



Manual referencial
para acompañar

EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO

de niños de

1 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 1 a 10 años



Patrones de alimentación
saludables recomendados
para niños de 1 a 10 años



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



Recomendación de plan de alimentación
por rango etáreo de niños de 1 a 10 años
(Recetas con alimentación completa
y balanceada)



Recomendación de plan de alimentación
por rango etáreo de niños de 1 a 10 años
(Recetas en donde PediaSure® participa
como ingrediente)



Beneficios y credenciales de PediaSure®



Detalle de inscripción en
programa Creciendo Contigo

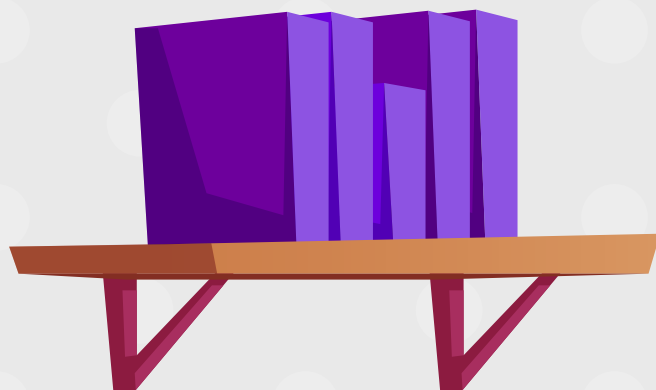




MISIÓN DE PEDIASURE:

En PediaSure® estamos comprometidos en apoyar a los niños a alcanzar su máximo potencial de crecimiento. Por eso, a través de este manual hacemos llegar a los padres de familia información relevante para velar por el crecimiento y desarrollo saludable de los niños de 1 a 10 años, además de 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 crecimiento 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 3 Y 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:

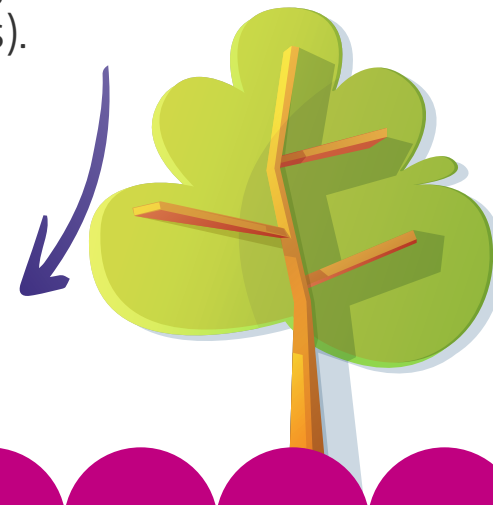
- Pronombres y preposiciones apropiadamente. Por ejemplo: el agua, la manzana, mi cuarto, etc.
- Oraciones de tres palabras.
- Palabras en plural.

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.



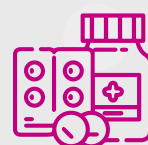
La seguridad en los vehículos es primordial. El niño de esta edad debe viajar en el vehículo siempre con el cinturón de seguridad puesto y en un asiento apropiado para su edad y talla.



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



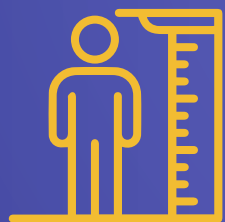
DESARROLLO FÍSICO



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.

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 1 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.¹



- 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 olfato². Por otro lado, este micronutriente es necesario para la integridad del tracto gastrointestinal.³
- El cobre también participa en la regulación del crecimiento del niño.⁴
- La deficiencia de manganeso se asocia con anomalías esqueléticas, incluyendo retraso de crecimiento.⁵
- Las deficiencias de vitamina D y calcio también afectan el desarrollo óseo, como se manifiesta a través de la condición conocida como raquitismo.⁶

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 osteoporosis⁷.

