



Instituto de
Salud Pública
Ministerio de Salud

Gobierno de Chile



*Guía para seguir en casa de
Alimentación Saludable
escolares de 6 a 10 años*

Realizado por:

Nutricionista Paula Torres Pinto

GUIA DE ALIMENTACION ESCOLARES 6 A 10 AÑOS

En esta etapa de tu vida te encuentras en un periodo de rápido crecimiento y desarrollo. Tu alimentación debe aportar la energía (calorías) y todos los nutrientes que necesitas para verte y sentirte bien. A continuación te presentamos un plan de alimentación saludable:

ALIMENTOS	FRECUENCIA	 CANTIDAD 
Lácteos [sin azúcar]	Diaria	 3 unidades
Verduras	Diaria	 2 platos
Frutas	Diaria	 3 unidades
Pescado	2 veces por semana	 1 presa chica
Pollo, pavo o carnes [sin grasa]	2 veces por semana	 1 presa chica
Legumbres	2 veces por semana	 1 plato chico
Huevos	2 a 3 veces por semana	 1 unidad
Cereales, pastas o papas cocidas	4 a 5 veces por semana	 1 plato chico
Panes	Diaria	 2 unidades  1 1/2 unidades
Aceites y otras grasas	Diaria	 4 cdtas
APORTE CALÓRICO APROXIMADO		1.700 1.500

SUGERENCIAS DE COMIDAS DIARIAS

Desayuno

- 1 taza de leche.
- Pan con paleta o huevo.
- 1 fruta chica.

Almuerzo

- 1 plato de ensalada.
- 1 plato de porotos con tallarines.
- 1 naranja.

Once

- 1 taza de leche.
- Pan con queso.

Cena

- 1 trozo de tortilla de verduras con arroz.
- 1 fruta.

CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día, lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 5 a 6 vasos de agua al día.

SUGERENCIAS DE COLACIÓN

- 1 caja de leche sin azúcar
- 1 fruta
- 1 yogurt



¡COLACIONES PARA
LA ESCUELA O LA
CASA!



Ministerio de
Salud

Gobierno de Chile

COLACIONES ESCOLARES

TE RECOMENDAMOS ENVIAR SÓLO **1** ALTERNATIVA DE COLACIÓN AL DÍA.
Escoge alimentos naturales y evita agregarles sal o azúcar.
Acompaña siempre la colación con agua.

ALTERNATIVA 1

LUNES

1 fruta
pequeña

$\frac{1}{2}$ marraqueta o
 $\frac{1}{2}$ hallulla con
uno de estos
agregados:
tomate, palta,
huevo, queso fresco
o lechuga

MARTES

1 yogurt
bajo en
calorías

Verduras
(Palitos de
zanahoria,
apio, brócoli,
entre otras)

