

# Realiza actividad física todos los días



Sube escaleras, baila y haz lo que más te gusta:  
juega fútbol, anda en skate, ponte patines y súbete a la bici.

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos  
Dr. Fernando Monckeberg Barros, INTA Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido.

[www.5aldia.cl](http://www.5aldia.cl) • [www.inta.cl/material-informativo](http://www.inta.cl/material-informativo)

Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio, sin la autorización previa de las autoras.

Autoras: Olivares S, Zacarías I, González CG, Barrios L



3ª EDICIÓN 2020 / 3.000 EJEMPLARES

# GUÍA DE ALIMENTACIÓN DEL ESCOLAR

## 6-10 AÑOS



En esta etapa de tu vida te encuentras en un período de rápido crecimiento y desarrollo. Tu alimentación debe aportar la energía (calorías) y todos los nutrientes que necesitas para verte y sentirte bien.

A continuación te presentamos un plan de alimentación saludable para niñas y niños:

ALIMENTOS	FRECUENCIA	 CANTIDAD 
Lácteos (sin azúcar)	Diaria	 3 unidades
Verduras	Diaria	 2 platos
Frutas	Diaria	 3 unidades
Pescado	2 veces por semana	 1 presa chica
Pollo, pavo o carnes (sin grasa)	2 veces por semana	 1 presa chica
Legumbres	2 veces por semana	 1 plato chico
Huevos	2 a 3 veces por semana	 1 unidad
Cereales, pastas o papas cocidas	4 a 5 veces por semana	 1 plato chico
Panes	Diaria	 2 unidades  1 1/2 unidades
Aceites y otras grasas	Diaria	 4 cucharaditas
APORTE CALÓRICO APROXIMADO		1.700 <span style="margin-left: 100px;">1.500</span>

## SUGERENCIAS DE COMIDAS DIARIAS

### Desayuno

- 1 taza de leche.
- Pan con palta o huevo.
- 1 fruta.

### Almuerzo

- 1 plato de ensalada.
- 1 plato de porotos con tallarines.
- 1 naranja.

### Once

- 1 taza de leche.
- Pan con queso.

### Cena

- 1 trozo de tortilla de verduras con arroz.
- 1 fruta.

## CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día, lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 5 a 6 vasos de agua al día.

## SUGERENCIAS DE COLACIÓN

- 1 caja de leche sin azúcar
- 1 fruta
- 1 yogurt

