

Buen Vivir

Guía de Alimentación y Nutrición



Salud y Nutrición para Centros Infantiles del Buen Vivir (CIBV)

Coordinación del proyecto
Save the Children International

En asocio con:
Asociación Solidaridad y Acción

Con el financiamiento de:
GlaxoSmith&Kline

SAVE THE CHILDREN INTERNATIONAL

Lara Nago
Coordinadora de Proyecto

Freddy Ayala
Técnico en Educación y Salud

**ASA-ASOCIACIÓN SOLIDARIDAD
Y ACCIÓN**

Nancy Salazar
Coordinadora de Proyectos

Ana Cevallos
Coordinadora de Educación

Edición:
Verónica Vaca G.

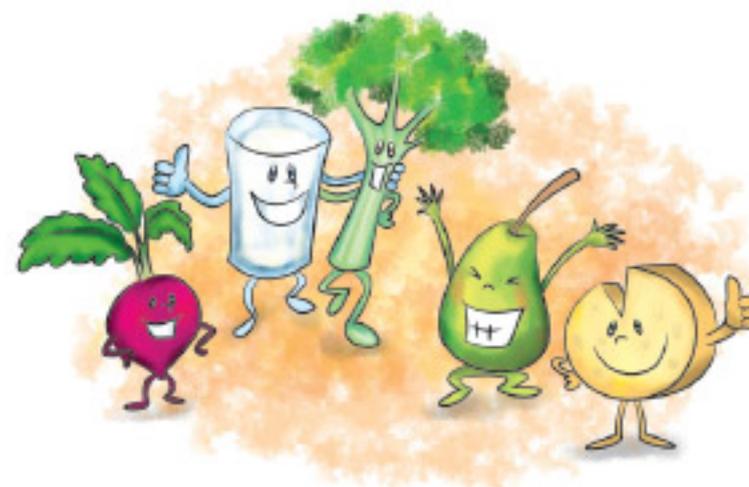
Diseño y Diagramación:
Megastore

Fotografía
Thomas Höggren
Stockxpert

Ilustración
Kelly Silva

Impresión
Imprenta Don Bosco

**Quito - Ecuador
2015**



BIBLIOGRAFÍA

- Norma Técnica de Desarrollo Infantil Integral, MIES.
- Estudio de línea base sobre la salud y nutrición de niños y niñas menores de 3 años, en 5 CIBV's en el Distrito Metropolitano de Quito, Dra. María Fernanda Peralta.
- Manual de alimentación y nutrición, Ministerio de Salud Pública.
- <http://www.abcdelbebe.com/digestion-en-los-ninos-tema-clave-para-su-vida>
- <http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/>
- http://www.who.int/water_sanitation_health/mdg1/es/

Artículo 32: "... la salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el Buen Vivir."

Presentación	2
Tema 1	
Alimentación saludable	3
Tema 2	
Alimentación de las niñas y niños menores de 2 años	13
Tema 3	
Alimentación de las niñas y niños de 2 a 5 años	19

Buen Vivir

Guía de Alimentación y Nutrición



Salud y Nutrición para Centros Infantiles del Buen Vivir (CIBV)

