



Manual referencial  
para acompañar

**AL DESARROLLO**

de niños de

**2 A 10 AÑOS**

# ÍNDICE



Misión de PediaSure



Hitos del desarrollo en edad pre-escolar



Hitos del desarrollo en edad escolar



Riesgos de una inadecuada alimentación que podrían presentarse en niños de 2 a 10 años



Patrones de alimentación recomendados para niños de 2 a 10 años



Herramienta para practicar una alimentación saludable: Plato saludable ¿Qué es y como se debe utilizar en el día a día?



Recetas que incluyen el uso de PediaSure® para niños de 2 a 10 años



Recomendación de plan de alimentación por rango etáreo de niños de 2 a 10 años (Recetas en donde PediaSure® participa como ingrediente)



Beneficios de PediaSure®



Detalle de inscripción en programa Creciendo Contigo



Cupón de descuento para siguiente compra de PediaSure® online



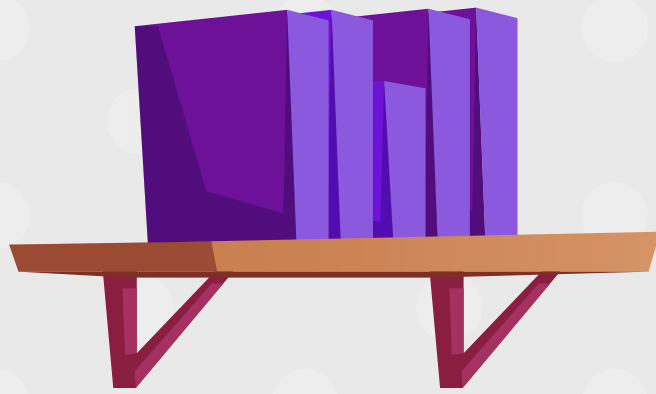


# MISIÓN DE PEDIASURE:

En PediaSure® estamos comprometidos en apoyar a los niños con necesidades nutricionales especiales a alcanzar su máximo potencial de desarrollo. Por eso, a través de este manual hacemos llegar a los padres de familia información relevante para velar por el integral desarrollo de los niños de 2 a 10 años, que incluyen tips de crianza y orientación... sobre una correcta alimentación por rango etáreo.







## HITOS DEL DESARROLLO EN EDAD PRE-ESCOLAR DESDE 3 A 6 AÑOS DE EDAD

Padres y madres: durante el desarrollo de nuestro hijo, es muy importante que nos mantengamos atentos a que su evolución vaya de la mano con los cambios que se esperan tener en cada etapa de su vida. A continuación, detallamos algunos de los principales cambios que ocurren por edades y divididos por tipo de desarrollo:



# DESARROLLO FÍSICO

PARA EL NIÑO ENTRE 3Y 6 AÑOS DE EDAD:



Aumenta aproximadamente alrededor de 1.8 a 2.25 kilogramos por año.



Crece cerca de 5 a 7.5 centímetros por año.



Tiene los 20 dientes primarios a los 3 años.



Tiene visión totalmente desarrollada a los 4 años.



Duerme entre 11 y 13 horas diarias, sin tomar siestas durante el día de manera habitual.



# DESARROLLO MOTOR GRUESO

EN NIÑOS DE 3 A 6 AÑOS DEBE INCLUIR:

- Aumentar su habilidad para correr, saltar, hacer los primeros lanzamientos y patear.
- Atrapar una pelota que rebota.
- Pedalear un triciclo a los 3 años; ser capaz de manejarlo bien a los 4 años.
- Saltar en un pie (alrededor de los 4 años) y posteriormente hacer equilibrio sobre un solo pie durante 5 segundos.
- Caminar apoyando desde el talón hasta los dedos (alrededor de los 5 años).

# DESARROLLO MOTOR FINO

POR EDAD:



Alrededor de los  
**3 AÑOS**  
deben incluir:  
Dibujar un círculo.

Dibujar una persona  
con 3 partes (cabeza, tronco  
y extremidades).

Comenzar a utilizar tijeras de  
punta roma para niños.

Vestirse solo  
(con supervisión).



Alrededor de los  
**4 AÑOS**  
deben incluir:

Dibujar un cuadrado.

Usar tijeras y eventualmente  
cortar en línea recta.

Ponerse la ropa correctamente.

Manejar bien la cuchara  
y el tenedor al comer.



Alrededor de los  
**5 AÑOS**  
deben incluir:

Untar un pan. ✨

Dibujar un triángulo.



# DESARROLLO DEL LENGUAJE

POR EDAD:

## El niño de 3 años utiliza:

- Pronombres y preposiciones apropiadamente. Por ejemplo: el agua, la manzana, mi cuarto, etc.
- Oraciones de tres palabras.
- Palabras en plural.

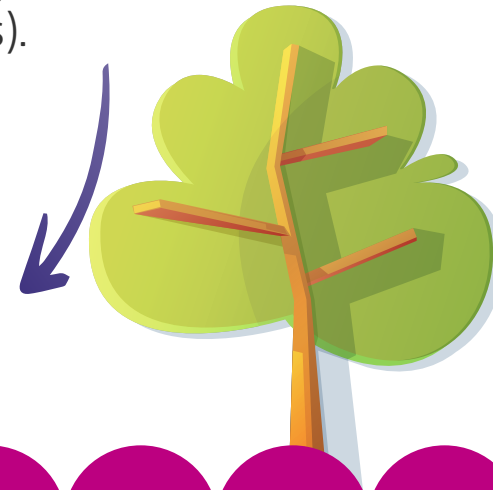


## El niño de 5 años:

- Muestra comprensión inicial de los conceptos de tiempo. Por ejemplo: se ha hecho tarde, ayer visité a la abuela, etc.
- Cuenta hasta 10.
- Responde a preguntas de "por qué".

## El niño de 4 años comienza a:

- Entender las relaciones de tamaño: grande-pequeño, alto-bajo, etc.
- Seguir una orden de 3 pasos. Por ejemplo: 1. Ordena tu cuarto; 2. Lávate los dientes; 3. Métete en la cama.
- Contar hasta 4.
- Nombrar 4 colores.
- Disfrutar rimas y juegos de palabras (adivinanzas).



# COMPORTAMIENTO

- El niño en edad preescolar aprende las habilidades sociales necesarias para jugar y trabajar con otros niños. A medida que crece, su capacidad de cooperar con una cantidad mayor de compañeros aumenta. Aunque los niños de 4 a 5 años pueden ser capaces de participar en juegos que tienen reglas, estas probablemente cambien con frecuencia a voluntad del niño dominante.

Es normal que los niños en edad preescolar pongan a prueba sus límites físicos, conductuales y emocionales. Es importante tener un ambiente seguro y estructurado dentro del cual pueda explorar y enfrentar nuevos retos. Sin embargo, los niños en edad preescolar ya deben de conocer bien sus límites.





# SEGURIDAD:

La seguridad de los niños en edad preescolar es de suma importancia.



Los niños en edad preescolar son altamente inquietos y caen en situaciones peligrosas con rapidez. La supervisión de los padres en esta etapa es esencial, al igual que durante los primeros años.



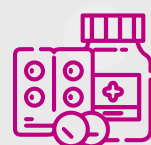
La seguridad en los vehículos es primordial. El niño de esta edad debe viajar en el vehículo siempre con el cinturón de seguridad puesto y en un asiento apropiado para su edad y talla.



Las caídas son la mayor causa de lesiones para los niños en edad preescolar. Al escalar nuevas y emocionantes alturas, estos niños pueden caerse de los juegos en un parque, de bicicletas, rodar por las escaleras, caerse de árboles, caer de muebles de la casa, ventanas y techos. Cierre las puertas que dan acceso a áreas peligrosas (como techos, ventanas y escaleras empinadas). Establezca reglas estrictas para que el niño entienda que esas áreas están fuera de sus límites.



Las cocinas son una de las principales áreas donde el niño puede resultar lastimado, ya sea mientras trata de ayudar a cocinar o porque entra en contacto con electrodomésticos, líquidos ó alimentos que aún están calientes. Motive al niño a ayudar y a aprender destrezas culinarias con recetas frías. Implemente otras actividades alternativas para que disfrute en una habitación adyacente, mientras usted está cocinando. Evite que esté cerca de la estufa, alimentos calientes y demás aparatos.



Mantenga todos los productos de limpieza y los medicamentos encerrados bajo llave y fuera del alcance de los niños en edad preescolar.



En caso de contar con una piscina o cisterna de almacenamiento de agua, asegurarse de tener protección para evitar accidentes.



# HITOS DEL DESARROLLO EN EDAD ESCOLAR



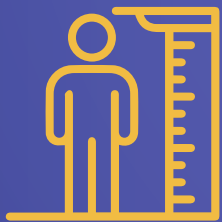
# DESARROLLO FÍSICO



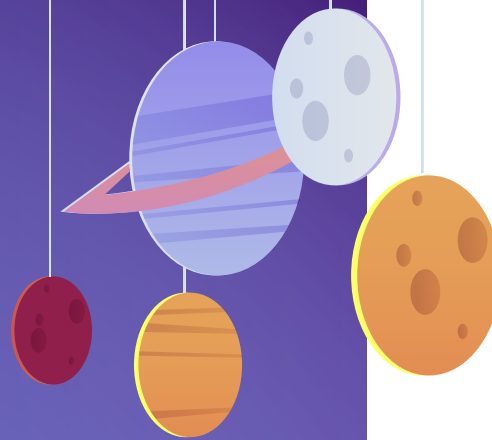
Los niños en edad escolar con mucha frecuencia tienen habilidades motrices fuertes y fluidas. Sin embargo, su coordinación (en especial ojo-mano), resistencia, equilibrio y capacidades físicas varían.



Las destrezas motrices finas también varían ampliamente.



Habrán diferencias considerables en estatura, peso y tipo físico entre los niños de este rango de edad. Es importante recordar que los antecedentes genéticos, al igual que la nutrición y el ejercicio, pueden afectar su crecimiento.



También es posible que exista una amplia variación en la edad en la que los niños comienzan a desarrollar las características sexuales secundarias, pero en general puede verse desde los 9-10 años.

## Para las niñas,

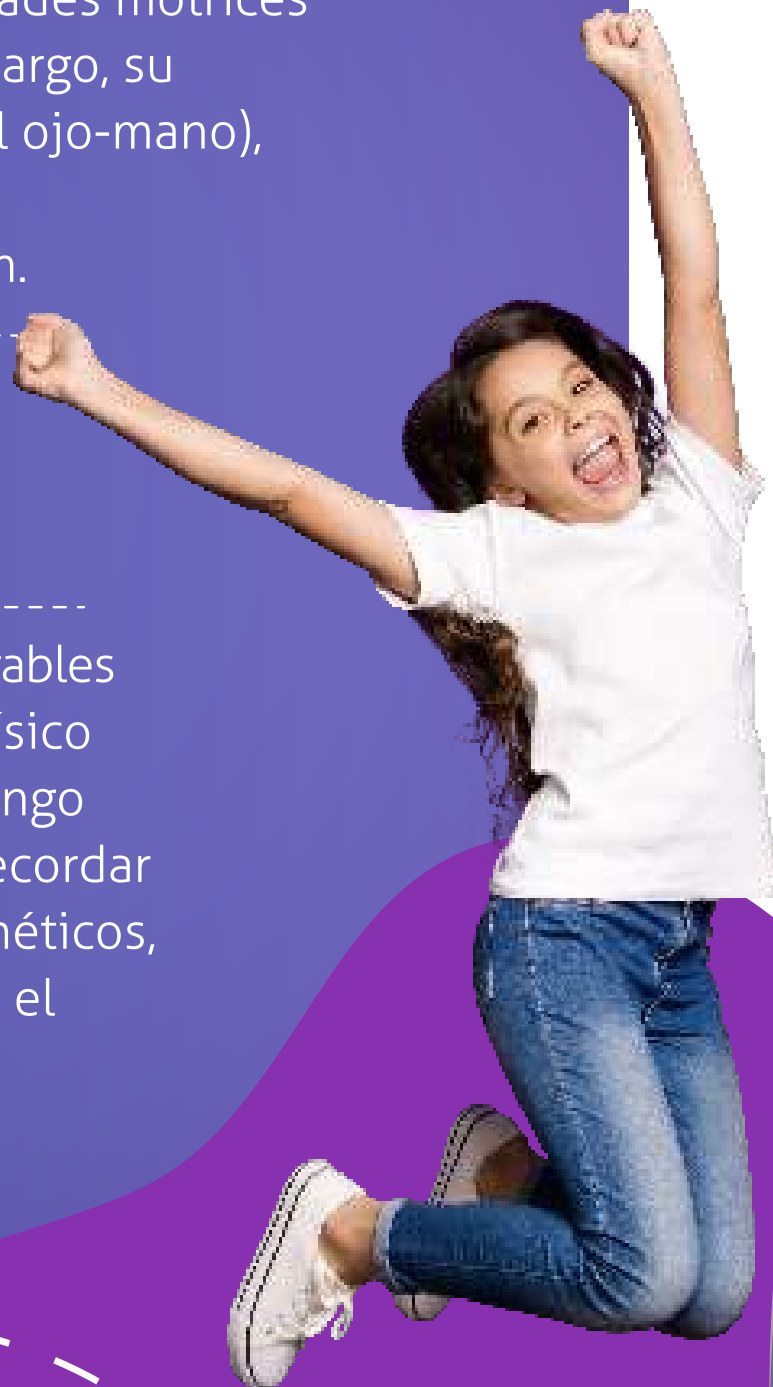
las características sexuales secundarias incluyen:

- El desarrollo mamario.
- El crecimiento de vello en el pubis y las axilas.

