

6-10  
años

# Guía de alimentación del escolar



Universidad de Chile



5 al día Chile

# Aquí encontrarás un plan de alimentación que te ayudará a crecer y verte bien

## ALIMENTO

## CANTIDAD POR DÍA

## 1 PORCIÓN ES IGUAL A



### Lácteos descremados

Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B

**3 porciones**

- 1 taza de leche descremada
- 1 yogurt bajo en calorías
- 1 trozo de queso 3x3 cm
- 1 rebanada de queso blanco
- 1 lámina de queso mantecoso



### Pescado, carne y huevos

Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre

**1 porción**

- 1 presa chica de pescado
- 1 presa chica de pollo o pavo sin piel
- 1 bistec a la plancha o asado (carne magra)
- 1 huevo
- 1 taza de legumbres



### Verduras

Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética

**3 porciones**

- 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli
- 1 tomate regular
- 1/2 taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallo



### Frutas

Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética

**2 porciones**

- 1 naranja, manzana, pera o membrillo
- 2 duraznos, kiwis o tunas
- 2 damascos o ciruelas
- 1 rebanada de melón
- 1 taza de uvas o cerezas



### Pan, cereales y papas

Aportan calorías, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas

**3 porciones**

- 1/2 hallulla o marraqueta
- 1 rebanada de pan integral
- 2 rebanadas de pan molde
- 4 galletas de agua o soda
- 3/4 taza de arroz, fideos o papas cocidas
- 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas

Este plan de alimentación incluye la pequeña cantidad de aceite que se agrega a las ensaladas / Incluir una pequeña cantidad de azúcar y sal.

# Sugerencias de comidas diarias

## DESAYUNO

1 taza de leche descremada  
1/2 pan con palta o queso  
1 fruta o jugo de fruta natural

## COLACIÓN

1 yogurt

## ALMUERZO

1 ensalada de lechuga con tomate  
1 trozo de pescado, ave o carne con arroz o fideos o papas al horno  
1 fruta picada

## ONCE

1 taza de leche descremada  
1/2 pan con huevo

## CENA

1 ensalada  
Sopa o guiso de verduras  
1 fruta picada

# 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.

## EJEMPLOS DE COLACIÓN

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



# Consejos

- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Pasa menos tiempo frente al computador o la tele. Recuerda que para crecer, mantener tu peso y sentirte bien necesitas una hora diaria de juegos activos.

## Ejemplos de actividad física que puedes realizar diariamente

- Juegos de fuerza como: tracciones, trepas, saltos, etc. Para tener huesos y músculos más fuertes.
- Juegos de resistencia: fútbol, básquetbol, skate, patines, para que tu corazón y pulmones sean más sanos y tengas más energía.
- Juegos de destrezas y habilidades con: balones, cuerdas, bastones y neumáticos.
- Juega con tus padres, amigos y amigas.

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

[www.inta.cl/consumidores](http://www.inta.cl/consumidores) • [www.5aldia.cl](http://www.5aldia.cl)

Autores: Olivares S, Zacarías I, González CG.