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



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.⁹



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

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

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.^{12,13}



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.¹⁵



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.¹⁶

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

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.¹⁸



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.¹⁹

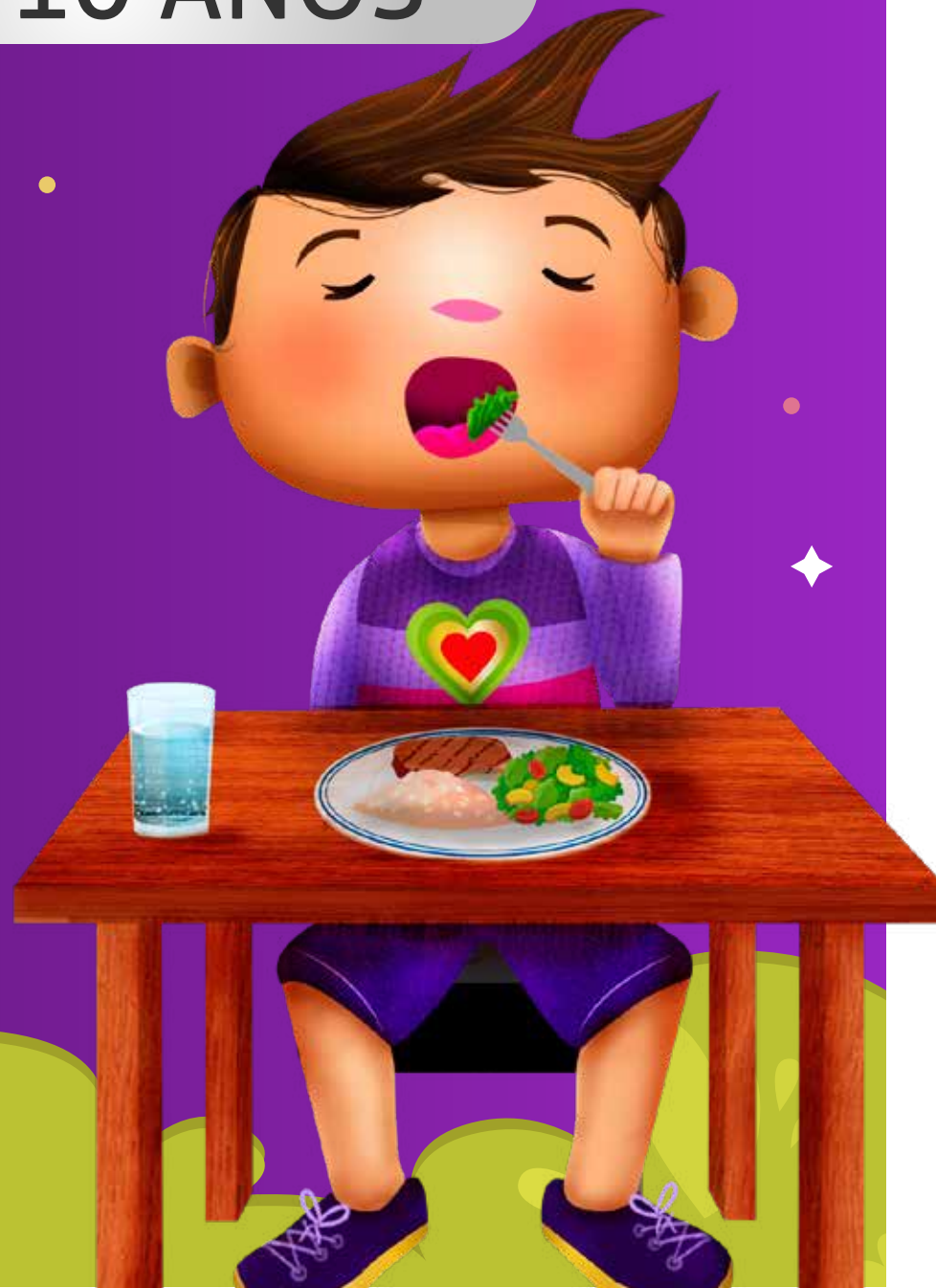


Referencias bibliográficas: 1. Rahmawati DA, et al. Malnutrition in children associated with low insulin-like growth factor binding protein-3 (IGFBP-3) levels. Gac Sanit [Internet]. 2021;35 Suppl 2:S275–7. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.07.019> 2. Sanna A, Firinu D, Zavattari 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. Andiran 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.0000000000000439> 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 SALUDABLES

RECOMENDADOS PARA

1 A 10 AÑOS^{1,2}



¿QUÉ ES UN PATRÓN DE ALIMENTACIÓN?¹

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, la fortificación de alimentos y el uso de suplementos dietéticos pueden 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 FAMILIAR¹:

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:** que promueva un crecimiento y desarrollo saludables.



PATRÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE¹:

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 saludable 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, y apoyando una buena salud en general.

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 los alimentos, es posible ofrecer alimentos fortificados y suplementos nutricionales.

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. Por lo que 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.

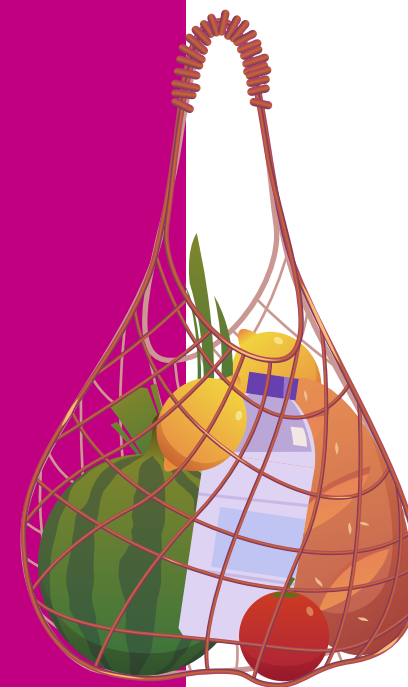


Figure 1-2

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.