## Para los niños,

estas características incluyen:

- Crecimiento de vello en el pubis, las axilas y el pecho.
- Crecimiento del pene y los testículos.





# LA ESCUELA:

A los 5 años, la mayoría de los niños están listos para comenzar a aprender en un ambiente escolar. Los primeros años se centran en el aprendizaje de lo básico.

La capacidad para prestar atención es importante para el éxito tanto en la escuela como en la casa. Un niño de 6 años de edad debe ser capaz de concentrarse en una tarea durante al menos 15 minutos. Para los 9 años, ya debe estar en capacidad de centrar la atención durante una hora aproximadamente.

Es importante que el niño aprenda a hacerle frente al fracaso o a la frustración sin perder la autoestima.

## Hay muchas causas de fracaso escolar, que incluyen:

- Problemas de aprendizaje, como dificultades para leer.
- **Factores estresantes, como el acoso o bullying.**
- Dificultades para centrar atención o ansiedad.





## ♦ **DESARROLLO DEL LENGUAJE:**

Los niños que están comenzando la edad escolar deben ser capaces de usar oraciones simples, pero completas que contengan un promedio de 5 a 7 palabras. A medida que avanzan en la escuela elemental, suelen desarrollar habilidades más sólidas en gramática y pronunciación, lo que les permite comunicarse con mayor claridad y precisión.

Un niño de 6 años normalmente puede seguir una serie de 3 órdenes consecutivos. Hacia la edad de 10 años, la mayoría de los niños pueden seguir 5 órdenes consecutivos.

## **COMPORTAMIENTO:**



Las dolencias físicas frecuentes (como dolor de garganta, de estómago, piernas, etc.) pueden deberse simplemente a un aumento de la conciencia corporal del niño. Aunque no suele haber evidencia física que corrobore dichas dolencias, es necesario investigarlas para descartar una posible enfermedad importante.



La aceptación de los compañeros se vuelve más importante durante los años de edad escolar. Los niños pueden compartir ciertos comportamientos para formar parte de "un grupo".



Es importante que el niño aprenda a hacerle frente al fracaso o la frustración y aumentar su autoestima.







## SEGURIDAD:

La seguridad es un aspecto crucial para los niños en edad escolar.

Debido a que en esta edad son muy activos, requieren actividad física y aprobación de sus compañeros, y desean intentar comportamientos más osados y aventureros.



Es importante enseñarles a practicar deportes en áreas adecuadas, seguras y supervisadas, con un equipo apropiado y con reglas.



El uso de cinturones de seguridad es la forma más importante para la prevención de lesiones mayores o muerte por accidente automovilístico.





## RIESGOS DE UNA INADECUADA ALIMENTACIÓN QUE PODRÍAN PRESENTARSE EN NIÑOS DE 2 A 10 AÑOS

Los niños que no mantienen una adecuada alimentación están en riesgo de desarrollar deficiencias nutricionales que repercuten sobre el correcto funcionamiento del organismo y su crecimiento. Estas deficiencias pueden llegar a afectarlos incluso en su vida adulta.



# MENOR CRECIMIENTO LONGITUDINAL Y DESARROLLO:

El estado nutricional juega un papel esencial en el control de las hormonas que intervienen en la regulación de su crecimiento y desarrollo. Las investigaciones han mostrado, que niños con un consumo inadecuado de proteínas y energía tienen menores niveles circulantes de hormonas importantes para el crecimiento longitudinal<sup>1</sup>.

- El zinc es un micronutriente esencial para el crecimiento y el desarrollo de los niños. Otros síntomas atribuibles a la depleción severa de zinc incluyen desarrollo sexual tardío, enfermedades de la piel, alteración del gusto y el olfato<sup>2</sup>. Por otro lado, este micronutriente es necesario para la integridad del tracto gastrointestinal<sup>3</sup>.
- El cobre también participa en la regulación del crecimiento del niño<sup>4</sup>.
- La deficiencia de manganeso se asocia con anomalías esqueléticas, incluyendo retraso de crecimiento<sup>5</sup>.
- Las deficiencias de vitamina D y calcio también afectan el desarrollo óseo, como se manifiesta a través de la condición conocida como raquitismo<sup>6</sup>.



# MAYOR RIESGO DE ENFERMADES CRÓNICAS:

La reprogramación del metabolismo que hacen los niños con desnutrición facilita la presentación futura de problemas como la ganancia de peso elevada. Esto podría conducir a problemas de salud crónicos como: obesidad, enfermedad coronaria, diabetes tipo 2, cáncer y osteoporosis<sup>7</sup>.

Asimismo, se ha visto que los niños con sobrepeso u obesidad tienen 5 veces más probabilidades de convertirse en adultos obesos<sup>8</sup>.



# MENOR DESARROLLO NEUROCOGNITIVO:

Para la edad preescolar, el desarrollo del sistema nervioso ha alcanzado en muchas áreas el nivel del adulto. El desarrollo de algunas partes del cerebro particularmente aquellas que controlan las funciones cognitivas superiores, como lo son: el planeamiento, la secuenciación y la autorregulación, continúa hasta la adolescencia<sup>9</sup>.



La anemia por déficit de hierro puede afectar negativamente la inteligencia general y el desarrollo cognitivo, especialmente si ocurre en menores de 5 años<sup>10</sup>.

También, se han descrito alteraciones del desarrollo psicomotor o mental en niños con deficiencia de hierro<sup>11</sup>.

El zinc es un nutriente esencial presente en el cerebro que contribuye a la estructura y función cerebral. La deficiencia de zinc durante la infancia se asocia con retrasos en el desarrollo motor y efectos perjudiciales sobre la atención y la memoria a corto plazo<sup>12,13</sup>.



## MENOR DESARROLLO DEL SISTEMA INMUNE:

El zinc es un micronutriente esencial para la función inmunitaria de los seres humanos, en especial de los niños. Se ha visto que una ingesta adecuada de zinc mejora la resistencia a infecciones y está estrechamente relacionada con la ingesta de proteínas.

Además, varios micronutrientes, incluidos el hierro y la vitamina A, están asociados con la función inmunitaria y el riesgo de enfermedad<sup>15</sup>.



## SALUD ORAL:



En períodos de formación dentaria es de gran importancia tener una dieta que incluya alimentos ricos en calcio, fósforo, vitaminas A, C y D. Por esto, se aconseja en niños menores de 12 años la ingestión de cantidades adecuadas de leche, huevos y frutas cítricas, ya que puede disminuir la frecuencia de enfermedades de la boca y favorece el correcto desarrollo de los dientes<sup>16</sup>.

Durante esta etapa es fundamental establecer una rutina de higiene bucal diaria, con el cepillo dental y pasta dentrífica apropiada. Apartir de los 10 años debería alentarse el cepillado con dentífrico fluorado (de 1000 a 1500 ppm) mínimo dos veces al día<sup>17</sup>.

## PROBLEMAS DE SUEÑO:

Las elecciones dietéticas poco saludables están asociadas a la falta de sueño en niños. Fomentar hábitos dietéticos más saludables y educar a los cuidadores sobre cómo reforzar tales prácticas puede conducir a mejores resultados de sueño en la primera infancia<sup>18</sup>.



# MENORES LOGROS ACADÉMICOS:

La malnutrición es el factor principal del bajo rendimiento académico. Estudios han demostrado que la malnutrición entre los niños en edad escolar es un factor de riesgo de alto ausentismo, deserción escolar temprana, baja matrícula escolar y desempeño insatisfactorio en el aula<sup>19</sup>.



**Referencias bibliográficas:** 1. Rahmawati DA, et al. Malnutrition in children associated with low insulin-like growth factor binding protein-3 (IGFBP-3) levels. *Gac Sanit* [Internet]. 2021;35 Suppl 2:S275–7. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.07.019> 2. Sanna A, Firinu D, Zavattari P, Valera P. Zinc status and autoimmunity: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients* [Internet]. 2018 [citado el 24 de febrero de 2023];10(1):68. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu10010068> 3. Krebs NF, Miller LV, Hambidge KM. Zinc deficiency in infants and children: a review of its complex and synergistic interactions. *Pediatr Int Child Health* [Internet]. 2014 [citado el 24 de febrero de 2023];34(4):279–88. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25203844/> 4. Cordano A. Clinical manifestations of nutritional copper deficiency in infants and children. *Am J Clin Nutr* [Internet]. 1998 [citado el 24 de febrero de 2023];67(5):1012S–1016S. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9587144/> 5. Liu AC, Heinrichs BS, Leach RM Jr. Influence of manganese deficiency on the characteristics of proteoglycans of avian epiphyseal growth plate cartilage. *Poult Sci* [Internet]. 1994;73(5):663–9. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3382/ps.0730663> 6. Andran N, Çelik N, Akça H, Doğan G. Vitamin D deficiency in children and adolescents. *J Clin Res Pediatr Endocrinol* [Internet]. 2012 [citado el 24 de febrero de 2023];4(1):25–9. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22394709/> 7. Vos MB, Kaar JL, Welsh JA, Van Horn LV, Feig DI, Anderson CAM, et al. Added sugars and cardiovascular disease risk in children: A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation* [Internet]. 2017;135(19):e1017–34. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1161/CIR.00000000000004398> 8. CDC. Progress on childhood obesity [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2019 [citado el 23 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/vitalsigns/childhoodobesity/index.html> 9. Toga AW, Thompson PM, Sowell ER. Mapping brain maturation. *Trends Neurosci* [Internet]. 2006 [citado el 23 de febrero de 2023];29(3):148–59. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16472876/> 10. McCann S, Perapoch Amadó M, Moore SE. The role of iron in brain development: A systematic review. *Nutrients* [Internet]. 2020 [citado el 23 de febrero de 2023];12(7):2001. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu12072001> 11. Pala E, Erguven M, Guven S, Erdogan M, Balta T. Psychomotor development in children with iron deficiency and iron-deficiency anemia. *Food Nutr Bull* [Internet]. 2010;31(3):431–5. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1177/156482651003100305> 12. Monk C, Georgieff MK, Osterholm EA. Research review: maternal prenatal distress and poor nutrition- mutually influencing risk factors affecting infant neurocognitive development: Maternal prenatal distress and poor nutrition. *J Child Psychol Psychiatry* [Internet]. 2013 [citado el 23 de febrero de 2023];54(2):115–30. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/jcpp.12000> 13. Golub MS, Keen CL, Gershwin ME, Hendrickx AG. Developmental zinc deficiency and behavior. *J Nutr* [Internet]. 1995 [citado el 23 de febrero de 2023];125(suppl\_8):2263S–2271S. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7623165/> 14. Kinash M, Boyarchuk O, Dobrovolska L. Zinc: its impact on immune function in children. *Pediatr Pol* [Internet]. 2021;96(4):263–9. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5114/polp.2021.112401> 15. Animasahun BA, Itiola AY. Iron deficiency and iron deficiency anaemia in children: physiology, epidemiology, aetiology, clinical effects, laboratory diagnosis and treatment: literature review. *J Xiangya Med* [Internet]. 2021 [citado el 24 de febrero de 2023];6(0):22–22. Disponible en: <https://jxym.amegroups.com/article/view/7381/pdf> 16. Caries dental y su relación con hábitos alimenticios en niños de 6 a 10 años en la Escuela mixta “República de Chile” y en la “Escuela de varones Arzobispo Serrano”, en el Cantón Cuenca provincia del Azuay- Ecuador, período 2013 [Internet]. *Actaodontologica.com*. [citado el 24 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.actaodontologica.com/ediciones/2014/4/art-14/> 17. Global oral health status report: towards universal health coverage for oral health by 2030. Geneva: World Health organization 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.01GO 18. Holmes JF, St Laurent CW, Spencer RMC. Unhealthy diet is associated with poor sleep in preschool-aged children. *J Genet Psychol* [Internet]. 2021;182(5):289–303. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1080/00221325.2021.1905598> 19. Zerga AA, Tadesse SE, Ayele FY, Ayele SZ. Impact of malnutrition on the academic performance of school children in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis. *SAGE Open Med* [Internet]. 2022;10:20503121221122400. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1177/20503121221122398>



# PATRONES DE ALIMENTACIÓN

RECOMENDADOS PARA

**2 A 10 AÑOS<sup>1,2</sup>**



## ¿QUÉ ES UN PATRÓN DE ALIMENTACIÓN?<sup>1</sup>

Los alimentos aportan una serie de nutrientes y otros componentes que tienen beneficios para la salud, de esta manera, al ingerir alimentos y combinarlos entre ellos, se logran cubrir las propias necesidades de nutrientes, como son los carbohidratos, las proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales.

De esta manera un patrón de alimentación representa el total de lo que los individuos seleccionan, ingieren y beben habitualmente, y las partes de este patrón actúan sinérgicamente impactando en la salud. Así, los patrones de alimentación pueden orientar sobre el estado de salud y el riesgo de enfermedad más que los alimentos o nutrientes por sí solos.

Es por ello, que este documento presenta las recomendaciones adecuadas para promover patrones de alimentación saludables que permitan satisfacer las necesidades de nutrientes. En ningún momento pretende ser una guía clínica para el tratamiento de enfermedades. Cabe mencionar que en ocasiones, el uso de complementos puede ser de utilidad cuando no es posible cubrir las necesidades de ciertos nutrientes con la dieta.





