ser lavadas enteras sin
dejarlas en remojo.
- Deben pelarse para evitar
contaminantes.



*“Comer es una necesidad, pero
comer de forma inteligente es
un arte”*