MIÉRCOLES

1 puñado
de nueces,
almendras, pasas
u otros frutos
secos naturales

1 pote de
 $\frac{1}{2}$ fruta picada
más $\frac{1}{2}$ yogurt

JUEVES

1 cajita de
leche blanca
o con sabor,
baja en
calorías

1 yogurt más
 $\frac{1}{2}$ puñado de
frutos secos

VIERNES

$\frac{1}{2}$ taza
chica de frutas
mezcladas

Pan molde
con palta, huevo,
queso fresco
o lechuga

ALTERNATIVA 2

Elige
VivirSano



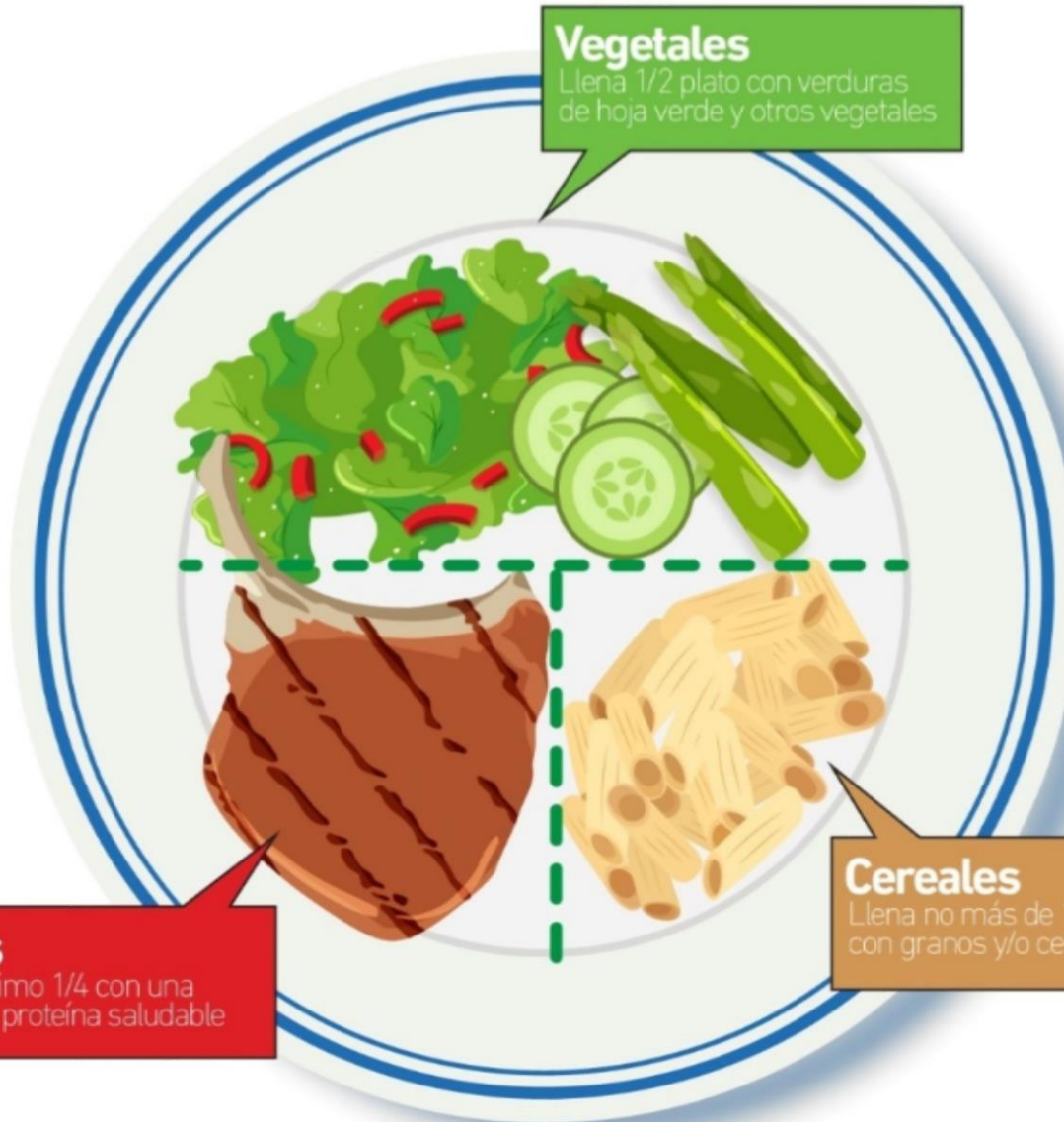
MEDIDAS CASERAS



Vaso de Agua



Una Fruta



Vegetales

Llena 1/2 plato con verduras de hoja verde y otros vegetales

Carnes

Llena el último 1/4 con una porción de proteína saludable

Cereales

Llena no más de 1/4 del plato con granos y/o cereales



Palma de la Mano

Medida para la cantidad de carne



Puño

Medida para la cantidad de pasta o cereales

LA FAMOSA “PALMA DE TU MANO”



**LAS PORCIÓN DE CARNE QUE DEBE CONSUMIR UN NIÑO DE 6 A 10 AÑOS
ES SEGÚN EL PORTE DE LA PALMA DE SU MANO.**

**LA PREPARACION DEBE SER AL HORNO, OLLA, AL JUGO O A LA PLANCHA,
EVITAR LAS FRITURAS.**

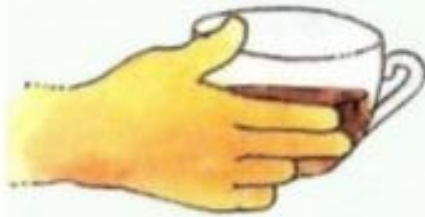
Cereales y leguminosas



4 dedos = 1 taza
40 g de H de C



3 dedos = 3/4 taza
30 g de H de C



2 dedos = 1/2 taza
20 g de H de C



1 dedo = 1/4 taza
10 g de H de C

Se miden cocidos y se usa para arroz, fideos, sémola, maicena, porotos, lentejas, mote, garbanzos, choclo maní.

PARA LOS NIÑOS . . .