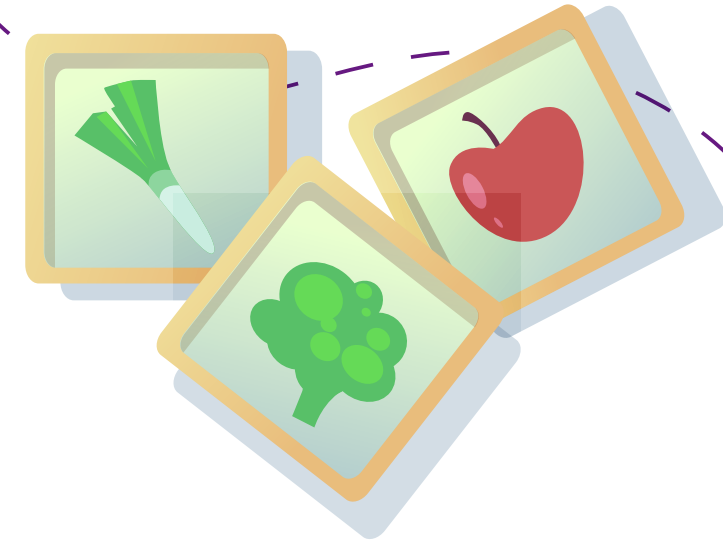


Referencias: 1. Alimentación sana. Notas descriptivas de la Organización Mundial de la Salud. Agosto 2018. Disponible en línea: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Verificado en febrero 21, 2023. 2. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human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

GRUPOS DE ALIMENTOS²:

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, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, huauzontles, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, jitomate, hongos, betabel, chile poblano, zanahoria, aguacate, pepino, lechuga, entre otras.



Frutas:

Ejemplo de frutas:

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



Cereales y tubérculos:

Ejemplo de cereales:

maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz y sus productos derivados como: tortillas y productos de nixtamal, cereales industrializados, 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 SALUDABLE²:



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 SALUDABLE²:

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:

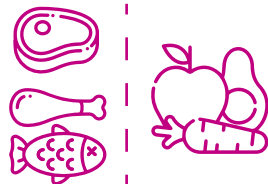
Una parte importante de la alimentación saludable es mantener la seguridad alimentaria. Las personas en sus propios hogares pueden ayudar a mantener una seguridad alimentaria siguiendo prácticas seguras de manipulación de alimentos. Existen cuatro principios básicos de seguridad alimentaria que trabajan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

1. Limpiar



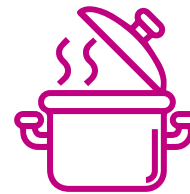
Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia.

2. Separar



Separe las carnes crudas de otros alimentos.

3. Cocinar



Cocine los alimentos a temperaturas adecuadas.

4. Refrigerar



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
- Campañas de educación sobre seguridad alimentaria del USDA: fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/teach-others/fsis-educational-campaigns
- FIGHT BAC!: figthbac.org Para bebés y niños pequeños: fightbac.org/kids/
- 4 pasos para la seguridad alimentaria según el CDC: cdc.gov/foodsafety
- FDA: Compra, almacenamiento y servir alimentos seguros. 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.¹⁻⁴

Plato saludable para niños¹⁻⁴



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: preschoolers¹, y modificado por guías de alimentación y nutrición latinoamericanas²⁻⁴

pediaSure[®]

10 TIPS GUÍA

¿CÓMO UTILIZAR EL PLATO SALUDABLE PARA NIÑOS?¹



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.

