

# Edad Preescolar de 2 a 5 años



## Nutrir a los Niños en Crecimiento



Los principales expertos en salud coinciden en que el agua y la leche natural son las únicas bebidas recomendadas para niños de 1 a 5 años. No se recomiendan las alternativas de origen vegetal debido a su amplia variabilidad en el contenido de nutrientes, la evidencia limitada de biodisponibilidad y el impacto en la calidad de la dieta y los resultados de salud. La excepción sería la leche de soya fortificada y sin azúcar si un niño es alérgico a la leche de vaca o pertenece a una familia que ha tomado decisiones dietéticas específicas, como abstenerse de productos animales.<sup>1</sup>



### Las Contribuciones Únicas de los Lácteos

Los productos lácteos como la leche, el yogur y el queso bajos en grasa o sin grasa son fundamentales para una buena nutrición.

La leche, en particular proporciona un poderoso contenido de 13 nutrientes esenciales.



El calcio, el fósforo y la vitamina D ayudan a desarrollar y mantener huesos y dientes fuertes.



La proteína de alta calidad que se encuentra en los productos lácteos ayuda a desarrollar y reparar los músculos.



El contenido de vitaminas B ayuda a convertir los alimentos en combustible.

### Consideraciones Especiales



Es importante que los adultos sirvan de ejemplo de conductas alimenticias saludables para los niños. Una forma sencilla de ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables es servirles leche rica en nutrientes durante las comidas y agua entre ellas para hidratarse.

### Porciones Diarias Recomendadas de lácteos<sup>2,3</sup>



De 2 a 3 años



De 4 a 5 años



Consulta el reverso para saber qué se considera una porción de lácteos. Existe una variedad de formas de disfrutar la leche, el queso y el yogur para cumplir con las porciones diarias recomendadas





## Prueba esta Receta



### Paletas de Fruta y Yogur

Porciones: 6

#### Ingredientes:

- 3 tazas de frambuesas, arándanos y/o fresas congeladas
- 3 tazas de yogur sin grasa

#### Instrucciones:

- Coloca ½ taza de fruta en un vaso de papel.
- Coloca ½ taza de yogur en tazas de fruta.
- Revuelve cada taza con una cuchara o un palo de madera y colócala en el centro de la taza.
- Congela hasta que esté firme.



## Haz que Cada Comida y Bebida Cuenten



Los cuidadores y los más pequeños pueden disfrutar de un plato de avena con leche o preparar juntos sus propios parfaits de fruta, cereales integrales y yogur por las mañanas. Es un comienzo nutritivo del día y puede ayudar a impulsar hábitos saludables que duren toda la vida.



Deja que los niños en edad preescolar te ayuden a preparar las comidas. Esto puede ayudar a los pequeños a tener voz y voto a la hora de comer, sentirse más cómodos probando nuevos alimentos y hacer que comer saludable sea divertido. Preparen juntos pizzas de pita integral decorándolas con salsa de tomate, queso mozzarella y verduras coloridas o refréscense después de un día de juego con paletas de fruta y yogur.

#### Referencias

- <sup>1</sup> Lott M, Callahan E, Welker Duffy E, et al. Consumo de bebidas saludables en la primera infancia: Recomendaciones de organizaciones nacionales clave de salud y nutrición. *Investigación sobre Alimentación Saludable*. Septiembre de 2019. Consultado en <https://healthyeatingresearch.org/research/consensus-statement-healthy-beverage-consumption-in-early-childhood-recommendations-from-key-national-health-and-nutrition-organizations/>.
- <sup>2</sup> Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. *Pautas Alimentarias para Estadounidenses, 2020-2025, 9ª Edición*. Diciembre de 2020. Consultado en [https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary\\_Guidelines\\_for\\_Americans\\_2020-2025.pdf](https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf).
- <sup>3</sup> Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. MiPlato. ¿Qué alimentos se incluyen en el grupo de los lácteos? 2020. Consultado en <https://www.myplate.gov/eat-healthy/dairy>



La leche, el yogur y el queso son alimentos fundamentales que ayudan a nutrir a las personas durante toda la vida. Los productos lácteos, incluidas las variedades sin lactosa, son opciones muy nutritivas y accesibles que ayudan a llenar las faltas de nutrientes y contribuyen a patrones de alimentación saludables. Para obtener más información sobre cómo los productos lácteos ayudan a las personas a prosperar a lo largo de la vida, visita [USDairy.com](http://USDairy.com).