# FACTORES QUE DETERMINAN LOS ALIMENTOS SELECCIONADOS

## DENTRO DEL PATRÓN DE ALIMENTACIÓN INDIVIDUAL O FAMILIAR<sup>1</sup>:

En la selección de los alimentos que sirven como base de la alimentación de una persona o familia influyen muchos factores entre los que se encuentran:



Ingreso familiar



Precios de los alimentos



Preferencias individuales



Creencias individuales



Tradiciones culturales



Factores geográficos y ambientales

Es importante no olvidar que además del disfrute de alimentos y bebidas de calidad que reflejan todo lo anterior, debe siempre promoverse patrones de alimentación saludables, que permiten que la alimentación a lo largo del día sea:

- **Diversa o variada, es decir:** que incluya diferentes alimentos de un mismo grupo. Por ejemplo: frutas como plátano, manzana y pera; verduras como brócoli, tomate y zanahoria.
- **Equilibrada, es decir:** que se encuentren todos los grupos de nutrientes en las proporciones adecuadas para la edad del niño (revisar capítulo 6 de Plato saludable).
- **Sana, es decir:** por su composición y distribución promueven un crecimiento y desarrollo saludables.



# PATRÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE<sup>1</sup>:

Un patrón de alimentación saludable consiste en la ingestión de alimentos ricos en nutrientes donde se incluyan todos los grupos de alimentos, en las cantidades recomendadas.

Ver capítulo 6: Herramientas para practicar una alimentación saludable: Plato saludable.



El lograr patrones de alimentación correctos en cada etapa de la vida fomenta no sólo la salud en ese momento de la vida, sino que también apoya la salud para las siguientes etapas y posiblemente para las generaciones futuras que deriven de ese organismo. De ahí la importancia de establecer patrones de alimentación saludables desde edades tempranas , que prevalezcan para impactar en la salud, al permitir un crecimiento y desarrollo adecuados y minimizar el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas a la alimentación.

El patrón de alimentación que se presentará a continuación, provee el marco para una alimentación adecuada de los niños, basándose en los tipos y porciones de alimentos por grupo de edad, género y factores propios individuales, enfocándose en su crecimiento y desarrollo saludable.



Una premisa importante de los patrones de alimentación saludables es que las necesidades nutricionales deben satisfacerse principalmente a través de la ingestión de alimentos. Sin embargo, en algunos casos, cuando estas necesidades no logran cubrirse sólo a través de la alimentación normal o modificada, es posible brindar complementación nutricional. Consulte con su pediatra o nutricionista.

Es importante resaltar **que los nutrientes y la calidad de alimentos que las personas ingieren** pueden estar determinados por la forma en que un alimento, platillo o tiempo de comida es preparado en casa, fuera de ella o producido industrialmente. Por lo tanto, la elección de patrones de alimentación saludable se basan en elecciones informadas.

El presupuesto es un factor percibido para la selección de alimentos, entendiendo que una alimentación sana es de alto costo; sin embargo, un patrón un patrón de alimentación saludable puede estar considerado dentro de cualquier presupuesto familiar. Una estrategia para lograrlo es a través de la planeación de las compras, consumo de alimentos regionales y de temporalidad, y la incorporación de una variedad de opciones frescas, secas y congeladas.

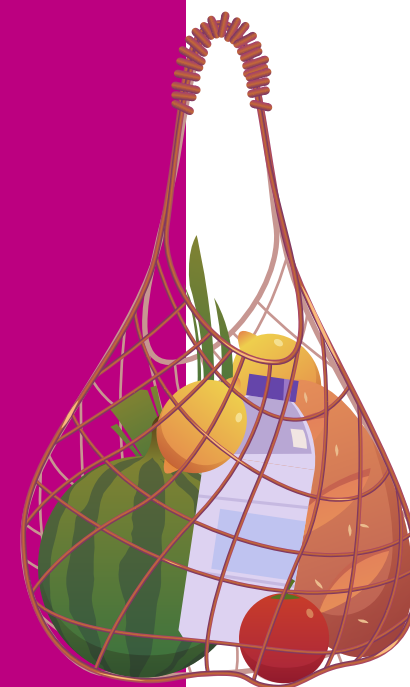
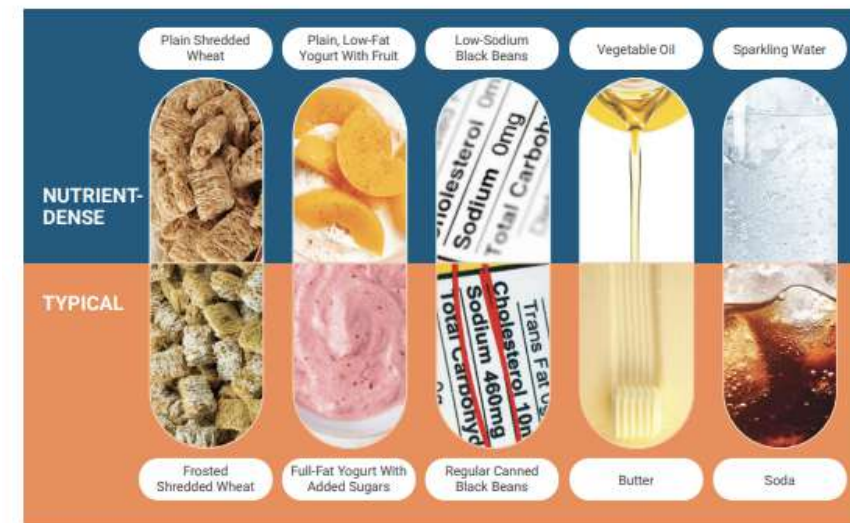


Figure 1-2

### Making Nutrient-Dense Choices: One Food or Beverage At a Time

Every food and beverage choice is an opportunity to move toward a healthy dietary pattern. Small changes in single choices add up and can make a big difference. These are a few examples of realistic, small changes to nutrient-dense choices that can help people adopt healthy dietary patterns.

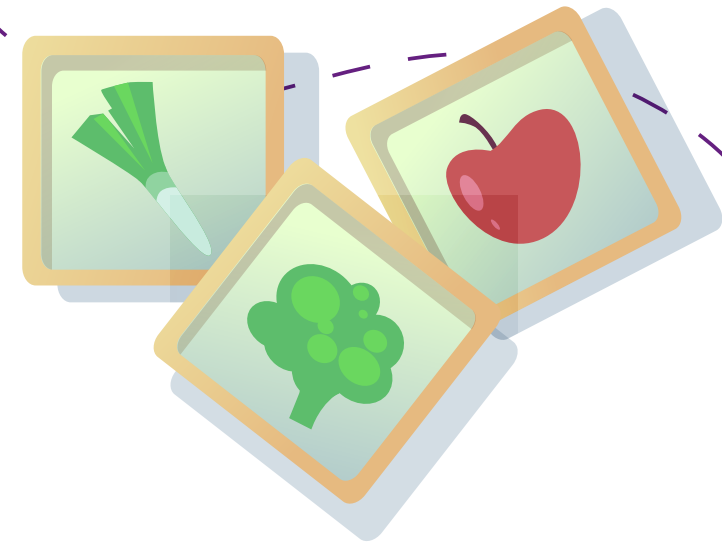


**Referencias:** **1.** Alimentación sana. Notas descriptivas de la Organización Mundial de la Salud. Agosto 2018. Disponible en línea: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Verificado en febrero 21, 2023. **2.** U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans 2020-2025. 9th ed. Dec 2020.



# GRUPOS DE ALIMENTOS<sup>2</sup>:

Los alimentos se pueden reunir en 5 diferentes grupos. Cada uno de estos aporta en mayor proporción ciertos nutrientes y beneficios nutricionales. Las cantidades recomendadas de estos grupos reflejan patrones de alimentación que se han asociado con resultados de salud positivos, por lo tanto, alimentos de todos los grupos deben ser ingeridos.



Grupos de Alimentos para fines de orientación alimentaria:



## Verduras:

### Ejemplo de verduras:

acelgas, quelites, espinacas, flor de calabaza, zanahoria, brócoli, coliflor, calabaza, arveja, tomate, champiñones, aguacate, pepino, lechuga entre otras.



## Frutas:

### Ejemplo de frutas:

guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera, manzana, fresa, mango, mamey, uvas, entre otras.



## Cereales y tubérculos:

### Ejemplo de cereales:

maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz y sus productos derivados como: tortillas, cereales, pan y panes integrales, galletas y pastas.

### Ejemplo de tubérculos:

papa, camote y yuca.



## Productos que aportan proteína:

### Ejemplo de leguminosas:

frijol, haba, lenteja, garbanzo, arveja, alubia y soya.

### Ejemplo de alimentos de origen animal:

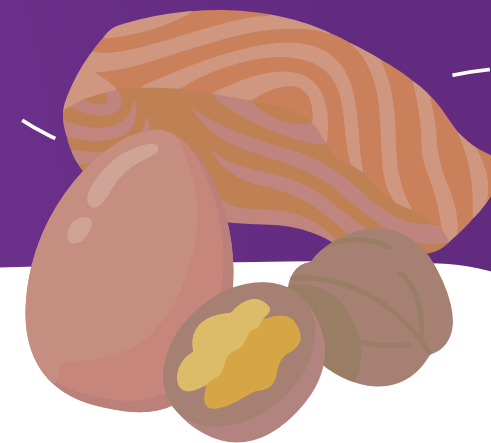
leche, queso, yogurt, huevo, pescado, mariscos, pollo, carnes rojas y vísceras.

### Ejemplo de oleaginosas:

cacahuete, nuez, almendra, chía, pistacho.

# 10

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE<sup>2</sup>:



### 1

Disfruta de alimentos que pertenezcan a diferentes grupos, permitiendo la ingesta de diferentes nutrientes y así lograr cubrir las necesidades de los mismos.

### 2

#### Consume 5 porciones de verduras y frutas al día:

- Incluye verduras en todas las comidas: vegetales de todo tipo de colores como verdes oscuros, rojos y naranjas.
- Entre comidas ingiere frutas frescas y verduras crudas como opción.
- Selecciona frutas y verduras de temporada.
- Elige variedad de frutas y verduras, eligiendo de diferentes colores.



### 3

Al ingerir alimentos del grupo de los cereales, promover que la mitad de ellos al menos sean granos enteros.



### 4

Incluir alimentos que aporten proteína, como carnes magras, aves, huevos, mariscos, leguminosas (frijol, haba, lenteja, soya) y oleaginosas (nueces, cacahuates, almendras y otras semillas).

### 5

#### Reduce la ingesta de grasas saturadas y grasas trans:

- Reemplaza la mantequilla, manteca de cerdo y mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas: aceite de soya, canola, maíz, cártamo, girasol, etc.
- A partir de los dos años de edad, ingerir productos lácteos desnatados y carnes magras o quitar la grasa visible de la carne.
- Limita el consumo de alimentos fritos y alimentos envasados, ya que éstos últimos se caracterizan por su contenido en grasas trans.

# 10

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE<sup>2</sup>:

### 6



#### Limitar la ingesta de azúcares:

- Evita el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares. Por ejemplo: bebidas azucaradas y golosinas.
- Limita el consumo de zumos y bebidas de frutas o verduras y opta por comer las frutas y verduras en trozos.

### 7

#### Reduce la ingesta de sal:

- Limita la cantidad de sal y de condimentos ricos en sodio al cocinar y preparar alimentos.
- No pongas sal en la mesa.
- Escoge productos con menor contenido de sodio.



### 8



En los primeros años de edad se puede iniciar con la exposición hacia diferentes alimentos de acuerdo a las preferencias personales. Esto promoverá el interés y deseo de comer y disfrutar una variedad de alimentos. Para las etapas siguientes, un punto clave para establecer y mantener hábitos de alimentación saludables es que se sigan considerando esas preferencias en las elecciones diarias.

### 9



Incorpora tradiciones culturales, pues éstas tienen una influencia significativa en la elección de alimentos. Cuando la alimentación refleja ciertas tradiciones y factores culturales, ayuda al disfrute de un patrón de alimentación. Condimentar con especias y hierbas ayuda a la aceptación de alimentos cuando se les reduce el contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio.

### 10

Un punto importante para la alimentación saludable es mantener los alimentos en un estado seguro. El correcto almacenamiento de alimentos es importante para mantener la inocuidad de los mismos. En la siguiente imagen se muestran 4 principios básicos que ayudan a reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos: limpiar, separar, cocinar y enfriar.





# SIGA LAS RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ALIMENTARIA:

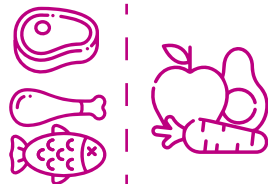
Una parte importante de la alimentación saludable es mantener la seguridad alimentaria. Las personas en sus propios hogares pueden ayudar a mantener una seguridad alimentaria siguiendo prácticas seguras de manipulación de alimentos. Existen cuatro principios básicos de seguridad alimentaria que trabajan juntos para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos: limpiar, separar, cocinar y refrigerar.

## 1. Limpiar



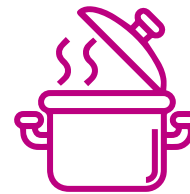
Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia.

## 2. Separar



Separe las carnes crudas de otros alimentos.

## 3. cocinar



Cocine los alimentos a temperaturas adecuadas.

## 4. Refrigeración



Refrigere los alimentos prontamente.

Algunos comportamientos alimenticios, como el consumo de alimentos crudos, poco cocidos o no pasteurizados, aumentan el riesgo de contraer una enfermedad transmitida por alimentos. Las poblaciones con mayor riesgo de presentar enfermedades transmitidas por alimentos o quienes preparan alimentos para ellas deben tener una mayor precaución; dentro de estas se incluyen mujeres embarazadas, niños pequeños y adultos mayores. En los capítulos siguientes se discute una orientación específica para cada una de estas etapas de la vida. La población con trastornos inmunológicos también presenta un mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos.