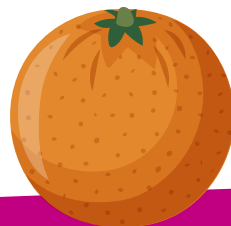
2

Distribuir los grupos de alimentos de la siguiente manera¹:

- 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 g 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.¹ Incluya frutas de todos los colores. **Usualmente la porción es 1/2-1 taza**



4

Vegetales: varíelos a diario.¹ 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 diario¹ 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.¹ **Usualmente la porción es de 30 gramos o 1/3 taza.**

6

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



10 TIPS GUÍA

¿CÓMO UTILIZAR EL PLATO SALUDABLE PARA NIÑOS?¹

7

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



8

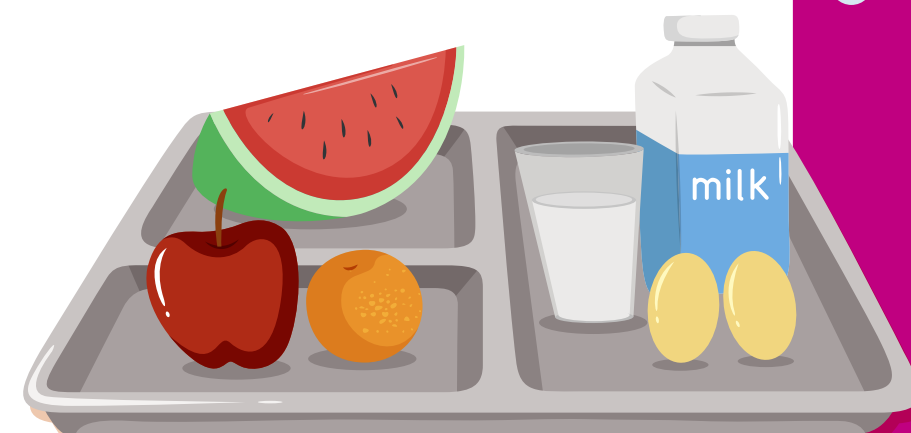
Evite los **alimentos procesados**, pues son altos en azúcares, grasas saturadas y sodio. El plato para comer saludable para niños no incluye bebidas azucaradas y dulces. Estos no son alimentos que se deban consumir a diario, su consumo debe ser esporádico u ojalá nunca tenerlos en cuenta.

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)



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		DESAYUNO					
DÍA 1	CEREAL Y HUEVO ARREGLADO CON TOMATE	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
DÍA 2	EMPAREDADO DE QUESO FRESCO Y FRIJOLES MOLIDOS	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
DÍA 3	AVENA CON LECHE	30 g de avena	1 taza de leche	0,5 tazas de uvas rojas	15 g de nueces sin sal añadida		1/2 taza de jugo de remolacha y zanahoria
DÍA 4	TORTILLA CON HUEVO Y QUESO	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
DÍA 5	YOGURT NATURAL CON GRANOLA, BLUEBERRIES Y ZANAHORIA	30 g de granola	1 taza de yogurt natural	0,5 tazas de blueberries	15 g de nueces sin sal añadida		1/2 taza de zanahoria en cuadritos pequeños
DÍA 6	CREPA DE BANANO	1 tortilla de trigo pequeña	1 taza de yogurt natural	0,5 tazas de banano picado	16 g de nueces sin sal añadida	Aceite para cocinar	1/2 taza de apio en palitos
DÍA 7	PANINI DE POLLO	7cm de pan baguette	1 onza de queso blanco fresco	0,5 tazas de manzana en trozos	30 g 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)



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				
DÍA 1	EMPAREDADO DE PAVO	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
DÍA 2	HAMBURGUESA MINI DE RES	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
DÍA 3	BOWL VERDE	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
DÍA 4	NACHOS MIXTOS	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
DÍA 5	BRUSCHETA DE POLLO CON VEGETALES	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
DÍA 6	EMPAREDADO DE TORTA DE HUEVO	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
DÍA 7	CANASTITAS DE ATÚN, QUESO CON VEGETALES	3 canastitas rellenas	15 g de queso fresco	Postre: 1 taza de pera en cuadritos	30 g 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					
DÍA 1	ARROZ CON POLLO	90g de arroz cocinado (1,5taza)	30 g de mozzarella	1/2 taza de papaya	30-60 g 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
DÍA 2	LASAÑA DE CARNE EN SALSA ROJA	15cm de largo pasta en forma de lasaña	30 g de mozzarella	1/2 taza de uvas rojas	30-60 g 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
DÍA 3	BURRITO DE PESCADO	1 tortilla mediana o grande de trigo	30 g de mozzarella	1/2 taza de mandarina	30-60 g de pescado frito adobado con especias naturales	1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola	1/2 taza de lechuga picada
DÍA 4	QUESADILLA DE QUESO Y POLLO	1/2 a 1 tortilla mediana de trigo o maíz	30 g de mozzarella	1/2 taza de manzana verde picada en cuadritos	30-60 g de pollo cocido adobado con especias naturales	1/4 de aguacate	1/2 taza de tomate y chile dulce
DÍA 5	SPAGUETTI EN SALSA DE TOMATE	1/2 a 1 taza de spaguetti	30 g de mozzarella	1/2 taza de jugo naranja	30-60 g carne de res molida adobada con especias naturales	1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola	1/2 taza de tomate
DÍA 6	TACOS DE PAVO	1 tortilla mediana de maíz	30 g de queso fresco	1/2 taza de fresas	30-60 g 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 culantro
DÍA 7	HAMBURGUESA MIXTA	1 unidad de pan	30 g de queso fresco	1/2 taza de melón	30-60 g 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)



