



Tabla 1. Raciones por grupos de alimentos en preescolares			
Grupos de alimentos	Ejemplos	1-3 años	4- 6 años
Cereales y tubérculos	Arroz cocido ½ taza, o Papa ½ pieza, o Tortilla ½ pieza, o Bolillo ¼ pieza, o Cereal para desayuno ½ taza	4	6
Carne quesos y huevo	Huevo 1 pieza, o Carne 30g (res, puerco, pollo, pescado)		2 si
Leguminosas	Frijoles cocidos ½ taza	½	1
Leche	Leche o yoghurt 1 taza	1	1
Frutas	Fruta cítrica 1 taza Otra fruta 1 taza	1 1	2 2
Verduras	Verdura amarilla / verde 1 taza Otra verdura 1 taza	1 1	2 2
Grasas	Aceite 5g , o mantequilla 5g, o Crema 1 cucharadita, o Nueces 5 piezas	3	2
Accesorios	Azúcar ¼ de cucharada Miel ½ cucharada	2	2

Tabla 1. Elaborada bajo la supervisión de nuestro médico supervisor Roberto Sandoval López

La tabla representa el número de raciones por grupos de alimentos que se sugiere que sean consumidos por los niños de diferentes edades.

Estos datos nos permiten elaborar menús que se puedan llevar con variedad y a la vez con la moderación adecuada de los nutrientes de acuerdo a los requerimientos por edad de los niños.