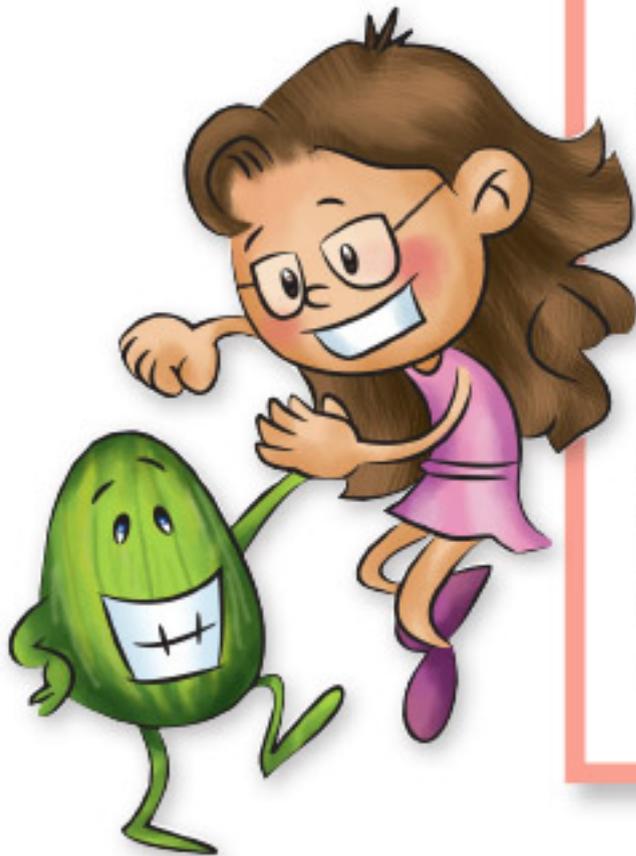
Presentación

Hemos preparado la “**Guía de Alimentación y Nutrición para Centros Infantiles del Buen Vivir (CIBV)**”. Esta herramienta tiene como finalidad brindar a educadoras y familias que son parte de la Comunidad Educativa de estos CIBV, orientaciones generales sobre el cuidado de la salud a través de la buena alimentación, y de esta manera apoyar el crecimiento y desarrollo adecuado de las niñas y niños.

Los temas que vamos a tratar son: **Alimentación saludable** y la clasificación de los alimentos de acuerdo al predominio de sus nutrientes, **Alimentación de las niñas y niños menores de 2 años** y la importancia de la lactancia en los infantes, y por último **Alimentación de las niñas y niños de 2 a 5 años** y la enseñanza de buenos hábitos alimenticios. La información y las actividades sugeridas están pensadas para ser aplicadas de forma sencilla y divertida, tanto en los Centros Infantiles como en el hogar.

Queremos además, a través de este folleto, fortalecer el trabajo que el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) y la Dirección Provincial de Salud de Pichincha, vienen realizando en beneficio de la niñez.

Esperamos que esta guía sea de su utilidad.



TEMA 1



Alimentación saludable



Objetivos

- Fortalecer los conocimientos y capacidades de las educadoras y de las familias relacionadas con los **CIBV** en temas de salud y nutrición.
- Comprometer a las familias en la adquisición y aplicación de buenas prácticas alimenticias para un desarrollo integral de sus hijas e hijos.

¿Qué es la nutrición infantil?

La nutrición infantil es el proceso biológico en el que las niñas y niños reciben los nutrientes necesarios para la vida, para el funcionamiento, mantenimiento, crecimiento de su cuerpo con su correcto equilibrio. En estos procesos el cuerpo humano consume y gasta energía (calorías).

En los CIBV se conoce cuál es el estado nutricional de las niñas y niños a través del peso y la talla, así como a través de sus revisiones periódicas con el pediatra. El Ministerio de Salud Pública realiza controles semestrales en coordinación con el MIES.

¿Qué es la energía?

La energía es la capacidad que tiene el organismo para cumplir las funciones básicas, (respiración, circulación de la sangre, alimentación, etc), obtenida de los alimentos que se ingieren diariamente.

¿Qué es la alimentación saludable?

Es la acción de ingerir alimentos que proporcionen la energía y los nutrientes necesarios para estar sanos. Una variada y equilibrada alimentación es fundamental para la vida, del mismo modo, es vital el consumo del agua.

Para un correcto desarrollo infantil es necesario garantizar una alimentación saludable para las niñas y niños de acuerdo a la edad y el estado nutricional, de conformidad con las recomendaciones nutricionales diarias del Ministerio de Salud Pública.

Entre los nutrientes que el ser humano necesita para vivir tenemos los siguientes: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.



Rueda de los Alimentos y Pirámide Alimenticia

Tanto la Rueda de los Alimentos como la Pirámide Alimenticia, son gráficos que representan los diferentes grupos de alimentos y los porcentajes en que éstos deben ser consumidos para tener una dieta sana y equilibrada.

¿Qué es la Pirámide Alimenticia?

La **Pirámide Alimenticia** es la herramienta más frecuente para dar indicaciones sobre la cantidad y los diferentes tipos de alimentos que necesitamos para tener una dieta balanceada y mantenernos saludables.

¿Qué es la Rueda de los alimentos?

La **Rueda de los Alimentos** es un gráfico que clasifica a los alimentos en varios grupos de acuerdo a sus características nutricionales.

A continuación mostramos un ejemplo de **Rueda de los Alimentos**, con una breve explicación de cómo funciona esta clasificación:

1. Pan y cereales 13%

Carbohidratos, aportan vitaminas, minerales y la energía que las niñas y niños necesitan para jugar todo el día.

2. Dulces 6%

El azúcar no debe pasar el 10% de las calorías diarias, es importante una buena higiene bucal para evitar las caries.

3. Carnes, pescados y huevos 11%

Proteínas, muy importantes para que las niñas y niños crezcan sanos y fuertes. Se deben evitar las carnes muy grasosas y consumir de preferencia los pescados azules que contengan **omega 3**.

4. Verduras y hortalizas 16%

Vitaminas, minerales y fibras, hay que consumirlas todos los días.