- Su puerta de entrada a la salud alimentaria: [foodsafety.gov](https://foodsafety.gov)
- Campañas de educación sobre seguridad alimentaria del USDA: [fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/teach-others/fsis-educational-campaigns](https://fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/teach-others/fsis-educational-campaigns)
- FIGHT BAC!: [figthbac.org](https://figthbac.org) Para bebés y niños pequeños: [fightbac.org/kids/](https://fightbac.org/kids/)
- 4 pasos para la seguridad alimentaria según el CDC: [cdc.gov/foodsafety](https://cdc.gov/foodsafety)
- FDA: Compra, almacenamiento y servir alimentos seguros. [fda.gov/food/consumers/buy-store-serve-safe-food](https://fda.gov/food/consumers/buy-store-serve-safe-food)

# HERRAMIENTA PARA PRACTICAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:



## PLATO SALUDABLE ¿QUÉ ES Y CÓMO SE DEBE UTILIZAR EN EL DÍA A DÍA?

El plato saludable es una herramienta que permite conocer cómo debe ser la alimentación del niño tanto en calidad como en cantidad. Establece una rutina de alimentación que permite efectos positivos en la salud.

El plato saludable permite alcanzar un patrón dietético sano a lo largo de la vida para satisfacer necesidades nutricionales, ayudar a lograr un peso corporal saludable y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.<sup>1-4</sup>



# Plato saludable para niños<sup>1-4</sup>



Legumbres, cereales,  
granos y tubérculos



Proteína de origen animal  
Proteína de origen vegetal

..... Plato de niño: 18 cms de diámetro .....

..... Plato de adulto: 23 cms de diámetro .....

Plato saludable adaptado de U.S.D.A My plate: preschoolers<sup>1</sup>, y modificado por guías de alimentación y nutrición latinoamericanas<sup>2-4</sup>



# 10 TIPS GUÍA

¿CÓMO UTILIZAR EL PLATO SALUDABLE PARA NIÑOS?<sup>1</sup>



## 1

**La alimentación debe fraccionarse en al menos 5 tiempos de comida:** desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, merienda de la tarde y cena, e idealmente cada tiempo de comida debe aportar de todos los grupos de alimentos.

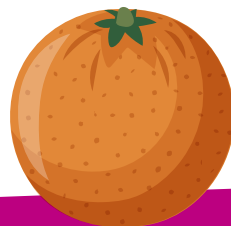
## 2

**Distribuir los grupos de alimentos de la siguiente manera<sup>1</sup>:**

- 1/2 del plato debe ser rellenado con frutas y vegetales
- 1/4 del plato debe aportar cereales.
- 1/4 del plato debe aportar alimentos fuente de proteína.
- 1 taza de leche o yogurt (30 gr de queso fresco) al menos 2 veces al día.
- Prefiera agua en cada tiempo de comida.

## 3

**Frutas:** ofrézcalas enteras y con cáscara antes que convertirlas en jugo.<sup>1</sup> Incluya frutas de todos los colores. **Usualmente la porción es 1/2-1 taza**



## 4

**Vegetales:** varíelos a diario.<sup>1</sup> Prefiera consumirlos crudos y use distintos colores (verdes, rojos, morados, anaranjados, etc). **Usualmente la porción es 1 taza**

## 5

**Alimentos fuente de proteína:** varíelos a diario<sup>1</sup> y evite el consumo de embutidos (tocino/tocineta, jamón, mortadela, salchichas). Ejemplos: carnes bajas en grasa, aves, huevos; mariscos, frijoles, garbanzos, lentejas y nueces, semillas, así como productos de soya.<sup>1</sup> **Usualmente la porción es de 30 gramos o 1/3 taza.**

## 6

**Cereales:** se deben preferir en su versión integral y evitar los refinados.<sup>1</sup> Ejemplos de cereales: arroz, avena, maíz, pan, tortillas de maíz o de trigo, galletas, etc.<sup>1</sup> **Usualmente la porción es de 1 onza o 1/2 taza.**



# 10 TIPS GUÍA

¿CÓMO UTILIZAR EL PLATO SALUDABLE PARA NIÑOS?<sup>1</sup>

7

**Lácteos:** elija leche sin sabores añadidos y yogurt natural. Usualmente la porción es de 1 taza.



8

Evite los **alimentos procesados**, pues son altos en azúcares, grasas saturadas y sodio. El plato para comer saludable para niños no incluye bebidas azucaradas y dulces. Estos no son alimentos que se deban consumir a diario, su consumo debe ser esporádico u ojalá nunca tenerlos en cuenta.

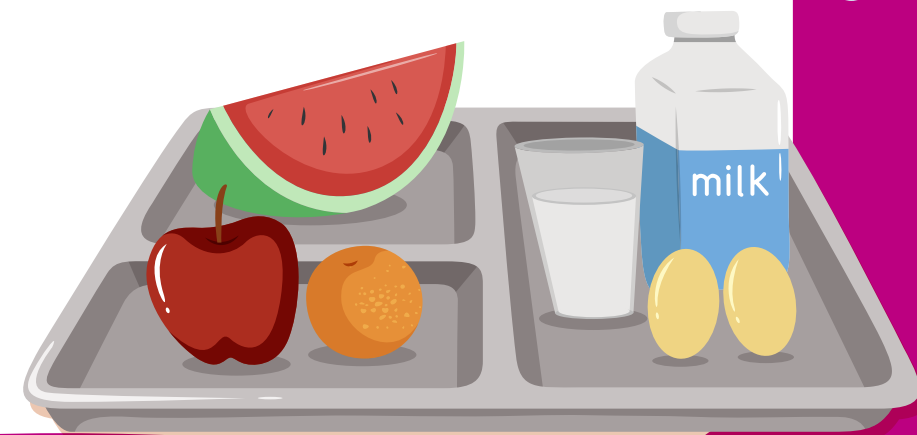


9.

**El tamaño de la porción** dependerá del rango de la edad del niño: las porciones más pequeñas se adaptan a niños prescolares mientras que las más grandes a escolares.

10.

Concéntrese en **satisfacer las necesidades de los grupos de alimentos** con aquellos ricos en nutrientes, y mantenerse dentro de los límites de calorías (ver tabla según edad).





# PATRONES DE DIETA SALUDABLE EN NIÑOS Y NIÑAS A PARTIR DE LOS 2 AÑOS Y HASTA LOS 10 AÑOS

| Edad  | 2 a 4 años   |   | 5 a 8 años  |   | 9 a 13 años   |   |
|---|--|---|---|---|---|---|
| Sexo  |  Niñas |  Niños |  Niñas |  Niños |  Niñas |  Niños |
| Kcal por día  | 1000 a 1400  | 1000 a 1600   | 1200 a 1800   | 1200 a 2000   | 1400 a 2200   | 1600 A 2600   |
|  Vegetales verdes, rojos, anaranjados incluidos los frijoles, lentejas y garbanzos (tazas al día) | 1 a 1,5  | 1 a 2   | 1,5 a 2,5   | 1,5 a 2,5   | 1,5 a 3   | 2 a 3,5   |
|  Frutas (tazas al día)   | 1 a 1,5  | 1 a 1,5   | 1 a 1,5   | 1 a 2   | 1,5 a 2   | 1,5 a 2   |
|  Cereales/Harinas (onzas al día)   | 3 a 5  | 3 a 5   | 4 a 6   | 4 a 6   | 5 a 7   | 5 a 9   |
|  Lácteos (tazas al día)  | 2 a 2,5  | 2 a 2,5   | 2,5   | 2,5   | 3   | 3   |
|  Alimentos proteicos como pescado, huevos, carne de res y/o cerdo (onzas al día)                 | 2 a 4  | 2 a 5   | 3 a 5   | 3 a 5,5   | 4 a 6   | 5 a 6,5   |
|  Grasas (gramos al día)  | 15 a 17  | 15 a 22   | 17 a 22   | 22 a 24   | 17 a 29   | 22 a 34   |

Adaptado de U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025.

Referencias: U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov



# RECOMENDACIÓN DE PLAN DE ALIMENTACIÓN POR RANGO ETÁREO DE NIÑOS DE 2 A 4 AÑOS

(RECETAS CON ALIMENTACIÓN COMPLETA Y BALANCEADA)



2 A 4  
AÑOS

# GUÍA NUTRICIONAL REFERENCIAL PARA EL DESAYUNO

(RECETAS CON ALIMENTACIÓN COMPLETA Y BALANCEADA)

## 2 A 4 AÑOS




| GRUPO DE ALIMENTOS         |  |  Cereales (onzas) |  Lácteos (tazas) |  Frutas (tazas) |  Alimento proteico (onzas) |  Grasas (g) |  Vegetales (tazas) |
|----------------------------|--|--|---|--|---|--|---|
| CANTIDAD DE PORCIONES/ DÍA |  | 1  | 1   | 0,5  | 1   | 5g   | 0,5   |
| TIEMPO DE COMIDA           |  | <b>DESAYUNO</b>  |   |  |   |  |   |
| <b>DÍA 1</b>               | <b>CEREAL Y HUEVO ARREGLADO CON TOMATE</b>                 | 1 taza de cereal de maíz   | 1 taza de leche   | 0,5 tazas de fresas  | 1 huevo   | 1 cucharadita de aceite para cocinar el huevo  | 1/2 taza de tomates cherry  |
| <b>DÍA 2</b>               | <b>EMPAREDADO DE QUESO FRESCO Y FRIJOLAS MOLIDAS</b>       | 1 pan cuadrado   | 1 onza de queso blanco fresco   | 0,5 tazas de sandía  | 1/4 taza de frijoles molidos  | 1 cucharadita de mantequilla   | 2 rebanadas de tomate   |
| <b>DÍA 3</b>               | <b>AVENA CON LECHE</b>                                     | 30 gr de avena   | 1 taza de leche   | 0,5 tazas de uvas rojas  | 15 gr de nueces sin sal añadida   |  | 1/2 taza de jugo de remolacha y zanahoria   |
| <b>DÍA 4</b>               | <b>TORTILLA CON HUEVO Y QUESO</b>                          | 1 tortilla de maíz   | 1 onza de queso blanco fresco   | 0,5 tazas de papaya  | 1 huevo   | 1 cucharadita de aceite para cocinar el huevo  | 1/2 taza de tomates y espinaca para revolver con el huevo   |
| <b>DÍA 5</b>               | <b>YOGURT NATURAL CON GRANOLA, BLUEBERRIES Y ZANAHORIA</b> | 30 gr de granola   | 1 taza de yogurt natural  | 0,5 tazas de blueberries   | 15 gr de nueces sin sal añadida   |  | 1/2 taza de zanahoria en cuadritos pequeños   |
| <b>DÍA 6</b>               | <b>CREPA DE BANANO</b>                                     | 1 tortilla de trigo pequeña  | 1 taza de yogurt natural  | 0,5 tazas de banano picado   | 16 gr de nueces sin sal añadida   | Aceite para cocinar  | 1/2 taza de apio en palitos   |
| <b>DÍA 7</b>               | <b>PANINI DE POLLO</b>                                     | 7cm de pan baguette  | 1 onza de queso blanco fresco   | 0,5 tazas de manzana en trozos   | 30 gr de pollo  | Aceite para cocinar  | 2 rebanadas de tomate y 2 hojas de lechuga para mezclar con lo demás.                                 |

# GUÍA NUTRICIONAL REFERENCIAL PARA LA MERIENDA/ REFACCIÓN

(RECETAS CON ALIMENTACIÓN COMPLETA Y BALANCEADA)

2 A 4 AÑOS



| GRUPO DE ALIMENTOS         |  |  Cereales (onzas) |  Lácteos (tazas) |  Frutas (tazas) |  Alimento proteico (onzas) |  Vegetales (Tazas) |
|----------------------------|--|--|---|--|---|---|
| CANTIDAD DE PORCIONES/ DÍA |  | 0,5 A 1 ONZAS  | 1/2 TAZA  | 1 TAZA   | 1 ONZA  | 1/2 TAZA  |
| TIEMPO DE COMIDA           |  | MERIENDA   |   |  |   |   |
| <b>DÍA 1</b>               | <b>EMPAREDADO DE PAVO</b>                      | 1/2 a 1 rebanada de pan cuadrado   | 15 g de queso fresco  | 1 taza de mango maduro como adicional al emparedado  | 30 g pavo   | 0,5 tazas de lechuga y tomate en rebanadas  |
| <b>DÍA 2</b>               | <b>HAMBURGUESA MINI DE RES</b>                 | pan hamburguesa pequeño  | 15 g de queso fresco  | 1 taza de piña como adicional al emparedado  | 30 g de torta de carne de res   | 0,5 tazas de lechuga y tomate en rebanadas  |
| <b>DÍA 3</b>               | <b>BOWL VERDE</b>                              | 1/2 a 1 paquete de galletas simples (no dulces)  | 15 g de queso fresco  | 1 taza de mango verde en julianas  | 30 g de nueces sin sal añadida  | 0,5 tazas de zanahoria y apio en juliana  |
| <b>DÍA 4</b>               | <b>NACHOS MIXTOS</b>                           | 15 a 30 g de nachos (totopos)  | 15 g de queso mozzarella  | 1 taza de sandía   | 15-30 g de pollo y fajitas de res   | 0 a 0,5 tazas de lechuga y tomate picados   |
| <b>DÍA 5</b>               | <b>BRUSCHETA DE POLLO CON VEGETALES</b>        | 1/2 a 1 paquete de galletas  | 16 g de queso fresco  | 1 taza de piña cocinada en trozos  | 15-30 g de pollo  | 1/2 taza de tomate y chile dulce cocinados  |
| <b>DÍA 6</b>               | <b>EMPAREDADO DE TORTA DE HUEVO</b>            | 7cm de pan baguette  | 15 g de queso fresco  | Postre: 1 taza de pera en cuadritos  | 1 huevo cocinado  | 1/2 taza de tomate y albahaca   |
| <b>DÍA 7</b>               | <b>CANASTITAS DE ATÚN, QUESO CON VEGETALES</b> | 3 canastitas rellenas  | 15 g de queso fresco  | Postre: 1 taza de pera en cuadritos  | 30 gr de atún   | 0-1/2 taza de tomate + cebolla  |




