

Malnutrición por exceso en preescolares



¿Qué es la malnutrición por exceso?

Corresponde al aumento en la grasa corporal debido al excesivo consumo de alimentos y a la baja actividad física, conocida como sedentarismo.

Recomendaciones nutricionales

Consumir 4 comidas al día

Se recomienda mantener 4 comidas principales, estas son desayuno, almuerzo, onces y cena.



Añadir una colación si es necesario

Si entre las comidas principales hay más de 4 horas sin consumir alimentos, se puede añadir una colación que puede ser un lácteo, frutos secos o una fruta.

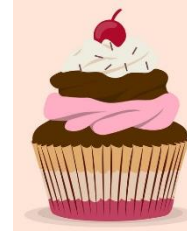
Introducir alimentos nuevos



Es importante incluir alimentos nuevos. En caso de rechazo se debe seguir intentando, hasta 10 veces!

Restringir azúcares

Su consumo debe ser ocasional, en su lugar es bueno fomentar el consumo de agua y frutas.



Evitar las distracciones al comer

Comer distraídos impide que estemos conscientes de lo que estamos consumiendo y como consecuencia es posible que comamos más de la cuenta.

Preferir alimentos libres de sellos

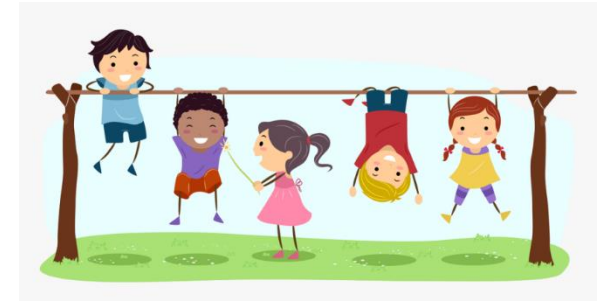


Elige aquellos alimentos que no contengan sellos, para así evitar consumir altas cantidades de azúcares y grasas.

Recomendaciones no nutricionales

Realizar actividad física al menos 30 minutos al día

Estimular a los niños y niñas a realizar juegos activos con el fin de que se diviertan y puedan hacer amigos



Disminuir el tiempo de uso de pantallas a no más de 2 horas al día



Los preescolares deben dormir al menos 8 horas al día, para favorecer su crecimiento y desarrollo



Porciones y frecuencia de alimentos

Alimento	Frecuencia	Porción
Lácteos	Todos los días	1 taza de leche 1 yogurt
Verduras	Todos los días	2 platos
Frutas	Todos los días	2 unidades
Agua	Todos los días	1,5 litros
Pescado	2 veces a la semana	1 presa pequeña
Legumbres	2 veces a la semana	1 plato chico
Carne	2 veces a la semana	1 presa pequeña
Huevo	2 a 3 veces a la semana	1 unidad
Cereales y pastas	4 a 5 veces a la semana	1 plato pequeño



Minuta ejemplo de 1200 kcal

Tiempo de comida	Preparación
Desayuno (09:00 hrs)	1 taza de leche descremada con avena
Almuerzo (13:00 hrs)	1 taza ensalada de tomate, lechuga y zanahoria 3/4 tazas de guiso de lentejas 1/2 manzana de postre
Colación (17:00 hrs)	Yogurt con 1/2 unidad de plátano picado
Once (19:00 hrs)	1 taza de leche descremada con un puñado de almendras
Cena (20:00 hrs)	1 taza de ensalada de apio Merluza a la plancha con 1/2 taza de arroz primavera 1/2 pera

¡Acompañar cada comida con 1 vaso de agua!



Higiene bucal



El cepillado de dientes y la higiene bucal son muy importantes para prevenir la formación de caries.

Si estas caries no son tratadas pueden causar dolor, molestias y otras enfermedades bucales.



Transforma el cepillado en una actividad familiar, en donde los niños y niñas puedan tener como ejemplo a sus padres

