

# Niños en Edad Preescolar de 2 a 5 Años



## Nutriendo Niños en Crecimiento


Los principales expertos en salud coinciden en que el agua y la leche natural son las únicas bebidas recomendadas para los niños de 1 a 5 años de edad. Las alternativas de origen vegetal no se recomiendan 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 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>





### Aportes Únicos de los Lácteos

Los productos lácteos, como la leche baja en grasa o descremada, el yogurt y el queso son fundamentales para una buena nutrición.

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

 El calcio, el fósforo y la vitamina D ayudan a construir 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 paquete de vitaminas B ayuda a convertir los alimentos en combustible.

### Consideraciones Especiales

✓ Es importante que los adultos den ejemplo de hábitos alimentarios saludables a los niños. Una forma sencilla de ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables es servirles leche rica en nutrientes en las comidas y agua entre comidas para hidratarlos.

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

✓ **2-3 años**

 **2 tazas**

**4-5 años**

 **2 1/2 tazas**

*Consulta el reverso para saber qué se considera una porción de productos lácteos. Existen diversas formas de disfrutar la leche, el queso y el yogurt para cumplir con las porciones diarias recomendadas.*





## Prueba Esta Receta



### Paletas de helado de frutas y yogurt

Rinde 6 porciones

#### Ingredientes:

- 3 tazas de frambuesas, moras y/o fresas congeladas
- 3 tazas de yogurt sin grasa

#### Instrucciones:

- Coloca ½ taza de fruta en un vaso de papel.
- Coloca ½ taza de yogurt en los vasos con fruta.
- Revuelve cada taza con una cuchara o un palito de madera y colóca el palito en el centro del vaso.
- Congela hasta que esté firme.



## Haz que cada bocado y sorbo cuente



Los padres/tutores y los pequeños pueden disfrutar de un tazón de avena con leche o preparar juntos sus propios parfaits de frutas, cereales integrales y yogurt por las mañanas. Es una forma nutritiva de comenzar el día y puede ayudar a generar hábitos saludables que duren toda la vida.



Deja que los niños en edad preescolar ayuden con la preparación de 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 sano sea divertido. Preparen juntos pizzas de pan pita de grano integral decorándolas con salsa de tomate, queso mozzarella y verduras de colores o refrésquense después de un día de juegos con paletas de helado de fruta y yogurt.

#### Fuentes

1. Lott M, Callahan E, Welker Duffy E, et al. Healthy beverage consumption in early childhood: Recommendations from key national health and nutrition organizations. *Healthy Eating Research*. September 2019. Accessed at <https://healthyeatingresearch.org/research/consensus-statement-healthy-beverage-consumption-in-early-childhood-recommendations-from-key-national-health-and-nutrition-organizations/>.
2. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services.
3. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Accessed at [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).  
U.S. Department of Agriculture. MyPlate. What foods are included in the Dairy Group? 2020. Accessed at <https://www.myplate.gov/eat-healthy/dairy>.



La leche, el yogurt y el queso son alimentos básicos que ayudan a nutrir a las personas a lo largo de la vida. Los productos lácteos, incluidas las variedades sin lactosa, son opciones muy nutritivas y accesibles que ayudan a llenar las lagunas nutricionales 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, visite [USDairy.com](http://USDairy.com).  
[www.usdairy.com](http://www.usdairy.com) | ©2021-2025 National Dairy Council®