# GUÍA NUTRICIONAL REFERENCIAL PARA EL ALMUERZO/ CENA

(RECETAS CON ALIMENTACIÓN COMPLETA Y BALANCEADA)

## 2 A 4 AÑOS



| GRUPO DE ALIMENTOS         |                                      |  Cereales (onzas) |  Lácteos (tazas) |  Frutas (tazas) |  Alimento proteico (onzas) |  Grasas (g) |  Vegetales (tazas) |
|----------------------------|--------------------------------------|--|---|--|---|--|---|
| CANTIDAD DE PORCIONES/ DÍA |                                      | 1,5 ONZA   | 1   | 0,5 TAZA   | 1-2 ONZAS   | 10g  | 1/2 TAZA  |
| TIEMPO DE COMIDA           |                                      | ALMUERZO/CENA  |   |  |   |  |   |
| <b>DÍA 1</b>               | <b>ARROZ CON POLLO</b>               | 90g de arroz cocinado (1,5taza)  | 30g de mozzarella   | 1/2 taza de papaya   | 30-60g de pollo desmenuzado   | 1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola   | 1/2 taza de zanahoria, vainica y tomate cocinados revueltos con el arroz y el pollo                   |
| <b>DÍA 2</b>               | <b>LASAÑA DE CARNE EN SALSA ROJA</b> | 15cm de largo pasta en forma de lasaña   | 30g de mozzarella   | 1/2 taza de uvas rojas   | 30-60g de carne molida adobada con especias naturales   | 1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola   | 1/2 taza de tomate en cuadritos pequeños  |
| <b>DÍA 3</b>               | <b>BURRITO DE PESCADO</b>            | 1 tortilla mediana o grande de trigo   | 30g de mozzarella   | 1/2 taza de mandarina  | 30-60g de pescado frito adobada con especias naturales  | 1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola   | 1/2 taza de lechuga picada  |
| <b>DÍA 4</b>               | <b>QUESADILLA DE QUESO Y POLLO</b>   | 1/2 a 1 tortilla mediana de trigo o maíz   | 30g de mozzarella   | 1/2 taza de manzana verde picada en cuadritos  | 30-60g de pollo cocido adobada con especias naturales   | 1/4 de aguacate  | 1/2 taza de tomate y chile dulce  |
| <b>DÍA 5</b>               | <b>SPAGUETTI EN SALSA DE TOMATE</b>  | 1/2 a 1 taza de spagueti   | 30g de mozzarella   | 1/2 taza de jugo naranja   | 30-60g carne de res molida adobada con especias naturales   | 1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola   | 1/2 taza de tomate  |
| <b>DÍA 6</b>               | <b>TACOS DE PAVO</b>                 | 1 tortilla mediana de maíz   | 30g de queso fresco   | 1/2 taza de fresas   | 30-60g de pavo o pollo adobada con especias naturales   | 1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola   | 1/2 taza de chile dulce, cebolla y culantro   |
| <b>DÍA 7</b>               | <b>HAMBURGUESA MIXTA</b>             | 1 unidad de pan  | 30g de queso fresco   | 1/2 taza de melón  | 30-60g carne de res   | 1/4 de aguacate  | 1/2 taza de lechuga o repollo y/o tomate  |

# RECOMENDACIÓN DE PLAN DE ALIMENTACIÓN POR RANGO ETÁREO DE NIÑOS DE 5 A 8 AÑOS

(RECETAS CON ALIMENTACIÓN COMPLETA Y BALANCEADA)



5 A 8  
~  
AÑOS

# GUÍA NUTRICIONAL REFERENCIA PARA EL DESAYUNO

(RECETAS CON ALIMENTACIÓN COMPLETA Y BALANCEADA)

## 5 A 8 AÑOS



| GRUPO DE ALIMENTOS         |  |  Cereales (onzas) |  Lácteos (tazas) |  Frutas (tazas) |  Alimento proteico (onzas) |  Grasas (g) |  Vegetales (tazas) |
|----------------------------|--|--|---|--|---|--|---|
| CANTIDAD DE PORCIONES/ DÍA |  | 1  | 1   | 0,5  | 1   | 5  | 0,5   |
| TIEMPO DE COMIDA           |  | <b>DESAYUNO</b>  |   |  |   |  |   |
| <b>DÍA 1</b>               | <b>CEREAL Y HUEVO ARREGLADO CON TOMATE</b>                 | 1 taza de cereal de maíz   | 1 taza de leche   | 0,5 tazas de fresas  | 1 huevo   | 1 cucharadita de aceite para cocinar el huevo  | 1/2 taza de tomates cherry  |
| <b>DÍA 2</b>               | <b>EMPAREDADO DE QUESO FRESCO Y FRIJOLAS MOLIDAS</b>       | 1 rodaja de pan cuadrado   | 1 onza de queso blanco fresco   | 0,5 tazas de sandía  | 1/4 taza de frijoles molidos  | 1 cucharadita de mantequilla   | 2 rebanadas de tomate   |
| <b>DÍA 3</b>               | <b>AVENA CON LECHE</b>                                     | 30 gr de avena   | 1 taza de leche   | 0,5 tazas de uvas rojas  | 15g de nueces sin sal añadida   |  | 1/2 taza de jugo de remolacha y zanahoria   |
| <b>DÍA 4</b>               | <b>TORTILLA CON HUEVO Y QUESO</b>                          | 1 tortilla de maíz   | 1 onza de queso blanco fresco   | 0,5 tazas de papaya  | 1 huevo   | 1 cucharadita de aceite para cocinar el huevo  | 1/2 taza de tomates y espinaca para revolver con el huevo   |
| <b>DÍA 5</b>               | <b>YOGURT NATURAL CON GRANOLA, BLUEBERRIES Y ZANAHORIA</b> | 30 gr de granola   | 1 taza de yogurt natural  | 0,5 tazas de arándanos   | 15g de nueces sin sal añadida   |  | 1/2 taza de zanahoria en cuadritos pequeños   |
| <b>DÍA 6</b>               | <b>CREPA DE BANANO</b>                                     | 1 tortilla de trigo pequeña  | 1 taza de yogurt natural  | 0,5 tazas de banano picado   | 16g de nueces sin sal añadida   | Aceite para cocinar  | 1/2 taza de apio en palitos   |
| <b>DÍA 7</b>               | <b>PANINI DE POLLO</b>                                     | 7cm pan baguette   | 1 onza de queso blanco fresco   | 0,5 tazas de manzana en trozos   | 30g de pollo  | Aceite para cocinar  | 2 rebanadas de tomate y 2 hojas de lechuga para mezclar con lo demás.                                 |








# GUÍA NUTRICIONAL REFERENCIAL PARA LA MERIENDA

(RECETAS CON ALIMENTACIÓN COMPLETA Y BALANCEADA)

## 5 A 8 AÑOS







| GRUPO DE ALIMENTOS         |  |  Cereales (onzas) |  Lácteos (tazas) |  Frutas (tazas) |  Alimento proteico (onzas) |  Vegetales (tazas) |
|----------------------------|--|--|---|--|---|---|
| CANTIDAD DE PORCIONES/ DÍA |  | 1  | 0,5   | 0,5 - 1  | 1   | 0,5   |
| TIEMPO DE COMIDA           |  | MERIENDA   |   |  |   |   |
| <b>DÍA 1</b>               | <b>EMPAREDADO DE PAVO</b>                      | 1 rebanada de pan cuadrado   | 15 g de queso fresco  | 0,5 a 1 taza de mango maduro como adicional al emparedado  | 30 g de pavo  | 0,5 tazas de lechuga y tomate en rebanadas  |
| <b>DÍA 2</b>               | <b>HAMBURGUESA MINI DE RES</b>                 | Pan hamburguesa pequeño  | 15 g de queso fresco  | 0,5 a 1 taza de piña como adicional al emparedado  | 30 g de torta de carne de res   | 0,5 tazas de lechuga y tomate en rebanadas  |
| <b>DÍA 3</b>               | <b>BOWL VERDE</b>                              | 1 paquete de galletas simples (no dulces)  | 15 g de queso fresco  | 0,5 a 1 taza de mango verde en julianas  | 30 g de nueces sin sal añadida  | 0,5 tazas de zanahoria y apio en julianas   |
| <b>DÍA 4</b>               | <b>NACHOS MIXTOS</b>                           | 30g de nachos (totopos)  | 15 g queso mozzarella   | 0,5 a 1 taza de sandía   | 15-30 g de pollo y fajitas de res   | 0 a 0,5 tazas de lechuga y tomate picados   |
| <b>DÍA 5</b>               | <b>BRUSCHETA DE POLLO CON VEGETALES</b>        | 1 paquete de galletas  | 16 g de queso fresco  | 0,5 a 1 taza de piña cocinada en trozos  | 15-30 g de pollo  | 1/2 taza de tomate y chile dulce cocinados  |
| <b>DÍA 6</b>               | <b>EMPAREDADO DE TORTA DE HUEVO</b>            | 6cm de pan baguette  | 15 g de queso fresco  | Postre: 0,5 a 1 taza de pera en cuadrillos   | 1 huevo cocinado  | 1/2 taza de tomate y albahaca   |
| <b>DÍA 7</b>               | <b>CANASTITAS DE ATÚN, QUESO CON VEGETALES</b> | 3-4 canastitas rellenas  | 15 g de queso fresco  | Postre: 0,5 a 1 taza de pera en cuadrillos   | 30 gr de atún   | 1/2 taza de tomate + cebolla  |

# GUÍA NUTRICIONAL REFERENCIAL PARA EL ALMUERZO/ CENA

(RECETAS CON ALIMENTACIÓN COMPLETA Y BALANCEADA)

## 5 A 8 AÑOS



| GRUPO DE ALIMENTOS         |                                      |  Cereales (onzas) |  Lácteos (tazas) |  Frutas (tazas) |  Alimento proteico (onzas) |  Grasas (g) |  Vegetales (tazas) |
|----------------------------|--------------------------------------|--|---|--|---|--|---|
| CANTIDAD DE PORCIONES/ DÍA |                                      | 2  | 1   | 0,5  | 1,5   | 15g  | 1 a 1,5   |
| TIEMPO DE COMIDA           |                                      | ALMUERZO/CENA  |   |  |   |  |   |
| <b>DÍA 1</b>               | <b>ARROZ CON POLLO</b>               | 10g de arroz cocinado (1 taza)   | 30g de mozzarella   | 1/2 taza de papaya   | 90g de pollo desmenuzado  | 1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola   | 1/2 taza de zanahoria, vainica y tomate cocinados revueltos con el arroz y el pollo                   |
| <b>DÍA 2</b>               | <b>LASAÑA DE CARNE EN SALSA ROJA</b> | 15cm de largo pasta en forma de lasaña   | 31g de mozzarella   | 1/2 taza de uvas rojas   | 90g de carne molida adobada con especias naturales  | 1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola   | 1/2 taza de tomate en cuadritos pequeños  |
| <b>DÍA 3</b>               | <b>BURRITO DE PESCADO</b>            | 1 tortilla mediana o grande de trigo   | 32g de mozzarella   | 1/2 taza de mandarina  | 90g de pescado frito adobado con especias naturales   | 1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola   | 1/2 taza de lechuga picada  |
| <b>DÍA 4</b>               | <b>QUESADILLA DE QUESO Y POLLO</b>   | 1/2 a 1 tortilla mediana de trigo o maíz   | 33g de mozzarella   | 1/2 taza de manzana verde picada en cuadritos  | 90g de pollo cocido adobado con especias naturales  | 1/4 de aguacate  | 1/2 taza de tomate y chile dulce  |
| <b>DÍA 5</b>               | <b>SPAGUETTI EN SALSA DE TOMATE</b>  | 1 taza de spagueti   | 1 taza de queso fresco  | 1/2 taza jugo naranja  | 90g carne de res molida adobada con especias naturales  | 1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola   | 1/2 taza de tomate  |
| <b>DÍA 6</b>               | <b>TACOS DE PAVO</b>                 | 1 tortilla mediana de maíz   | 1 taza de queso fresco  | 1/2 taza de fresas   | 90g de pavo o pollo adobado con especias naturales  | 1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola   | 1/2 taza de chile dulce, cebolla y cilantro   |
| <b>DÍA 7</b>               | <b>HAMBURGUESA MIXTA</b>             | 1 unidad de pan 15 cm  | 30g de queso fresco   | 1/2 taza de melon  | 90g carne de res  | 1/4 de aguacate  | 1/2 taza de lechuga o repollo y/o tomate  |

