

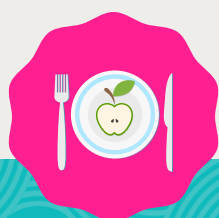


Porque la UNAM no se detiene...

Aprendamos sobre

Porciones infantiles

para niños y niñas de 1 a 6 años





Derivado de las medidas de prevención para hacer frente a la pandemia por COVID-19, esta semana se cumplieron 100 días desde la última vez que vimos a nuestros niños y niñas, sin embargo la Dirección General de Personal, la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición reiteramos nuestro interés en poner al alcance de nuestras usuarias información y herramientas que favorezcan la correcta nutrición de nuestros niños y niñas, motivo por el cual en esta ocasión ponemos a su disposición información sobre el tamaño de las porciones que se recomiendan para niños y niñas de 1 a 6 años de edad.

¿Que es una porción?

Una porción es simplemente una cantidad específica de alimento, en los niños y niñas pequeños nos ayuda como referencia para calcular qué cantidad ofrecerles toda vez que a esta edad (1 a 6 años) la cantidad de alimentos que consumen varía de un día a otro o hasta entre las comidas de un mismo día.



1 a 3 años

tamaño de la porción

A continuación se enlistan los alimentos que se programan con mayor frecuencia y aceptación en los CENDI y Jardín de Niños. Recuerda que los primeros años se debe adecuar la consistencia y presentación de los alimentos de acuerdo a las habilidades de cada niño o niña. Así mismo, es importante que a esta edad siempre coman supervisados por un adulto.



frutas



Manzana = 1/4 pieza
 Pera = 1/4 pieza
 Perón = 1/4 pieza
 Durazno melocotón = 1/2 pieza
 Mango = 1/2 pieza
 Plátano = 1/2 pieza chica
 Naranja y mandarina = 1/2 pieza
 Guayaba = 1/2 pieza
 Plátano dominico = 1 pieza
 Papaya picada, melón picado = 1/2 taza
 Uvas = 10 piezas picadas en cuartos

verduras

Zanahoria rallada = 3.5 cucharadas soperas (50g)
 Ejotes cocidos = 3.5 cucharadas soperas (50g)
 Lechuga = 2 cucharadas soperas (30g)
 Nopal cocido = 3 cucharadas soperas (45g)
 Pepino = 1/4 de taza (50g)
 Brócoli cocido = 1/4 de taza (70g)
 Chayote = 3 cucharadas soperas (40g)
 Jícama rallada = 2 cucharadas soperas (30g)
 Jitomate picado = 1 cucharada sopera (15g)
 Calabacita = 1/4 de taza (65g)



bebidas

Leche entera de vaca = 1/2 taza o 120 mililitros

Agua de sabor = 1/2 taza o 120 mililitros

Agua natural = 1/2 taza o 120 mililitros, se puede repetir a libre demanda.



Las porciones son acorde a los cálculos que se realizan en los CENDI, la recomendación es que se inicie ofreciendo 1 porción y si el niño o la niña lo requiere se ofrezca una repetición.



1 a 3 años

tamaño de la porción

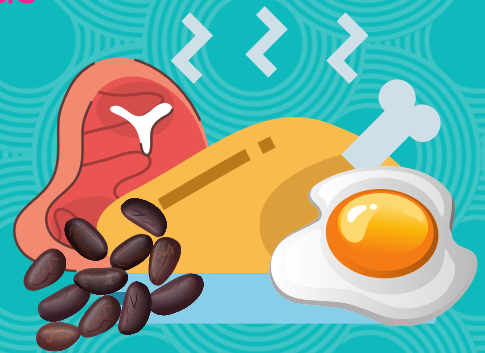
cereales



Bolillo = 1/3 de pieza (20g)
 Hojuelas de maíz sin azúcar = 1/3 taza
 Galletas María = 2 piezas
 Galletas saladitas = 2 piezas (4 cuadritos)
 Pan de caja = 1/2 rebanada
 Pan tostado = 1/2 rebanada
 Arroz cocido = 1/3 taza (60g)
 Sopa de pasta = 1/3 taza
 Papa = 3 cucharadas (45g)
 Tortilla de maíz = 1/2 pieza (15g)
 Tortilla de harina = 1/2 pieza (20g)

productos de origen animal y leguminosas

Carne = 1/4 taza (50g)
 Pollo = 1/3 taza (90g)
 Huevo = 1 pieza
 Frijoles = 4 cucharadas soperas (60g)
 Lentejas = 4 cucharadas soperas (60g)
 Yogurt natural = 1/3 taza
 Queso panela picado = 2 cucharadas soperas (35g)
 Queso manchego = 1 cucharada sopera (20g)
 Jamón = 1 rebanada (15 -20g)
 Atún en agua = 2 cucharadas (30g)



guisos y platillos

Chilaquiles sin picante = 2/3 taza
 Guisados con verduras = 2/3 taza
 Hot cakes = 1 pieza mediana (40g)
 Mollete = 1/2 pieza
 Quesadilla = 1/2 pieza
 Sandwich = 1/2 pieza
 Gelatina = 1/4 taza (30g)

4 a 6 años

tamaño de la porción

A continuación se enlistan los alimentos que se programan con mayor frecuencia y aceptación en los CENDI y Jardín de Niños. Recuerda que es importante que a esta edad siempre coman supervisados por un adulto.