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		DESAYUNO					
DÍA 1	CEREAL Y HUEVO ARREGLADO CON TOMATE	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
DÍA 2	EMPAREDADO DE QUESO FRESCO Y FRIJOLES MOLIDOS	1 rodaja de pan cuadrado	1 onza de queso blanco fresco	0,5 tazas de sandia	1/4 taza de frijoles molidos	1 cucharadita de mantequilla	2 rebanadas de tomate
DÍA 3	AVENA CON LECHE	30 g 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
DÍA 4	TORTILLA CON HUEVO Y QUESO	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
DÍA 5	YOGURT NATURAL CON GRANOLA, BLUEBERRIES Y ZANAHORIA	30 g de granola	1 taza de yogurt natural	0,5 tazas de arándanos	15 g de nueces sin sal añadida		1/2 taza de zanahoria en cuadritos pequeños
DÍA 6	CREPA DE BANANO	1 tortilla de trigo pequeña	1 taza de yogurt natural	0,5 tazas de banano picado	16 g de nueces sin sal añadida	Aceite para cocinar	1/2 taza de apio en palitos
DÍA 7	PANINI DE POLLO	7cm pan baguette	1 onza de queso blanco fresco	0,5 tazas de manzana en trozos	30 g 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)



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				
DÍA 1	EMPAREDADO DE PAVO	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
DÍA 2	HAMBURGUESA MINI DE RES	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
DÍA 3	BOWL VERDE	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
DÍA 4	NACHOS MIXTOS	30 g 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
DÍA 5	BRUSCHETA DE POLLO CON VEGETALES	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
DÍA 6	EMPAREDADO DE TORTA DE HUEVO	6 cm 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
DÍA 7	CANASTITAS DE ATÚN, QUESO CON VEGETALES	3-4 canastitas rellenas	15 g de queso fresco	Postre: 0,5 a 1 taza de pera en cuadrillos	30 g 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					
DÍA 1	ARROZ CON POLLO	10 g de arroz cocinado (1 taza)	30 g de mozzarella	1/2 taza de papaya	90 g 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
DÍA 2	LASAÑA DE CARNE EN SALSA ROJA	15 cm de largo pasta en forma de lasaña	31 g de mozzarella	1/2 taza de uvas rojas	90 g 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
DÍA 3	BURRITO DE PESCADO	1 tortilla mediana o grande de trigo	32 g de mozzarella	1/2 taza de mandarina	90 g de pescado frito adobado con especias naturales	1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola	1/2 taza de lechuga picada
DÍA 4	QUESADILLA DE QUESO Y POLLO	1/2 a 1 tortilla mediana de trigo o maíz	33 g de mozzarella	1/2 taza de manzana verde picada en cuadritos	90 g de pollo cocido adobado con especias naturales	1/4 de aguacate	1/2 taza de tomate y chile dulce
DÍA 5	SPAGUETTI EN SALSA DE TOMATE	1 taza de spagueti	1 taza de queso fresco	1/2 taza jugo naranja	90 g carne de res molida adobada con especias naturales	1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola	1/2 taza de tomate
DÍA 6	TACOS DE PAVO	1 tortilla mediana de maíz	1 taza de queso fresco	1/2 taza de fresas	90 g 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
DÍA 7	HAMBURGUESA MIXTA	1 unidad de pan 15 cm	30 g de queso fresco	1/2 taza de melon	90 g 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)



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		DESAYUNO					
DÍA 1	CEREAL Y HUEVO ARREGLADO CON TOMATE	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
DÍA 2	EMPAREDADO DE QUESO FRESCO Y FRIJOLAS MOLIDAS	1 rodaja de pan cuadrado	1 onza de queso blanco fresco	0,5 tazas de sandia	1/4 taza de frijoles molidos	1 cucharadita de mantequilla	2 rebanadas de tomate
DÍA 3	AVENA CON LECHE	30 g de avena	1 taza de leche	0,5 tazas de uvas rojas	15 g de nueces sin sal añadida		1/2 taza de jugo de remolacha y zanahoria
DÍA 4	TORTILLA CON HUEVO Y QUESO	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
DÍA 5	YOGURT NATURAL CON GRANOLA, BLUEBERRIES Y ZANAHORIA	30 g de granola	1 taza de yogurt natural	0,5 tazas de arándanos	15 g de nueces sin sal añadida		1/2 taza de zanahoria en cuadritos pequeños
DÍA 6	CREPA DE BANANO	1 tortilla de trigo pequeña	1 taza de yogurt natural	0,5 tazas de banano picado	15 g de nueces sin sal añadida	Aceite para cocinar	1/2 taza de apio en palitos
DÍA 7	PANINI DE POLLO	7 cm de pan baguette	1 onza de queso blanco fresco	0,5 tazas de manzana en trozos	30 g 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)



