

## FRECUENCIA RECOMENDADA PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS EN EDAD PREESCOLAR (4-6 AÑOS)

Grupos de alimentos		Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal
 <b>FRUTAS</b>	DIARIO (raciones/día)	2-3	100 g	1 pieza pequeña 3 fresas / 5 fresas medianas 1 naranja pequeña
 <b>VERDURAS</b>		2-3	120 g plato principal 60 g guarnición	½ plato verdura cocida 1 plato de postre de lechuga
 <b>LÁCTEOS</b>		2-4	200-250 ml de leche 200-250g de yogur	1 taza de leche 2 unidades de yogur
 <b>ACEITE DE OLIVA</b>		2-3	5 g	1 cucharada de postre
 <b>PAN y CEREALES</b>		2-3	30 g de pan 20-30 g cereales desayuno 20-30 g galletas "maría"	1 rebanada pan de molde ó 2-3 dedos de una barra de pan 3 cucharadas soperas 4 galletas
<b>PASTA, ARROZ, MAIZ , PATATAS</b> 	SEMANAL (raciones/semana)	4	60 g pasta o arroz crudo 150-200g patata plato principal 90-150 g patatas guarnición	1,5- 2 cucharones (cocido) 2/3 del plato hondo 1 patata grande 1 patata mediana
<b>LEGUMBRES</b> 		2-3	50 g crudo	1 cazo de servir (cocido) ó ½ plato hondo raso
<b>PESCADO</b> 		4	70-80 g	1 filete pequeño 1 lomo merluza de 2 dedos de grosor
<b>CARNES MAGRAS, AVES</b> 		3	70-80 g	1 filete pequeño tipo cinta de lomo 1 muslo pollo ½ filete pequeño de ternera
 <b>HUEVOS</b>		2-3 huevos	60-75 g	1 huevo M/L
<b>FRUTOS SECOS</b> 		1	15g	3 nueces 12 avellanas o almendras
<b>EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS</b>		<b>OCASIONALMENTE</b>		

<b>AGUA</b>	DIARIO	4-5	200 cc	1 vaso
 <b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>		Diario	Desde los 4 años: 180 minutos/día de cualquier intensidad. A partir de los 5 años, al menos 3 días en semana de actividad vigorosa	Juegos Parque Actividades infantiles habituales en niños sanos

*\*Los rangos de ración varían en función de la edad y actividad física del niño*