# RECOMENDACIÓN DE PLAN DE ALIMENTACIÓN POR RANGO ETÁREO DE NIÑOS DE 9 A 10 AÑOS

(RECETAS CON ALIMENTACIÓN COMPLETA Y BALANCEADA)



9 A 10  
AÑOS





# GUÍA NUTRICIONAL REFERENCIA PARA EL DESAYUNO

(RECETAS CON ALIMENTACIÓN COMPLETA Y BALANCEADA)

## 9 A 10 AÑOS








| GRUPO DE ALIMENTOS         |  |  Cereales (onzas) |  Lácteos (tazas) |  Frutas (tazas) |  Alimento proteico (onzas) |  Grasas (g) |  Vegetales (Tazas) |
|----------------------------|--|--|---|--|---|--|---|
| CANTIDAD DE PORCIONES/ DÍA |  | 1  | 1   | 0,5  | 1   | 5  | 0,5   |
| TIEMPO DE COMIDA           |  | <b>DESAYUNO</b>  |   |  |   |  |   |
| <b>DÍA 1</b>               | <b>CEREAL Y HUEVO ARREGLADO CON TOMATE</b>                 | 1 taza de cereal de maíz   | 1 taza de leche   | 0,5 tazas de fresas  | 1 huevo   | 1 cucharadita de aceite para cocinar el huevo  | 1/2 taza de tomates cherry  |
| <b>DÍA 2</b>               | <b>EMPAREDADO DE QUESO FRESCO Y FRIJOLAS MOLIDAS</b>       | 1 rodaja de pan cuadrado   | 1 onza de queso blanco fresco   | 0,5 tazas de sandía  | 1/4 taza de frijoles molidos  | 1 cucharadita de mantequilla   | 2 rebanadas de tomate   |
| <b>DÍA 3</b>               | <b>AVENA CON LECHE</b>                                     | 30 gr de avena   | 1 taza de leche   | 0,5 tazas de uvas rojas  | 15g de nueces sin sal añadida   |  | 1/2 taza de jugo de remolacha y zanahoria   |
| <b>DÍA 4</b>               | <b>TORTILLA CON HUEVO Y QUESO</b>                          | 1 tortilla de maíz   | 1 onza de queso blanco fresco   | 0,5 tazas de papaya  | 1 huevo   | 1 cucharadita de aceite para cocinar el huevo  | 1/2 taza de tomates y espinaca para revolver con el huevo   |
| <b>DÍA 5</b>               | <b>YOGURT NATURAL CON GRANOLA, BLUEBERRIES Y ZANAHORIA</b> | 30 gr de granola   | 1 taza de yogurt natural  | 0,5 tazas de arándanos   | 15g de nueces sin sal añadida   |  | 1/2 taza de zanahoria en cuadritos pequeños   |
| <b>DÍA 6</b>               | <b>CREPA DE BANANO</b>                                     | 1 tortilla de trigo pequeña  | 1 taza de yogurt natural  | 0,5 tazas de banano picado   | 15g de nueces sin sal añadida   | Aceite para cocinar  | 1/2 taza de apio en palitos   |
| <b>DÍA 7</b>               | <b>PANINI DE POLLO</b>                                     | 7cm de pan baguette  | 1 onza de queso blanco fresco   | 0,5 tazas de manzana en trozos   | 30g de pollo  | Aceite para cocinar  | 2 rebanadas de tomate y 2 hojas de lechuga para mezclar con lo demás.                                 |

# GUÍA NUTRICIONAL REFERENCIAL PARA LA MERIENDA

(RECETAS CON ALIMENTACIÓN COMPLETA Y BALANCEADA)

9 A 10 AÑOS






| GRUPO DE ALIMENTOS         |  |  Cereales (onzas) |  Lácteos (tazas) |  Frutas (tazas) |  Alimento proteico (onzas) |  Vegetales (tazas) |
|----------------------------|--|--|---|--|---|---|
| CANTIDAD DE PORCIONES/ DÍA |  | 1  | 0,5   | 1  | 1   | 0,5   |
| TIEMPO DE COMIDA           |  | MERIENDA   |   |  |   |   |
| <b>DÍA 1</b>               | <b>EMPAREDADO DE PAVO</b>                      | 1 rebanada de pan cuadrado   | 15 g de queso fresco  | 0,5 taza de mango maduro como adicional al emparedado  | 30 g de pavo  | 0,5 tazas de lechuga y tomate en rebanadas  |
| <b>DÍA 2</b>               | <b>HAMBURGUESA MINI DE RES</b>                 | Pan hamburguesa pequeño  | 15 g de queso fresco  | 0,5 taza de piña como adicional al emparedado  | 30 g de torta de carne de res   | 0,5 tazas de lechuga y tomate en rebanadas  |
| <b>DÍA 3</b>               | <b>BOWL VERDE</b>                              | 1 paquete de galletas simples (no dulces)  | 15 g de queso fresco  | 0,5 taza de mango verde en julianas  | 30 g de nueces sin sal añadida  | 0,5 tazas de zanahoria y apio en juliana  |
| <b>DÍA 4</b>               | <b>NACHOS MIXTOS</b>                           | 30 g de nachos (totopos)   | 15 g de queso mozzarella  | 0,5 taza de sandía   | 15-30 g de pollo y fajitas de res   | 0 a 0,5 tazas de lechuga y tomate picados   |
| <b>DÍA 5</b>               | <b>BRUSCHETA DE POLLO CON VEGETALES</b>        | 1 paquete de galletas  | 15 g de queso fresco  | 0,5 taza de piña cocinada en trozos  | 15-30 g de pollo  | 1/2 taza de tomate y chile dulce cocinados  |
| <b>DÍA 6</b>               | <b>EMPAREDADO DE TORTA DE HUEVO</b>            | 6cm de pan baguette  | 16 g de queso fresco  | Postre: 0,5 taza de pera en cuadritos  | 1 huevo cocinado  | 1/2 taza de tomate y albahaca   |
| <b>DÍA 7</b>               | <b>CANASTITAS DE ATÚN, QUESO CON VEGETALES</b> | 3-4 canastitas rellenas  | 15 g de queso fresco  | Postre: 0,5 taza de pera en cuadritos  | 30 gr de atún   | 1/2 taza de tomate + cebolla  |

# GUÍA NUTRICIONAL REFERENCIAL PARA EL ALMUERZO/ CENA

(RECETAS CON ALIMENTACIÓN COMPLETA Y BALANCEADA)

## 9 A 10 AÑOS



| GRUPO DE ALIMENTOS         |                                      |  Cereales (onzas) |  Lácteos (tazas) |  Frutas (tazas) |  Alimento proteico (onzas) |  Grasas (g) |  Vegetales (Tazas) |
|----------------------------|--------------------------------------|--|---|--|---|--|---|
| CANTIDAD DE PORCIONES/ DÍA |                                      | 2  | 1   | 1 TAZA   | 1,5   | 15g  | 0,5   |
| TIEMPO DE COMIDA           |                                      | ALMUERZO/CENA  |   |  |   |  |   |
| <b>DÍA 1</b>               | <b>ARROZ CON POLLO</b>               | 60g de arroz cocinado (1,5taza)  | 30g de queso mozzarella   | 1/2 taza de papaya   | 90g de pollo desmenuzado  | 1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola   | 1 taza de zanahoria, vainica y tomate cocinados revueltos con el arroz y el pollo                     |
| <b>DÍA 2</b>               | <b>LASAÑA DE CARNE EN SALSA ROJA</b> | 15cm de largo pasta en forma de lasaña   | 30g de queso mozzarella   | 1/2 taza de uvas rojas   | 90g de carne molida adobada con especias naturales  | 1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola   | 1 taza de tomate en cuadritos pequeños  |
| <b>DÍA 3</b>               | <b>BURRITO DE PESCADO</b>            | 1 tortilla mediana o grande de trigo   | 30g de queso mozzarella   | 1/2 taza de mandarina  | 90g de pescado frito adobada con especias naturales   | 1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola   | 1 taza de lechuga picada  |
| <b>DÍA 4</b>               | <b>QUESADILLA DE QUESO Y POLLO</b>   | 1/2 a 1 tortilla mediana de trigo o maíz   | 1 taza de queso mozzarella  | 1/2 taza de manzana verde picada en cuadritos  | 90g de pollo cocido adobada con especias naturales  | 1/4 de aguacate  | 1 taza de tomate y chile dulce  |
| <b>DÍA 5</b>               | <b>SPAGUETTI EN SALSA DE TOMATE</b>  | 1 taza de spaguetti  | 30g de queso mozzarella   | 1/2 taza de jugo naranja   | 90g carne de res molida adobada con especias naturales  | 1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola   | 1 taza de tomate  |
| <b>DÍA 6</b>               | <b>TACOS DE PAVO</b>                 | 1 tortilla mediana de maíz   | 30g de queso mozzarella   | 1/2 taza de fresas   | 90g de pavo o pollo adobada con especias naturales  | 1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola   | 1taza de chile dulce, cebolla y culantro  |
| <b>DÍA 7</b>               | <b>HAMBURGUESA MIXTA</b>             | 1 unidad de pan 15 cm  | 30g de queso fresco   | 1/2 taza de melón  | 90g carne de res  | 1/4 de aguacate  | 1 taza de lechuga o repollo y/o tomate  |



# RECETAS QUE INCLUYEN EL USO DE PEDIASURE® PARA NIÑOS

## 2 A 10 AÑOS



**AVISO IMPORTANTE:** Siempre se deberá preferir ofrecer el PediaSure® al niño conforme a la preparación indicada en la etiqueta. Si se utiliza PediaSure® como ingrediente en diferentes recetas, se deberá considerar que la preparación de estas puede modificar el aporte nutricional del producto, consulte con un Profesional de la salud.

Consulte con su pediatra o nutricionista. PediaSure® es un alimento para propósitos médicos especiales dirigido a niños de 2 a 13 años con desnutrición proteico-calórica moderada o severa asociada a una condición médica. PediaSure® Líquido: RSA-004217-2017. PediaSure® Polvo: RSA-000539-2015.





# WAFFLES DE FRUTOS ROJOS



15 Mins.  
Aprox.



Porciones:  
02

## Ingredientes:

- 1/3 taza avena
- 1 huevo
- 5 cucharadas medidoras de PediaSure® polvo sabor a vainilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 taza de leche descremada
- Aceite vegetal (1 cucharadita)
- Sal 1 pizca

## Preparación:

1

Precalienta una wafflera engrasando con aceite vegetal.

2

Mezcla todos los ingredientes (excepto el PediaSure® en polvo) en una licuadora hasta tener una masa homogénea.

4

Las 5 cucharadas de PediaSure® en polvo mezclelas con 100 ml de agua, miel, 5 moras y 5 frambuesas.

3

Agrega la masa a la wafflera y cocinar por ambos lados

5

Sirve los waffles con Salsa de frutos rojos que contiene PediaSure®



### CONTENIDO APROXIMADO DE NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Energía: 553.2 kcal. - Proteínas: 27.1 g. - Grasas: 23.0 g. - Carbohidratos: 76.5 g.

**AVISO IMPORTANTE:** Siempre se deberá preferir ofrecer el PediaSure® al niño conforme a la preparación indicada en la etiqueta. Si se utiliza PediaSure® como ingrediente en diferentes recetas, se deberá considerar que la preparación de estas puede modificar el aporte nutricional del producto, consulte con un Profesional de la salud.

**DESAYUNO  
OPCIÓN 1**

# CEREAL CON FRUTAS



15 Mins.  
Aprox.



Porciones:  
02

## Ingredientes:

- 1 taza de cereales integrales
- 1/2 taza de fresas y naranja en rodajas
- 1/2 taza de yogurt
- 100 ml de PediaSure® sabor a vainilla

## Preparación:

1

En un bowl agrega los cereales y frutas.

2

Mezcla el yogurt con PediaSure® hasta que se incorporen bien.

3

Sirve la mezcla sobre las frutas y cereales y listo



### CONTENIDO APROXIMADO DE NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Energía: 417.6 kcal. - Proteínas: 13.7 g. - Grasas: 6.7 g. - Carbohidratos: 73.3 g.

**AVISO IMPORTANTE:** Siempre se deberá preferir ofrecer el PediaSure® al niño conforme a la preparación indicada en la etiqueta. Si se utiliza PediaSure® como ingrediente en diferentes recetas, se deberá considerar que la preparación de estas puede modificar el aporte nutricional del producto, consulte con un Profesional de la salud.

DESAYUNO  
OPCIÓN 2



# SANDWICHITOS DE BANANO



15 Mins.  
Aprox.



Porciones:  
02

## Ingredientes:

- 1 botellita de PediaSure®, elija el sabor de su preferencia (vainilla, fresa o chocolate)
- 1 banano
- Sal 1 pizca

## Preparación:

1

Corte el banano en rodajitas.

2

Unte en el centro de la rodajita la mantequilla de maní y coloque encima otra rodajita de banano; como formando sánwichitos.

## Porción recomendada:

Toma completa de PediaSure® y 4 porciones de sánwichitos

### ESTA RECETA RINDE:

1 banano rinde para  
4 sánwichitos

### CONTENIDO APROXIMADO DE NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Energía: 423 kcal. - Proteínas: 710 g. - Grasas: 16 g. - Carbohidratos: 66 g. - Sodio: 150 mg



**AVISO IMPORTANTE:** Siempre se deberá preferir ofrecer el PediaSure® al niño conforme a la preparación indicada en la etiqueta. Si se utiliza PediaSure® como ingrediente en diferentes recetas, se deberá considerar que la preparación de estas puede modificar el aporte nutricional del producto, consulte con un Profesional de la salud.