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				
DÍA 1	EMPAREDADO DE PAVO	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
DÍA 2	HAMBURGUESA MINI DE RES	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
DÍA 3	BOWL VERDE	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
DÍA 4	NACHOS MIXTOS	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
DÍA 5	BRUSCHETA DE POLLO CON VEGETALES	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
DÍA 6	EMPAREDADO DE TORTA DE HUEVO	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
DÍA 7	CANASTITAS DE ATÚN, QUESO CON VEGETALES	3-4 canastitas rellenas	15 g de queso fresco	Postre: 0,5 taza de pera en cuadritos	30 g 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					
DÍA 1	ARROZ CON POLLO	60 g de arroz cocinado (1,5taza)	30 g de queso mozzarella	1/2 taza de papaya	90 g 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
DÍA 2	LASAÑA DE CARNE EN SALSA ROJA	15 cm de largo pasta en forma de lasaña	30 g de queso mozzarella	1/2 taza de uvas rojas	90 g de carne molida adobada con especias naturales	1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola	1 taza de tomate en cuadritos pequeños
DÍA 3	BURRITO DE PESCADO	1 tortilla mediana o grande de trigo	30 g de queso mozzarella	1/2 taza de mandarina	90 g de pescado frito adobado con especias naturales	1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola	1 taza de lechuga picada
DÍA 4	QUESADILLA DE QUESO Y POLLO	1/2 a 1 tortilla mediana de trigo o maíz	1 taza de queso mozzarella	1/2 taza de manzana verde picada en cuadritos	90 g de pollo cocido adobado con especias naturales	1/4 de aguacate	1 taza de tomate y chile dulce
DÍA 5	SPAGUETTI EN SALSA DE TOMATE	1 taza de spagueti	30 g de queso mozzarella	1/2 taza de jugo naranja	90 g carne de res molida adobada con especias naturales	1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola	1 taza de tomate
DÍA 6	TACOS DE PAVO	1 tortilla mediana de maíz	30 g de queso mozzarella	1/2 taza de fresas	90 g de pavo o pollo adobado con especias naturales	1 a 2 cucharaditas de aceite de oliva o canola	1taza de chile dulce, cebolla y culantro
DÍA 7	HAMBURGUESA MIXTA	1 unidad de pan 15 cm	30 g de queso fresco	1/2 taza de melón	90 g carne de res	1/4 de aguacate	1 taza de lechuga o repollo y/o tomate

RECOMENDACIÓN DE PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS

1 A 10 AÑOS

CON RECETAS
QUE INCLUYEN



AVISO IMPORTANTE: Siempre se deberá preferir ofrecer 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 nutrimental del producto, consulte con un Profesional de la salud.



WAFFLES DE FRUTOS ROJOS



15 Mins.
Aprox.



Porciones:
02

Ingredientes:

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

Preparación:

1

Precaliente una wafflera engrasando con aceite vegetal.

2

Mezcle 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

Agregue la masa a la wafflera y cocina por ambos lados

5

Sirva los waffles con "miel de PediaSure® de frutos rojos"



CONTENIDO APROXIMADO DE NUTRIENTES POR PORCIÓN:

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

**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 agregue los cereales y frutas.

2

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

3

Sirva 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.

DESAYUNO
OPCIÓN 2

SÁNWICHITOS DE BANANO



15 Mins.
Aprox.



Porciones:
02

Ingredientes:

- 1 botellita de PediaSure®, elije el sabor de su preferencia (vainilla, fresa)
- 1 banano
- Sal 1 pizca
- 1 cucharada de mantequilla de maní

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 sándwichitos

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



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 220 ml)

Preparación:

1

Licue 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.

DESAYUNO
OPCIÓN 4

TRAPE 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 220 ml)

Preparación:

1

Licue 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.

DESAYUNO
OPCIÓN 5

LICUADO DE PLÁTANO CON VAINILLA



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

Licue el plátano junto con PediaSure® líquido vainilla 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 plátano 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.

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)
- 49 g de PediaSure® polvo vainilla (5 medidas)

Preparación:

1

Mezcle el yogurt griego con los 40g PediaSure® polvo vainilla evitando que quede demasiado líquido (utilizar yogurt griego con una estructura semisólida)

2

Para el armado: corte las frutas en cubos pequeños e intercale la mezcla anterior con frutas.

