



## **& Etapa Infantil - Educación Infantil (3 a 5 años)**

- La alimentación debe ser variada, colorida y adaptada a su capacidad de masticación.
- Se recomienda una estructura de 4-5 comidas diarias con horarios estables.
- Evitar la presión: ofrecer sin forzar y repetir con paciencia si rechazan un alimento.
- Hidratación constante, preferiblemente con agua. Evitar zumos industriales.
- Usar formatos visuales atractivos (formas, colores, nombres divertidos).
- Evitar frituras y productos ultraprocesados, pero permitir excepciones puntuales con lógica.
- Fomentar la autonomía (dejar que se sirvan, manipulen alimentos seguros, etc.).

<b>Momento del día</b>	<b>Opción 1</b>	<b>Opción 2</b>	<b>Opción 3</b>
<b>Desayuno</b>	Leche entera + pan con aceite y tomate	Galletas tipo María + plátano	Copos de avena cocidos con leche + canela
<b>Media mañana</b>	Bocadillo pequeño de jamón york	Yogur natural + 2 galletas simples	Fruta troceada (pera, plátano, mandarina)
<b>Comida</b>	Macarrones con tomate y carne picada	Lentejas suaves con arroz y verduritas	Pollo al horno con patata cocida y zanahoria
<b>Merienda</b>	Batido casero de leche y fresa	Pan con crema de cacao 70% y plátano	Yogur natural con cereales integrales
<b>Cena</b>	Tortilla francesa + calabacín al vapor	Croquetas caseras + puré de patata	Arroz blanco con huevo duro y guisantes