



Alimentación en la etapa preescolar (de los 2 a los 5 años)



Es una época clave para establecer buenos hábitos de alimentación. Debe predominar la variedad de alimentos más que la cantidad, porque su estómago aún es pequeñito.

Desayunar en familia

Un lácteo suele ser la base: leche, yogur o queso.

Se debe incluir la energía del pan o los cereales.

La pequeña tostada o rebanada puede enriquecerse con un chorro de aceite, una rodaja de tomate, un poco de jamón...

Además, se puede completar con un poco de fruta o zumo natural.

Algún día puede haber otros alimentos: huevos, churros, bizcocho...

Conviene que toda la familia desayune al mismo tiempo siempre que sea posible, ya que el ejemplo es esencial.

Algo saludable a media mañana

Por ejemplo una fruta, un trozo de queso, un bocadillo pequeño o un yogurt.

Para beber, mejor agua.

El almuerzo

En la mesa familiar o en el comedor escolar. Con platos pequeños, ya que su estómago también lo es.

Hagamos un plato imaginario con tres partes: una para los vegetales, otra para las féculas (arroz, patatas o pasta) o el pan y la tercera para la carne o el pescado. Los guisos tradicionales son así: potajes, lentejas, menestras...

El mejor postre es la fruta.

Meriendas ricas y sanas pero pequeñas.

Un bocadillo de pan crujiente, pero pequeño. Con queso, embutido, atún, etc.

Un vasito de leche o un yogur o una fruta.

Aunque sea muy poco, ¡que sea algo saludable!

Cenar variado

Una sopa caliente en invierno.

Un poco de ensalada.

Pescado o huevo si se tomó carne a mediodía. Un poco de verdura como guarnición.

Si apetece, otra ración de leche y... ¡a la cama!

En resumen:

- Menú variado. Así será más completo.
- Raciones pequeñas para que puedan terminar el plato.
- Frutas y verduras a diario.
- Para beber, el agua es lo mejor.

Artículo publicado el 2-10-2013, revisado por última vez el 11-1-2018

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/alimentacion-en-etapa-preescolar-2-5-anos>