3

Decore con hierbabuena y sirva.



CONTENIDO APROXIMADO DE NUTRIENTES POR PORCIÓN:

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

DESAYUNO
OPCIÓN 7

OMELETTE DE JAMÓN CON QUESO



15 Mins.
Aprox.



Porciones:
04

Ingredientes:

- 2 huevos
- 50 g de queso
- 50 g 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

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

2

En una sartén, derrita una cucharada de mantequilla y coloque los huevos. Mezcle hasta conseguir una consistencia homogénea. Ya casi para terminar coloque en el centro el queso y el jamón.

3

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

4

Acompañe el omellette con 125 ml de PediaSure® (2,5 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®, elija el sabor de su preferencia (vainilla, fresa)
- 6 Tomates cherry
- Queso fresco blanco
- 2 pedacitos de brócoli cocinado

Preparación:

1

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

Porción recomendada:

Toma completa de PediaSure® + 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.



**ALMUERZO
O CENA
OPCIÓN 2**

PALITOS DE ZANAHORIA CON DIP DE AGUACATE



Porciones:
1 taza
(4 porciones)

Ingredientes:

1 botellita de PediaSure[®],
elija el sabor de su preferencia
(vainilla, fresa)

- 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.

2

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[®] + 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[®],
elija el sabor de su preferencia
(vainilla, fresa)

Ingredientes:

- 1 fresa
- 2 uvas
- 2 trocitos de kiwi

Preparación:

En un palito de dientes coloque 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[®]

**MERIENDA
OPCIÓN 1**

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

BATIDO AMARILLO



1 botellita de PediaSure[®],
elija el sabor de su preferencia
(vainilla, fresa)

Ingredientes:

- 1 toma de PediaSure[®] sabor a vainilla
- 1/4 taza de mango (50 g)
- 1/4 taza de piña (50 g)
- 1 cda de coco rallado sin azúcar

Preparación:

- En una licuadora mezcle el PediaSure[®] con las frutas.
- Sirva el batido con el coco rallado

Porción recomendada:

1 vaso de 350 ml

**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**

SMOOTHIE SUPERPODEROSO



1 botellita de PediaSure®
sabor vainilla

Ingredientes:

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

Preparación:

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

Porción recomendada:

1 vaso de 350 ml

**ESTA RECETA
RINDE:**

350 ml de smoothie

**MERIENDA
OPCIÓN 3**

CONTENIDO APROXIMADO DE NUTRIENTES POR PORCIÓN:

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

PAN DE NARANJA EN SALSA DE VAINILLA



- 1 huevo
- 25 g de azúcar (6 cdas)
- 25 g de harina de trigo (3 cdas)
- 1 g de polvo para hornear (1 pizca)
- 1 rodaja de naranja
- 20ml de crema para batir (1 cda)
- 50 g de azúcar (1 cdita)

Ingredientes:

- 12 limón (rodaja)
- 10 g de frutos secos o galleta triturada (2 cditas)
- 49 g de PediaSure® polvo vainilla (5 medidas)

Preparación:

- Para el pan: bata el huevo junto con el azúcar y la rodaja de naranja hasta obtener una mezcla muy aireada y densa. Luego agregue la harina de trigo y el polvo para hornear y lleve a los moldes aptos para la cocción. Lleve al horno a 180C durante 15 minutos.
- Para la salsa: mezcle la crema para batir, el azúcar, la rodaja de limón y los 40g de PediaSure® polvo vainilla y reserve junto con los frutos secos o galletas trituradas.
- Para servir: bañe el pan con la salsa y acompañe de los frutos secos o galletas trituradas.

CONTENIDO APROXIMADO DE NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Energía: 629.1 kcal. - Proteínas: 16.78 g. - Grasas: 23.30 g. - Carbohidratos: 88.31 g.

MOUSSE DE CHIRIMOYA Y CHOCOLATE



5 medidas de PediaSure®
en polvo, sabor chocolate

Preparación:

- En la batidora mezcle el yogurt hasta hacerlo un poco más espeso.
- Luego agregue las 5 medidas de PediaSure® de chocolate, la chirimoya previamente aplastada y licuada.
- Siga batiedo y finalmente ponga la mezcla en un recipiente, mantenga refrigerado y sirva.

Porción recomendada:

1 vaso de 350 ml

Ingredientes:

- 1/4 taza de chirimoya
- 1/2 taza de yogurt griego natural

**ESTA RECETA
RINDE:**
3 porciones

CONTENIDO APROXIMADO DE NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Energía: 153.7 kcal. - Proteínas: 4.9 g. - Grasas: 6.6 g. - Carbohidratos: 19.37 g.

