



**PediaSure®**  
Alimento Completo Equilibrado

Tranquilidad Completa

# Frecuencia y cantidad recomendada de alimentos para **pacientes pediátricos**

 **Abbott**  
A Promise for Life

En este material se recogen **fotografías reales** de la **cantidad recomendada** de los **diferentes grupos de alimentos** para **niños menores de 6 años** y para **niños entre 6 y 8 años**.

### Raciones recomendadas (peso en cocinado): frecuencia y tamaño<sup>1</sup>

Alimentos	Frecuencia	Tamaños de las raciones (gramos)			
		< 6 años	6-8 años	9-11 años	> 12 años
Carnes	2 diarias	50	70	80	100
Pescados		60	65	80	90
Huevos		50	50	100	100
Leche	3-4 diarias	125	175	200	220
Queso		20	20	40	40
Yogur		125	125	125	125
Legumbres	3 semanales	150	160	180	190
Hortaliza fresca	> 1 diaria	20	20	50	75
Hortaliza cocinada	> 1 diaria	150	200	220	250
Frutas	> 2 diarias	75	75	100	100
Cereales	> 6 diarias	100	120	150	160
Patatas		120	130	135	140
Pan		25	25	30	40

1. Aranceta J. Restauración colectiva en población infantil escolar y universitaria. Nutrición Comunitaria. En: Aranceta J, editor, 2a ed. Barcelona: Masson; 2001. p. 117-30.



000000 00 (00 00)



**Niños < 6 años**  
**Carnes 50 g** (foto: pechuga de pollo) + pan 25 g (foto: baguette)

**PediaSure®**  
Alimento Completo Equilibrado



**Niños 6-8 años**  
**Carnes 70 g**

(foto: pechuga de pollo) + pan 25 g (foto: baguette)

**PediaSure®**  
Alimento Completo Equilibrado



**Niños < 6 años**  
**Pescado 60 g** (foto: filete de merluza rebozado)

**PediaSure®**  
Alimento Completo Equilibrado



**Niños 6-8 años**  
**Pescado 65 g** (foto: filete de merluza rebozado)

**PediaSure®**  
Alimento Completo Equilibrado



**Niños < 6 años**  
**Legumbres 150 g** (foto: lentejas cocidas)

**PediaSure®**  
Alimento Completo Equilibrado



**Niños 6-8 años**  
**Legumbres 160 g** (foto: lentejas cocidas)

**PediaSure®**  
Alimento Completo Equilibrado





**Niños < 6 años**  
**Hortaliza cocinada 150 g (foto: judías verdes)**

**PediaSure®**  
Alimento Completo Equilibrado



**Niños 6-8 años**  
**Hortaliza cocinada 200 g** (foto: judías verdes)

**PediaSure®**  
Alimento Completo Equilibrado



**Niños < 6 años y 6-8 años**  
**Frutas 75 g** (foto: melón)

**PediaSure®**  
Alimento Completo Equilibrado

# PediaSure®

Alimento Completo

Equilibrado

## Tranquilidad Completa

**Clínicamente probado para niños entre 1 y 10 años<sup>1</sup>**

- Mejora el **estado nutricional**
- Favorece la **recuperación del crecimiento**
- Contribuye a **reducir la incidencia de infecciones respiratorias**
- Refuerza la **salud gastrointestinal**
- Proporciona el aporte nutricional necesario permitiendo que los padres trabajen en inculcar **hábitos nutricionales sanos** con tranquilidad
- **Sin gluten y sin lactosa**

PediaSure®  
contiene  
ácidos grasos  
esenciales

**necesarios  
para el normal  
crecimiento y  
desarrollo de  
los niños\***



1. Alarcon P, Lin L-H, Noche Jr M, et al. Effect of oral supplementation on catch-up growth in picky eaters. ClinPediatr. 2003;42:209-217.

\* Este efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 2 g de ácido alfa-linolénico (ALA) y 10 g de ácido linoleico (LA). Es importante mantener una dieta variada y equilibrada acompañada de un estilo de vida saludable.



**Niños < 6 años**  
**Cereales 100 g** (foto: macarrones)

**PediaSure®**  
Alimento Completo Equilibrado



**Niños 6-8 años**  
**Cereales 120 g** (foto: macarrones)

**PediaSure®**  
Alimento Completo Equilibrado