- 1 TAZA: Fideos, legumbres, carabonada o guisos
- 1 TAZA: Choclo, arvejas, habas
- 1/2 - 3/4 TAZA: Arroz, puré, avena y cereales de desayuno sin azúcar

EJEMPLO DE PLATOS DIVERTIDOS



¡Si a tu hijo le cuesta comer frutas, esta es una buena opción de abrirle el apetito!





¡Y para incluir verduras también!...
¿Vez que son tortillas en forma de corazón?



EJEMPLO DE MINUTA CON CANASTA JUNAEB

(Mercadería canasta contempla solo desayuno y almuerzo para su hijo)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	3 cucharadas soperas razas de avena + 1 taza o 1 unidad de yogur vainilla bajo en grasa	1 taza de leche semidescremada con chocolate + 1 hallulla pequeña con tomate y orégano opcional (puede poner unas gotitas de aceite y pizca de sal)	1 taza de leche semidescremada con vainilla + 1 reb. pan molde integral con 1 huevo revuelto (puede ser en agua o leche, o bien en un poco de aceite)	1 taza de leche blanca semidescremada + 1 gajito de pan marraqueta con 1 lamina de queso	1 taza de leche semidescremada con chocolate + 1 reb. pan molde integral con palta (2 cucharadas, sin aceite)	½ taza de granola con frutos secos + 1 taza o 1 unidad de yogur vainilla bajo en grasa	1 taza de leche blanca semidescremada + 1 gajito pan marraqueta con 1 lámina de jamón
ALMUERZO	1 plato pequeño de charquicán kollof + ensalada de lechuga. Postre: 1 porción flan de chocolate	1 plato pequeño de guiso de zapallito italiano c/huevo + ½ taza de arroz graneado + ensalada de tomate. Postre: 1 pera	1 presa de pollo al jugo + ½ taza de puré de papa + ensalada de repollo. Postre: 1 porción de sémola con leche	Croquetas de pescado al horno + 1 taza de espirales guisados + ensalada de pepino. Postre: Compota de manzana sin azúcar	1 plato pequeño de lentejas guisadas sin embutidos ni carne + ensalada de zanahoria/apio. Postre: 1 pera	1 plato pequeño de estofado de vacuno con 1 papa y verduras + ensalada de lechuga/zanahoria Postre: 1 porción flan de chocolate	1 taza de fideos + tuco de carne molida o atún al agua + ensalada de porotos verdes. Postre: Compota de manzana sin azúcar
MERIENDA (2 horas antes de cena)	½ taza de avena o cereales sin azúcar (vivo, en línea) con yogur bajo en grasa	1 yogur bajo en grasa + 1 fruta picada (ejemplo: 1 manzana, 1 pera o ½ plátano)	1 taza de leche semidescremada con chocolate + 1 reb. pan molde integral con mermelada sin azúcar	½ taza de avena o cereales sin azúcar (vivo, en línea) con yogur bajo en grasa	1 vaso leche blanca semidescremada + 1 reb. pan molde integral con mermelada	1 tazón de jalea sin azúcar con fruta rallada + 1 vaso de leche semidescremada sabor vainilla	1 taza de leche semidescremada con chocolate + 1 reb. pan molde integral con jamón
CENA	1 tomate relleno (con pollo, pavo o atún) + porotitos verdes o lechuga picada	1 trozo de vacuno (posta) a la plancha + ensaladas surtida	1 plato pequeño de salpicón (huevo duro, lechuga, zanahoria, quesillo, tomate, pepino, porotitos verdes)	1 trozo de tortilla de verduras (mixta, sin papas) + 1 trozo de pollo a la plancha o al horno	1 plato pequeño de guiso de verduras y pavo/pollo	Croquetas de atún o acelga al horno + ensalada de pepino y lechuga	1 plato de sopa o cazuela de verduras + carne/pollo (No de sobre) + ensaladas a gusto

¡RECETAS FACILES, ECONOMICAS Y SALUDABLES!