**DESAYUNO  
OPCIÓN 3**

# LICUADO DE FRESA



Porciones:  
01

## Ingredientes:

- 100g de fresa (8 pzas)
- 30g de almendras (20 pzas)
- 220 ml de PediaSure® líquido sabor a vainilla o fresa (1 botella 220ml)

## Preparación:

1

Licuar todos los ingredientes con PediaSure® líquido vainilla o fresa según su preferencia hasta obtener una mezcla homogénea.

2

Refrigere por 10 min y sirva. Sí lo desea puede incluir fresas congeladas o hielo para obtener una textura crujiente.



### CONTENIDO APROXIMADO DE NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Energía: 434.6 kcal. - Proteínas: 14.8 g. - Grasas: 25.8 g. - Carbohidratos: 42.89 g.

**AVISO IMPORTANTE:** Siempre se deberá preferir ofrecer el PediaSure® al niño conforme a la preparación indicada en la etiqueta. Si se utiliza PediaSure® como ingrediente en diferentes recetas, se deberá considerar que la preparación de estas puede modificar el aporte nutricional del producto, consulte con un Profesional de la salud.

DESAYUNO  
OPCIÓN 4



# FRAPPÉ DE FRUTOS ROJOS Y COCO



Porciones:  
01

## Ingredientes:

- 30g de mora congelada (2 cdas)
- 30g de arándano congelado (1/4 taza)
- 30g de frambuesa congelada (1/4 taza)
- 85ml de leche de coco (1/3 taza)
- 220 ml de PediaSure® líquido sabor a vainilla o fresa (1 botella 220ml)

## Preparación:

1

licuar todos los ingredientes junto con PediaSure® líquido vainilla hasta obtener una mezcla homogénea.

2

Refrigerar por 10 minutos y servir.



### CONTENIDO APROXIMADO DE NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Energía: 459.5 kcal. - Proteínas: 10.08 g. - Grasas: 30.02 g. - Carbohidratos: 44.04 g.

**AVISO IMPORTANTE:** Siempre se deberá preferir ofrecer el PediaSure® al niño conforme a la preparación indicada en la etiqueta. Si se utiliza PediaSure® como ingrediente en diferentes recetas, se deberá considerar que la preparación de estas puede modificar el aporte nutricional del producto, consulte con un Profesional de la salud.

**DESAYUNO  
OPCIÓN 5**



# LICUADO DE BANANO CON VAINILLA O CHOCOLATE



Porciones:  
01

## Ingredientes:

- 140g de plátano (1 pza aprox)
- 1 rodaja de limón
- 220 ml de PediaSure® líquido sabor a vainilla o fresa (1 botella 220ml)

## Preparación:

**1** Licuar el banano junto con PediaSure® líquido vainilla o chocolate según su preferencia hasta obtener una mezcla homogénea, decorar con la rodaja de limón.

**2** Se puede licuar con 1/2 plátano (70g) y acompañar con trozos de banano del 1/2 restante.



### CONTENIDO APROXIMADO DE NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Energía: 361.6 kcal. - Proteínas: 8.61 g. - Grasas: 9.77 g. - Carbohidratos: 62.8 g.

**AVISO IMPORTANTE:** Siempre se deberá preferir ofrecer el PediaSure® al niño conforme a la preparación indicada en la etiqueta. Si se utiliza PediaSure® como ingrediente en diferentes recetas, se deberá considerar que la preparación de estas puede modificar el aporte nutricional del producto, consulte con un Profesional de la salud.

**DESAYUNO  
OPCIÓN 6**

# CÓCTEL DE FRUTAS



Porciones:  
01

## Ingredientes:

- 70g de fresa (6 pzas)
- 30g de mango (1/4 taza)
- 1 kiwi
- 2 guayabas
- 1 pera
- 85g de yogurt griego dulce (1/3 taza)
- 49g de PediaSure® polvo vainilla (5 medidas)

## Preparación:

**1** Mezclar el yogurt griego con los 49g PediaSure® polvo vainilla evitando que quede demasiado líquido (utilizar yogurt griego con una estructura semisólida)

**2**

Para el armado: Cortar las frutas en cubos pequeños e intercalar la mezcla anterior con frutas.

**3**

Decorar con hierbabuena y servir.



### CONTENIDO APROXIMADO DE NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Energía: 466.7 kcal. - Proteínas: 14.06 g. - Grasas: 10.28 g. - Carbohidratos: 84.22 g.

**AVISO IMPORTANTE:** Siempre se deberá preferir ofrecer el PediaSure® al niño conforme a la preparación indicada en la etiqueta. Si se utiliza PediaSure® como ingrediente en diferentes recetas, se deberá considerar que la preparación de estas puede modificar el aporte nutricional del producto, consulte con un Profesional de la salud.

**DESAYUNO  
OPCIÓN 7**



# OMELETTE DE JAMÓN CON QUESO



15 Mins.  
Aprox.



Porciones:  
04

## Ingredientes:

- 2 huevos
- 50g de queso
- 50g de jamón
- 125 ml de leche de vaca
- 1/2 taza de harina
- 1 cucharada de mantequilla o aceite
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación:

1

Batir los 2 huevos hasta que la clara y la yema estén completamente mezcladas. Luego vertimos la leche y la harina junto con los huevos agregando sal y pimienta. Para complementar, cortamos el jamón y el queso en pequeños trozos.

2

En una sartén, derretimos una cucharada de mantequilla y colocamos los huevos. Vamos mezclando hasta conseguir una consistencia homogénea. Ya casi para terminar colocamos en el centro el queso y el jamón.

3

Dejamos que el omelette se cocine por unos 10 minutos más a fuego lento. Cuando veamos que esté dorado, ya estará listo para servir.

4

Acompañe el omellette con 1 toma de PediaSure® (125ml) (3 medidas en 3 onzas de agua).

### CONTENIDO APROXIMADO DE NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Energía: 576 kcal. - Proteínas: 15.65 g. - Grasas: 28.90 g. - Carbohidratos: 51.93 g.



**ALMUERZO  
O CENA  
OPCIÓN 1**



# PINCHITO VEGETARIANO



15 Mins.  
Aprox.



Porciones:  
04

## Ingredientes:

- 1 botellita de PediaSure<sup>®</sup>, elija el sabor de su preferencia (vainilla, fresa o chocolate)
- 6 Tomates cherry
- Queso fresco blanco
- 2 pedacitos de brócoli cocinado

## Preparación:

1

En un palito de dientes colocar: Tomate cherry, queso fresco blanco y 2 pedacitos de brócoli cocinado

**Porción recomendada:**

Toma completa de PediaSure<sup>®</sup> + 1 pinchito vegetariano

### CONTENIDO APROXIMADO DE NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Energía: 353.5 kcal. - Proteínas: 21.31 g. - Grasas: 10.64 g. - Carbohidratos: 44.98 g.



**AVISO IMPORTANTE:** Siempre se deberá preferir ofrecer el PediaSure<sup>®</sup> al niño conforme a la preparación indicada en la etiqueta. Si se utiliza PediaSure<sup>®</sup> como ingrediente en diferentes recetas, se deberá considerar que la preparación de estas puede modificar el aporte nutricional del producto, consulte con un Profesional de la salud.

**ALMUERZO  
O CENA  
OPCIÓN 2**

# PALITOS DE ZANAHORIA CON DIP DE AGUACATE



Porciones:  
1 taza  
(4 porciones)

## Ingredientes:

1 botellita de PediaSure<sup>®</sup>,  
elija el sabor de su preferencia  
(vainilla, fresa o chocolate)

- 1 aguacate
- 1/2 diente de ajo finamente picado
- 1/2 limón (jugo)
- 1/2 cdta de paprika
- 1/2 cdta de sal
- 1/2 taza de yogurt griego natural
- 1-2 zanahorias

## Preparación:

1

Agregue en un procesador el aguacate, ajo, jugo de limón, paprika, pimienta y sal.

Mezcle y adicione lentamente el yogurt, continúe mezclando.

3

Pele la zanahoria y corte en palitos y acompañe con el dip de aguacate.

## Porción recomendada:

Toma completa de PediaSure<sup>®</sup> + 1/4 taza de guacamole con palitos de zanahoria

### CONTENIDO APROXIMADO DE NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Energía: 357 kcal. - Proteínas: 11 g. - Grasas: 18 g. - Carbohidratos: 38 g. - Sodio: 140 mg



ALMUERZO  
O CENA  
OPCIÓN 3



# PINCHITO DE FRUTA



1 botellita de PediaSure<sup>®</sup>,  
elija el sabor de su preferencia  
(vainilla, fresa o chocolate)

## Ingredientes:

- 1 fresa
- 2 uvas
- 2 trocitos de kiwi

## Preparación:

En un palito de dientes colocar las frutas: 1 fresa, 2 uvas y trocitos de kiwi

## Porción recomendada:

1 palito con una fresa, 2 uvas, 2 trocitos de kiwi y una botellita de PediaSure<sup>®</sup>

### CONTENIDO APROXIMADO DE NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Energía: 263.64 kcal. - Proteínas: 7.54 g. - Grasas: 9.47 g. - Carbohidrato : 37.54 g. - Sodio: 91.48 mg

**AVISO IMPORTANTE:** Siempre se deberá preferir ofrecer el PediaSure<sup>®</sup> al niño conforme a la preparación indicada en la etiqueta. Si se utiliza PediaSure<sup>®</sup> como ingrediente en diferentes recetas, se deberá considerar que la preparación de estas puede modificar el aporte nutricional del producto, consulte con un Profesional de la salud.

**MERIENDA  
OPCIÓN 1**



# BATIDO AMARILLO



1 botellita de PediaSure<sup>®</sup>,  
sabor vainilla.

## Preparación:

- En una licuadora mezclar el PediaSure<sup>®</sup> con las frutas.
- Servir el batido con el coco rallado

## Porción recomendada:

1 vaso de 350 ml

## Ingredientes:

- 1 botella de PediaSure<sup>®</sup> sabor a vainilla
- 1/4 taza de mango (50g)
- 1/4 taza de piña (50g)
- 1 cda de coco rallado sin azúcar

**ESTA RECETA  
RINDE:**  
350 ml de batido

### CONTENIDO APROXIMADO DE NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Energía: 296 kcal. - Proteínas: 7.7 g. - Grasas: 12 g. - Carbohidratos: 42 g. - Sodio: 91 mg

**MERIENDA  
OPCIÓN 2**

**AVISO IMPORTANTE:** Siempre se deberá preferir ofrecer el PediaSure<sup>®</sup> al niño conforme a la preparación indicada en la etiqueta. Si se utiliza PediaSure<sup>®</sup> como ingrediente en diferentes recetas, se deberá considerar que la preparación de estas puede modificar el aporte nutricional del producto, consulte con

# SMOOTHIE PARA EL REGRESO A CLASE



1 botellita de PediaSure®  
sabor vainilla

## Ingredientes:

- 4-5 hojitas de espinaca (25g)
- 1/4 unidad de banano (50g)
- 4 unidades de fresas (70g)

## Preparación:

- Prepara la toma de PediaSure® sabor a vainilla; congelar en una bandeja de hielo (para que queden como hielos de PediaSure®)
- En una licuadora adicionar los cubitos de hielo de PediaSure® con los ingredientes.

## Porción recomendada:

1 vaso de 350 ml

**ESTA RECETA  
RINDE:**  
350 ml de smoothie

### CONTENIDO APROXIMADO DE NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Energía: 297 kcal. - Proteínas: 8.8 g. - Grasas: 9.7 g. - Carbohidratos: 45 g. - Sodio: 114 mg

**AVISO IMPORTANTE:** Siempre se deberá preferir ofrecer el PediaSure® al niño conforme a la preparación indicada en la etiqueta. Si se utiliza PediaSure® como ingrediente en diferentes recetas, se deberá considerar que la preparación de estas puede modificar el aporte nutricional del producto, consulte con un Profesional de la salud.

**MERIENDA  
OPCIÓN 3**

# HELADO CREMOSO DE PEDIASURE® PRESIASURE® Y FRUTAS

## Ingredientes:

- 150 ml de Pediasure
- Banano y frutas
- 1-2 cdas de Semillas de chía o linaza molida

## Preparación:

- Licuar todos los ingredientes.
- Jugar con las frutas y los sabores de Pediasure.
- Servir la mezcla en un recipiente hondo.
- Llevar al congelador hasta obtener una mezcla consistente.
- Con una cuchara de helado empezar a probar la mezcla de sabores fríos.



**MERIENDA  
OPCIÓN 5**

**AVISO IMPORTANTE:** Siempre se deberá preferir ofrecer el PediaSure® al niño conforme a la preparación indicada en la etiqueta. Si se utiliza PediaSure® como ingrediente en diferentes recetas, se deberá considerar que la preparación de estas puede modificar el aporte nutricional del producto, consulte con un Profesional de la salud.



# PUDDING DE PEDIASURE, FRUTAS Y CHIA



5 medidas de PediaSure®  
en polvo, sabor vainilla

## Ingredientes:

- 1/2 taza de leche descremada
- 1 cucharada de chia
- 1/3 taza de kiwi

## Preparación:

- En una taza poner todos los ingredientes y revolver por unos minutos.
- Luego verter en una copa o envase de vidrio o loza.
- Llevar al refrigerador por un día y listo.

## Porción recomendada:

1 vaso de 350 ml

**ESTA RECETA  
RINDE:**  
3 porciones

### CONTENIDO APROXIMADO DE NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Energía: 135.33 kcal. - Proteínas: 5,6 g. - Grasas: 4.9 g. - Carbohidratos: 17.1 g.