frutas

Manzana = 1/2 pieza o 1/4 de taza
Pera = 1/2 pieza o 1/4 de taza
Perón = 1/2 pieza o 1/4 de taza
Durazno melocotón = 1 pieza o 1/4 de taza
Mango = 1 pieza o 1/2 taza picado
Plátano = 1/2 pieza
Naranja y mandarina = 1/2 pieza
Guayaba = 1 pieza
Plátano dominico = 1 pieza
Papaya picada, melón picado = 3/4 de taza (100g)
Uvas = 1/3 taza picadas a la mitad.

verduras

Zanahoria rallada = 1/2 taza
Ejotes cocidos = 1/4 de taza
Lechuga = 3 cucharadas soperas (45g)
Nopal cocido = 3 cucharadas soperas (45g)
Pepino = 1/3 de taza (60g)
Brócoli cocido = 1/3 de taza (80g)
Chayote = 1/4 de taza (60g)
Jícama rallada = 1/2 taza
Jitomate picado = 2 cucharada (30g) o 4 rebanadas
Calabacita = 1/3 de taza (75g)



bebidas

Leche entera de vaca = 2/3 taza o 180 mililitros
Agua de sabor = 2/3 de taza o 180 mililitros
Agua natural = 2/3 de taza o 180 mililitros, se puede repetir a libre demanda.



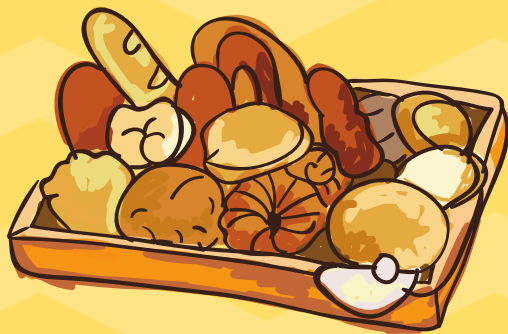
Las porciones son acordes a los cálculos que se realizan en los CENDI y Jardín de Niños, la recomendación es que se inicie ofreciendo 1 porción y si el niño o la niña lo requiere se ofrezca una repetición.



4 a 6 años

tamaño de la porción

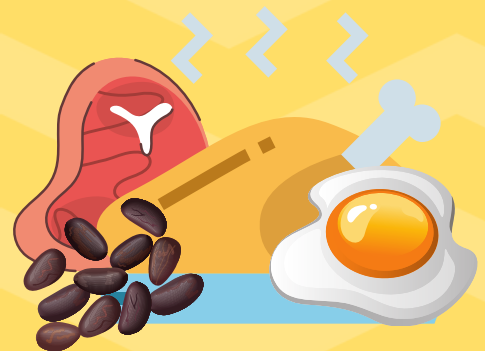
cereales



Bolillo = 1/2 pieza
 Hojuelas de maíz sin azúcar = 1/2 taza
 Galletas María = 3 piezas
 Galletas saladas = 4 cuadritos
 Pan de caja = 1 rebanada
 Pan tostado = 1 rebanada
 Arroz cocido = 1/2 taza
 Sopa de pasta = 1/2 taza
 Papa = 1/4 de taza o 4 cucharadas (60g)
 Tortilla de maíz = 1 pieza
 Tortilla de harina = 1 pieza

productos de origen animal y leguminosas

Carne = 1/3 taza o 1 bistec chico (70g)
 Pollo = 1/2 taza desmenuzado o 1 pierna chica (120g)
 Huevo = 1 pieza
 Frijoles = 1/3 de taza
 lentejas = 1/3 de taza
 Yogurt natural = 1/2 taza
 Queso panela picado = 3 cucharadas soperas (45g)
 Queso manchego = 1.5 cucharada sopera (25g)
 Jamón = 1 rebanada (20g)
 Atún en agua = 3 cucharadas (45g)



guisos y platillos

Chilaquiles sin picante = 1 taza
 Guisados con verduras = 1 taza
 Hot cakes = 1 pieza (80g)
 Mollete = 1 pieza
 Quesadilla = 1 pieza
 Sandwich = 1 pieza
 Gelatina = 1/2 taza (30g)

Recuerda que los niños y niñas de 1 a 6 años

- La velocidad a la que crecen está disminuida, por lo tanto su apetito es menor y la ingestión de alimentos puede parecer irregular o impredecible.
- Son renuentes a los nuevos alimentos por lo que puede haber una variedad limitada en los alimentos que les gustan.
- Se distraen con facilidad durante las comidas.
- Puedes encontrar dificultad para que acepten las verduras y la carne.

No obstante es la mejor etapa para establecer preferencias y hábitos saludables de alimentación.

Por lo anterior te recomendamos que tengas mucha paciencia y tranquilidad durante las horas de comida, respetando sus señales de hambre y saciedad, sin dejar de ofrecerles una variedad saludable de alimentos. Utiliza los tamaños de porción recomendados para que puedas estimar de mejor manera la cantidad que pueden consumir por tiempo de comida. Con esta estrategia no solo mantendremos saludables a los niños y niñas sino que también evitaremos enojos por que dejen alimentos en su plato.