<p style="text-align: center;">QUEQUE ZANAHORIA/NARANAJA SIN AZUCAR</p> <p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none">- 2 zanahorias ralladas- 1 naranja (ralladura y su jugo)- 2 huevos- 1 cucharada de stevia liquida o 1 cucharada de miel- 1 cucharadita de canela en polvo - 1 cucharadita de vainilla- 2 cucharaditas de polvos de hornear- 2 tazas de harina + 1 taza de avena- 1/2 taza de aceite vegetal- 1/2 taza de leche descremada- Nueces a gusto <p>PREPARACION:</p> <p>Precalentar el horno.</p> <p>En un bol mezclar los ingredientes líquidos y en otro los secos y luego juntar. Poner zanahorias y naranja y ver humedad, si falta agregar un poco más de leche. Al final agregar nueces.</p> <p style="padding-left: 20px;">Enmantequillar un molde y poner al horno 200°C por 30-40min. Probar con palito, está listo cuando salga seco.</p>	<p style="text-align: center;">QUEQUE PLATANO SIN AZUCAR</p> <p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none">- 2 -3 plátanos maduros y molidos- 2 huevos- 1 cucharada de stevia liquida o 1 cucharada de miel- 1 cucharadita de vainilla- 2 cucharaditas de polvos de hornear- 2 tazas de harina o 2 tazas de harina de avena- 1/2 taza de mantequilla- 1/2 taza de leche descremada <p>PREPARACION:</p> <p>Precalentar el horno.</p> <p>En un bol mezclar la mantequilla (liquida) con stevia o miel e ir agregando huevos de a uno, agregar el plátano molido y la vainilla y mezclar bien. Luego juntar con harina y polvos de hornear. Si está seco agregar la leche de poco.</p> <p style="padding-left: 20px;">Enmantequillar un molde y poner al horno 200°C por 30-40min. Probar con palito, está listo cuando salga seco.</p>
<p style="text-align: center;">GALLETAS DE AVENA/PLATANO SIN AZUCAR</p> <p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none">- 2 -3 plátanos maduros y molidos- 25 gotas de stevia liquida + 1 cucharada de miel- 1 cucharadita de vainilla- 1 cucharadita de polvos de hornear- 2 tazas de avena- 1/2 taza de leche descremada- 1/2 taza de chocolate negro picado <p>PREPARACION:</p> <p>Precalentar el horno.</p> <p>En un bol moler los plátanos y agregar la miel, vainilla y mezclar bien. Luego juntar con avena y polvos de hornear. Si está seco agregar la leche de poco. Al final agregar el chocolate.</p> <p style="padding-left: 20px;">Enmantequillar un molde y poner al horno 200°C por 12-15min. Dejar enfriar y servir.</p>	<p style="text-align: center;">PANQUEQUES DE ACELGA</p> <p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 mata de acelga o espinaca- 2 huevos- 1 cucharadita de aceite de oliva- 1/2 taza de harina- 2 tazas de leche descremada- Una pizca de sal y pimienta a gusto <p>PREPARACION:</p> <p>Cocinar acelga hasta que quede blanda y escurrir el agua</p> <p>En la juguera ponemos la leche, harina, 2 huevos, sal pimienta, aceite de oliva y la acelga.</p> <p>Mezclar hasta que quede semi espeso, no tan líquido ni tan espeso.</p> <p>En un sartén de teflón que no se pegue, formar los panqueques.</p> <p>Se pueden rellenar con un tuco o con pollo-champiñón, salsa blanca, etc.</p>

<p style="text-align: center;">TORTILLA DE ACELGA</p> <p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 mata de acelga - 1/2 cebolla - 1 zanahoria - ajo a gusto - 4 -5 huevos - 1 cdta de aceite de oliva - sal, pimienta, orégano. <p>PREPARACION:</p> <p>Lavar bien las verduras, picar la cebolla en cubitos, rallar la zanahoria, poner al sartén con un poquito de aceite de oliva y cocinar hasta que la cebolla este transparente, puede agregar cilantro si quiere.</p> <p>La acelga se pone a cocer en agua por unos pocos minutos, que no quede tan blanda, también se puede picar cruda si prefiere.</p> <p>Separar claras de yemas y batir claras a nieve, incorporar las verduras de a poco y con espátula juntar despacio, agregar yemas y condimentos y poner al sartén con un poquito de oliva. Cocinar por ambos lados hasta que esté dorada.</p>	<p style="text-align: center;">ANTICHUCHOS SALUDABLES CON CHIMICHURRI</p> <p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 zapallos italianos - 2 cebollas moradas - 1 -2 bandejas de champiñones pequeños - 1 - pimentón rojo y verde - 1 pechuga de pollo/pavo o posta rosada <p>Chimichurri:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de cilantro, 1/2 taza de perejil - 2 dientes de ajo/ 1/3 de cebolla - Aceite de oliva, sal y pimienta <p>PREPARACION:</p> <p>Cortar todos los ingredientes en cuadritos y pinchar en los palos de anticucho intercalando colores.</p> <p>Para el chimichurri mezclar todos los ingredientes en juguera hasta formar una mezcla homogénea y con una brocha pintar todos los anticuchos. Y a la parrilla!</p>
<p style="text-align: center;">HAMBURGUESAS DE JUREL</p> <p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 -2 latas de jurel al agua - 1 cebolla - Cilantro a gusto - 2 huevos - 1 taza de avena - ajo, sal, pimienta, orégano <p>PREPARACION:</p> <p>Lavar y limpiar bien el jurel. Picar la cebolla en cubitos y saltear con una pizca de aceite junto con cilantro y ajo.</p> <p>Poner en un bol el jurel y mezcla de cebolla, agregar los huevos, condimentos y la avena. Formar las hamburguesas con la mano y poner a la plancha o en un buen sartén de teflón antiadherente con una gota de aceite de oliva de preferencia.</p>	<p style="text-align: center;">CEVICHE DE CHAMPIÑONES</p> <p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 bandeja de champiñones - 1 pimiento rojo - 1 pimiento verde - 1 pimiento amarillo - 1 cebollín - 1/2 cebolla morada - Cilantro - ajo - 1 palta - Jugo de limón - 1/4 taza de vino blanco - Aceite de oliva y sal. <p>PREPARACION:</p> <p>Lavar bien las verduras a utilizar, los champiñones se limpian con papel, no en agua ojo.</p> <p>Picar en cuadritos pequeños todos los ingredientes y poner en una fuente, agregar el jugo de limón (a justo), vino blanco sal, pimienta, e integrar bien. Servir con pancitos integrales tostados.</p>