**AVISO IMPORTANTE:** Siempre se deberá preferir ofrecer el PediaSure® al niño conforme a la preparación indicada en la etiqueta. Si se utiliza PediaSure® como ingrediente en diferentes recetas, se deberá considerar que la preparación de estas puede modificar el aporte nutricional del producto, consulte con un Profesional de la salud.

**MERIENDA  
OPCIÓN 6**

# HELADO DE PEDIASURE FRESA Y PLÁTANO



5 medidas de PediaSure®  
en polvo, sabor fresa

## Preparación:

- Coloca en un bowl las 5 medidas de PediaSure® sabor fresa junto con el plátano hecho puré y el yogurt.
- Mézclalos hasta que no queden grumos y quede una masa homogénea.
- Vierte la mezcla en un molde para helados y coloca un palito de madera en el centro, luego llévalo al congelador por 3 horas como mínimo. ¡Y a disfrutar!

## Porción recomendada:

1 vaso de 350 ml

## Ingredientes:

- 1 plátano hecho puré
- Media taza de yogurt natural desnatado

**ESTA RECETA  
RINDE:**  
3 porciones

### CONTENIDO APROXIMADO DE NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Energía: 129.27 kcal. - Proteínas: 4.46 g. - Grasas: 3.17 g. - Carbohidratos: 19.89 g.

**AVISO IMPORTANTE:** Siempre se deberá preferir ofrecer el PediaSure® al niño conforme a la preparación indicada en la etiqueta. Si se utiliza PediaSure® como ingrediente en diferentes recetas, se deberá considerar que la preparación de estas puede modificar el aporte nutricional del producto, consulte con un Profesional de la salud.

**MERIENDA  
OPCIÓN 7**



# HELADO DE FRESA Y MANGO



5 medidas de PediaSure® en polvo, sabor fresa

## Ingredientes:

- 1/2 mango chio hecho puré
- 1/2 taza de yogurt giego natural desnatado

## Preparación:

- Coloca en un bowl las 5 medidas de PediaSure® sabor fresa junto con el mango hecho puré y el yogurt.
- Mézclalos hasta que no queden grumos y quede una masa homogénea.
- Vierte la mezcla en un molde para helados y coloca un palito de madera en el centro, luego llévalo al congelador por 3 horas como mínimo. ¡Y a disfrutar!

## Porción recomendada:

1 vaso de 350 ml

**ESTA RECETA  
RINDE:**  
3 porciones

### CONTENIDO APROXIMADO DE NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Energía: 165 kcal. - Proteínas: 4.9 g. - Grasas: 6.8 g. - Carbohidratos: 20.16 g.

**AVISO IMPORTANTE:** Siempre se deberá preferir ofrecer el PediaSure® al niño conforme a la preparación indicada en la etiqueta. Si se utiliza PediaSure® como ingrediente en diferentes recetas, se deberá considerar que la preparación de estas puede modificar el aporte nutricional del producto, consulte con un Profesional de la salud.



nutrición especializada para apoyar el desarrollo de niños de 2 a 13 años de edad con necesidades especiales de nutrición.



**5**  
GRUPOS DE  
NUTRIENTES  
CLAVE\*

VITAMINA  
**K2**<sup>5</sup>

**6.7g**  
POR PORCIÓN

UNA MEJOR NUTRICIÓN  
APOYA LA INMUNIDAD.<sup>1,2</sup>

PEDIASURE® CONTIENE LOS  
5 GRUPOS DE NUTRIENTES  
PARA AYUDAR A ALCANZAR  
EL POTENCIAL MÁXIMO  
DE DESARROLLO.<sup>1-3</sup>

ARGININA<sup>4</sup>



MÁS DE **25** ESTUDIOS } RESPALDAN LOS BENEFICIOS DE LA MARCA PEDIASURE®

**4** A PARTIR DE SEMANAS<sup>\*1-5</sup> MEJORA EL APETITO

\*Basado en un estudio de 48 semanas realizado en niños con riesgo nutricional junto con orientación alimentaria.

Consulte con su pediatra o nutricionista. PediaSure® es un alimento para propósitos médicos especiales dirigido a niños de 2 a 13 años con desnutrición proteico-calórica moderada o severa asociada a una condición médica. PediaSure® Líquido: RSA-004217-2017. PediaSure® Polvo: RSA-000539-2015. \*El uso de PediaSure se asocia a una mejora del estado nutricional en niños con riesgo nutricional. Un estudio clínico demostró que tomar PediaSure dos veces al día por 4 semanas, junto con orientación alimentaria, mejora el estado nutricional y se asocia con la reducción de días de enfermedad.

\*Proteínas, vitaminas, minerales, grasas saludables y carbohidratos.

REFERENCIAS: 1. Ghosh AK, et al. Effect of Oral Nutritional Supplementation on Growth and Recurrent Upper Respiratory Tract Infections in Picky Eating Children at Nutritional Risk: A Randomized, Controlled Trial J Int Med Res 2018; 46(6):2186-2201. 2. Huynh DTT, et al. Impact of Long-Term Use of Oral Nutritional Supplement on Nutritional Adequacy, Dietary Diversity, Food Intake and Growth of Filipino Preschool Children J Nut Sci 2016; 5 (20) 1-11. 3. Alarcon PA, et al. Effect of Oral Supplementation on Catch-Up Growth in Picky Eaters Clin Pediatr 2003; 42: 209-17. 4. Van Summeren, M. J. et al. Br J Nutr. 2009;102(8), 1171-1178. 5. Van Vught, A. J., et al. Br J Nutr. 2013; 109(6), 1031-1039.

**PediaSure®**

# Para obtener todos los beneficios de PediaSure® recomiende la preparación correcta\*



1



Un vaso  
con 190 mL  
de agua

2



5  
medidas de  
PediaSure®  
en polvo

3



Mezcla

\* Según la evaluación clínica de su paciente determine las tomas a incluir en su alimentación diarias.

Consulte con su pediatra o nutricionista. PediaSure(R) polvo: Alimento en polvo para propósitos médicos especiales, polimérico, a base de maltodextrina, lípidos, mezcla de proteína (concentrado de proteína de leche, aislado de proteína de soja), vitaminas y minerales, para el manejo nutricional de niños de 1 a 13 años con retardo en el desarrollo debido a desnutrición proteico-calórica, desnutrición asociada a: enfermedad cardíaca congénita, enfermedad neurológica, que no pueden suplir sus requerimientos nutricionales con una alimentación normal o modificada. Registro Sanitario: RSA000539-2015.

PediaSure®



# Nutrientes claves de PediaSure®

## UNA TOMA DE PEDIASURE® EN POLVO DILUIDO (225 ML)

|                                  |               |
|----------------------------------|---------------|
| <b>PROTEÍNA</b><br>POR TOMA      | <b>6,74g</b>  |
| <b>CARBOHIDRATOS</b><br>POR TOMA | <b>29,50g</b> |
| <b>CALCIO</b> POR<br>TOMA        | <b>225mg</b>  |
| <b>HIERRO</b> POR<br>TOMA        | <b>3,15mg</b> |
| <b>OMEGA 3</b><br>POR TOMA       | <b>0.41g</b>  |
| <b>DHA</b> POR<br>TOMA           | <b>10mg</b>   |
| <b>VITAMINA D</b><br>POR TOMA    | <b>5mcg</b>   |



## UNA BOTELLA DE PEDIASURE® (220 ML)

|  |
|--|
| <b>6,6g</b>   <b>PROTEÍNA</b><br>POR TOMA        |
| <b>28,93g</b>   <b>CARBOHIDRATOS</b><br>POR TOMA |
| <b>220mg</b>   <b>CALCIO</b><br>POR TOMA         |
| <b>2,2mg</b>   <b>HIERRO</b><br>POR TOMA         |
| <b>0.23g</b>   <b>OMEGA 3</b><br>POR TOMA        |
| <b>11mg</b>   <b>DHA</b><br>POR TOMA             |
| <b>4.7mcg</b>   <b>VITAMINA D</b><br>POR TOMA    |





## ¿SABÍAS QUÉ?

En un estudio en niños con riesgo nutricional, el consumo de PediaSure se asoció con la ingesta de una dieta más variada, incluyendo mayor consumo de frutas, vegetales y alimentos de origen animal.<sup>1</sup>



1. Huynh DT, et al. Longitudinal growth and health outcomes in nutritionally at-risk children who received long-term nutritional intervention. J Hum Nutr Diet. 2015; 28(6): 623-635.

# ¿YA TE REGISTRASTE EN CRECIENDO CONTIGO?

10

ÚNETE A



**CRECIENDO  
CONTIGO**  
PediaSure®

## Un programa de beneficios con



Consejos de  
especialistas



Contenido  
exclusivo

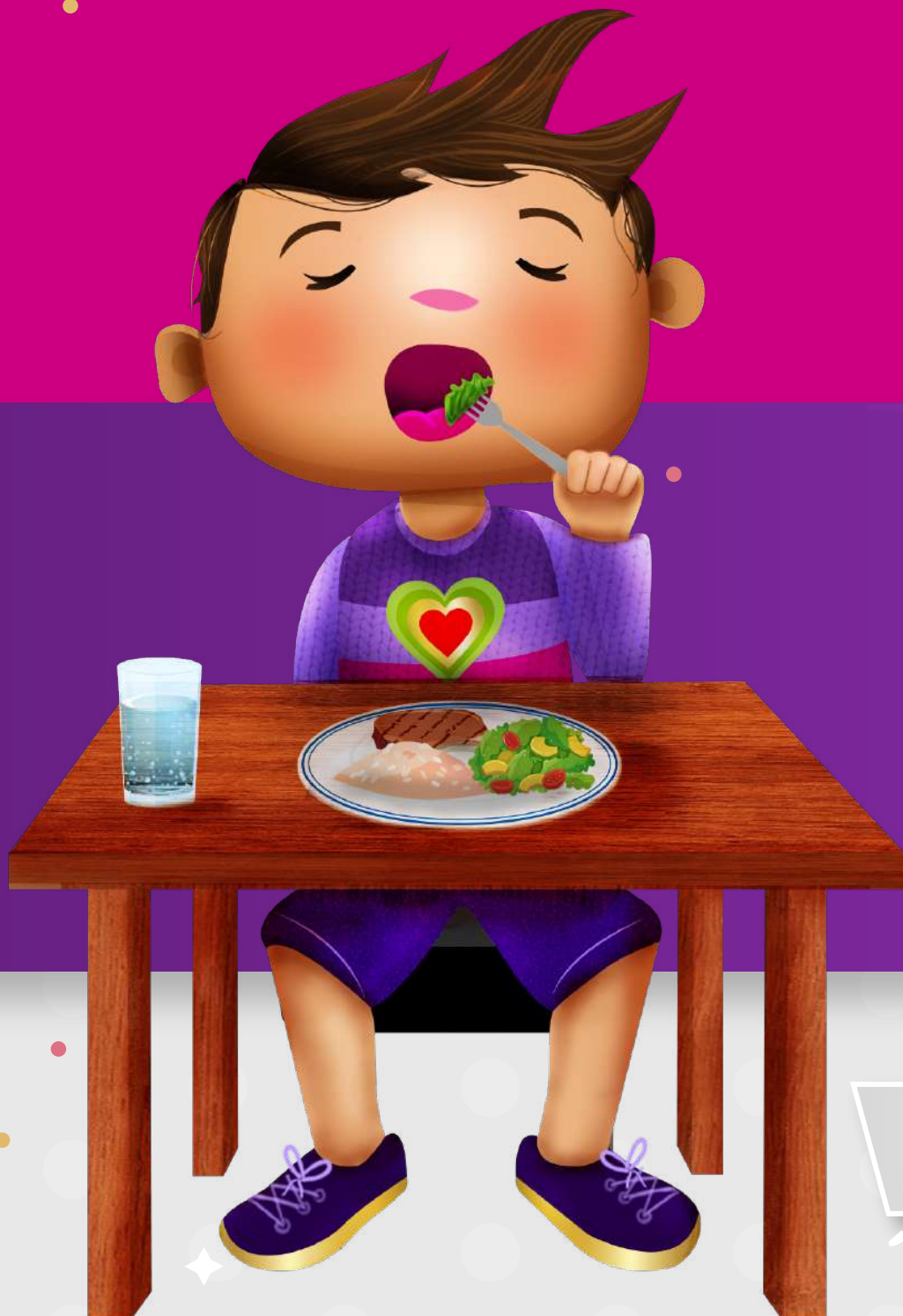


Descuentos  
en PediaSure

## Y mucho más

Regístrate ingresando al siguiente link:

[www.creciendocontigo.com](http://www.creciendocontigo.com)





Usa este código para acceder a un descuento en [www.creciendocontigo.com](http://www.creciendocontigo.com)



PEDIASURE-ONLINE

-10%

DE DESCUENTO PARA TU SIGUIENTE COMPRA

Código: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx



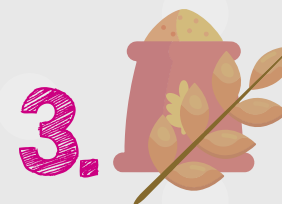


# REFUERZO DE APRENDIZAJE:

DIBUJA LOS ALIMENTOS QUE COMPONEN  
EL PLATO SALUDABLE



DEFINE EL NOMBRE DE CADA  
GRUPO DE ALIMENTOS.



-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



*life. to the fullest.™*

**MANUAL REFERENCIAL PARA ACOMPAÑAR  
EL DESARROLLO DE NIÑOS DE 2 A 10 AÑOS**