**MERIENDA
OPCIÓN 5**

PUDDING DE PEDIASURE, FRUTAS Y CHIA



5 medidas de PediaSure®
en polvo, sabor chocolate

Ingredientes:

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

Preparación:

- En una taza ponga todos los ingredientes y revuelva por unos minutos.
- Luego vierta en una copa o envase de vidrio o loza.
- Lleve 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.

**MERIENDA
OPCIÓN 6**

HELADO DE PEDIASURE FRESA Y PLÁTANO



5 medidas de PediaSure®
en polvo, sabor fresa.

Preparación:

- Coloque en un bowl las 5 medidas de PediaSure® sabor fresa junto con el plátano hecho puré y el yogurt.
- Mézclelos hasta que no queden grumos y quede una masa homogénea.
- Vierta la mezcla en un molde para helados y coloque un palito de madera en el centro, luego llévelo 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

**MERIENDA
OPCIÓN 7**

CONTENIDO APROXIMADO DE NUTRIENTES POR PORCIÓN:

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

HELADO DE FRESA Y MANGO



Ingredientes:

5 medidas de PediaSure[®] en polvo, sabor fresa.

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

Preparación:

- Coloque en un bowl las 5 medidas de PediaSure[®] sabor fresa junto con el mango hecho puré y el yogurt.
- Mézclelos hasta que no queden grumos y quede una masa homogénea.
- Vierta la mezcla en un molde para helados y coloque un palito de madera en el centro, luego llévelo 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.

**NUEVA
FÓRMULA**

PediaSure®

Aliado #1 para apoyar la ganancia de altura en niños de 1 a 10 años de edad.

9

ÚNICA CON
MINI PÉPTIDOS¹

Ca²⁺

Mg²⁺

Fe²⁺

Zn²⁺

**MEJORAN LA ABSORCIÓN
DE NUTRIENTES CLAVE
PARA EL CRECIMIENTO¹**



MÁS
DE **25**
ESTUDIOS²

RESPALDAN
LOS BENEFICIOS
DE PEDIASURE®



Solo una preparación correcta **garantiza todos los beneficios de PediaSure®.**



Un vaso
con 190 ml
de agua

5

medidas de
PediaSure®
en polvo



Mezclar

1

2

3



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



Mezclar

**Solo una preparación correcta garantiza
todos los beneficios de PediaSure®.**

* Según la evaluación clínica de su paciente determine las tomas a incluir en su alimentación diarias.
Material para uso del consumidor.

PediaSure®

Nutrientes de PediaSure® clave para ayudar a los niños a alcanzar su máximo potencial de crecimiento.

UNA TOMA DE PEDIASURE® EN POLVO DILUIDO (225 ml / F266)

PROTEÍNA
POR TOMA | **7 g**

MINIPÉPTIDOS
POR TOMA | **79 mg ***

CARBOHIDRATOS
POR TOMA | **30 g**

CALCIO POR TOMA | **225 mg**

OMEGA 3
POR TOMA | **396 mg**

DHA POR TOMA | **10 mg**

VITAMINA D
POR TOMA | **4,5 µg**



UNA BOTELLA DE PEDIASURE® (220 ml / F278)

7 g | **PROTEÍNA**
POR TOMA

77 mg | **MINIPÉPTIDOS**
POR TOMA

31 g | **CARBOHIDRATOS**
POR TOMA

220 mg | **CALCIO** POR TOMA

396 mg | **OMEGA 3**
POR TOMA

11 mg | **DHA** POR TOMA

3,6 µg | **VITAMINA D**
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.¹



En un estudio hecho en niños con riesgo nutricional, PediaSure® ayudó a alcanzar un crecimiento medible en solo 16 semanas.*¹

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

¿YA TE REGISTRASTE EN CRECIENDO CONTIGO?

ÚNETE A CRECIENDO CONTIGO CON

PediaSure®

Un programa de beneficios con



Consejos de
especialistas



Actividades



Descuentos
en PediaSure®

Y mucho más

Regístrate ingresando al siguiente link:

www.creciendocontigo.com



REFUERZO DE APRENDIZAJE:

DIBUJA LOS ALIMENTOS QUE COMPONEN
EL PLATO SALUDABLE



DEFINE EL NOMBRE DE CADA
GRUPO DE ALIMENTOS.



1. VERDURAS 2. FRUTAS 3. CEREALES 4. PROTEÍNAS



life. to the fullest.™

**MANUAL REFERENCIAL PARA ACOMPAÑAR EL
CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE NIÑOS DE 1 A 10 AÑOS**