<p style="text-align: center;">HAMBURGUESAS DE LENTEJAS</p> <p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 taza de lentejas cocidas - 1 cebolla - Cilantro a gusto - 2 huevos - 1 taza de avena - ajo, sal, pimienta, orégano <p>PREPARACION:</p> <p>Cocinar antes las lentejas hasta que estén bien blandas. Picar la cebolla en cubitos y saltear con una pizca de aceite junto con cilantro y ajo. Poner en un bol las lentejas y molerlas con tenedor, no tanto, y mezcla de cebolla. Agregar los huevos, condimentos y la avena. Formar las hamburguesas con la mano y poner a la plancha o en un buen sartén de teflón antiadherente con una gota de aceite de oliva, de preferencia.</p>	<p style="text-align: center;">ENSALADA DE COCHAYUYO</p> <p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1/2 mata de cochayuyo - 1 pimiento rojo - 1 pimiento verde - 1 pimiento amarillo - 1 cebollín o 1/2 cebolla morada - Cilantro - ajo - 1 palta - Jugo de limón -- Aceite de oliva y sal. <p>PREPARACION:</p> <p>Lavar bien las verduras a utilizar. El cochayuyo se pone a remojar con agua hirviendo por meda hora, luego se saca y se lava para sacar lo baboso. Picar en cuadritos pequeños todos los ingredientes y poner en una fuente, agregar el jugo de limón (a justo), sal, pimienta, e integrar bien. Servir con pancitos integrales tostados.</p>
<p style="text-align: center;">HUMUS DE GARBANZO (PASTA PARA UNTAR)</p> <p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 cajita de garbanzos marca wasil - 1 diente de ajo - Aceite de oliva necesario - jugo de medio limón - sal a gusto <p>PREPARACION:</p> <p>En la minipimer o juguera poner los garbanzos escurridos y el ajo picado fino, ir poniendo de a poco el aceite de oliva para que se vaya formando una pasta semilíquida. Agregar un poquito de agua si es necesario, incorporar también sal y jugo de limón. Servir con palitos de zanahoria, pimientos de colores o apio. *Se puede hacer con porotos negros, rojos o lentejas en reemplazo de los garbanzos.</p>	<p style="text-align: center;">TORTA DE VERDURAS FACIL Y RAPIDA</p> <p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 paquete de tortillas vivo (8 -10 unidades) - 1 tazas de choclo - 3 zanahorias ralladas - 2 tomates picados en cuadritos - 3 -4 huevos duros molidos - lechuga picada fina - 1 lata de atún al agua - 1 palta grande - ciboulette - 1 yogurt natural o Not mayo - sal, pimienta a gusto <p>PREPARACION:</p> <p>Lavar bien las verduras y picar o rallar. Se puede hacer una salsa de yogurt con ciboulette o utilizar Not mayo. Poner una tortilla y agregar 1 cucharada de salsa o mayo y agregar la lechuga, luego otra masita y agregar huevo molido, luego otra masa y agregar tomates... y así sucesivamente hasta poner todas las verduras. Al final se puede decorar con huevo molido o palta. La idea es que cuando la cortes se vean muchos colores!</p>