5. Frutas 16%

Contienen vitaminas, minerales y fibras. A través de su consumo el cuerpo también recibe agua.

6. Lácteos 15%

Son ricos en proteínas y calcio, indispensables para tener huesos y dientes sanos.

7. Legumbres y frutos secos 15%

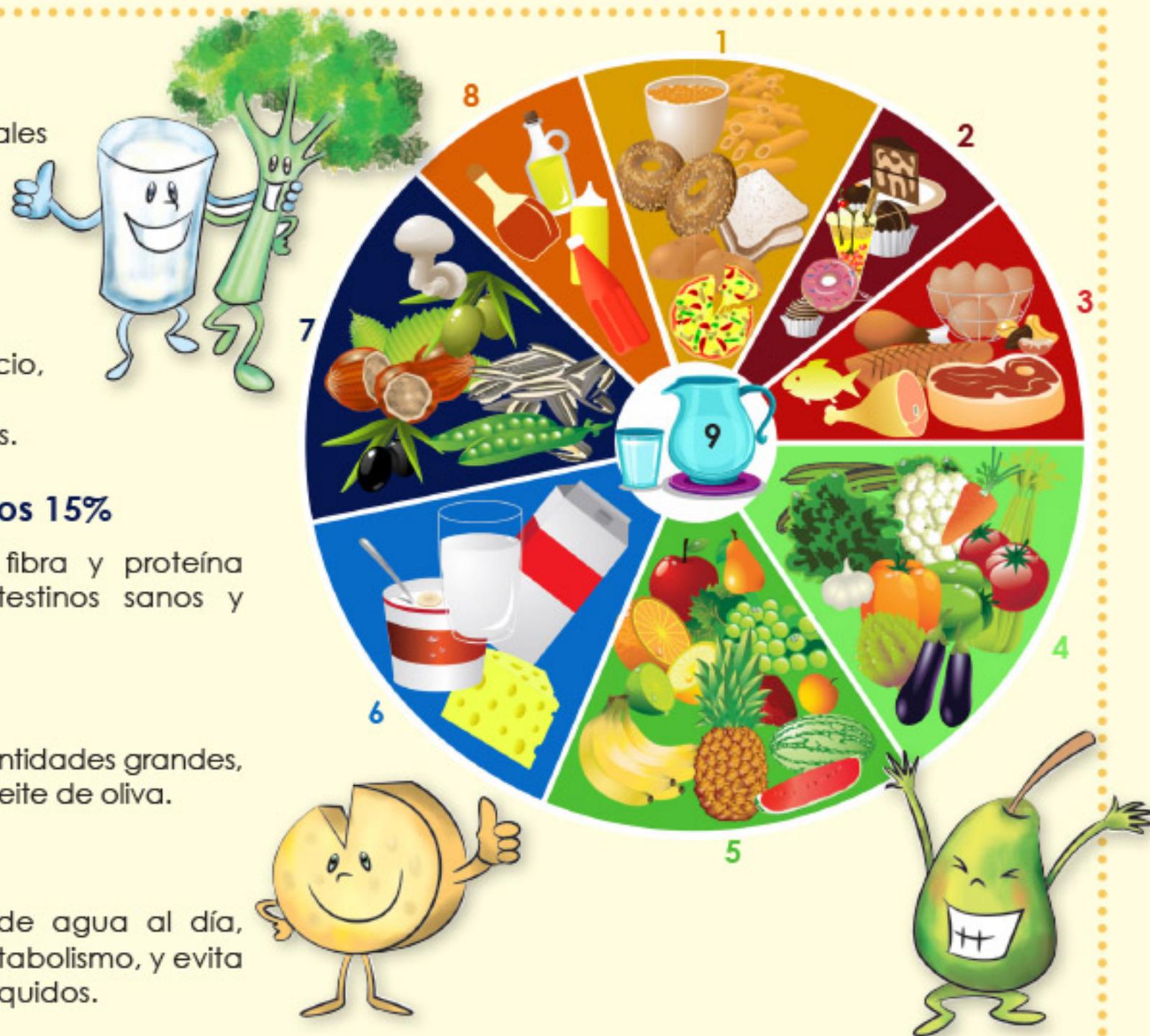
Contienen carbohidratos, fibra y proteína vegetal, mantiene los intestinos sanos y aportan energía al cuerpo.

8. Aceites y grasas 8%

No deben consumirse en cantidades grandes, es preferible siempre usar aceite de oliva.

9. Agua

Necesitas beber 6 vasos de agua al día, ayuda a tener un mejor metabolismo, y evita que el organismo retenga líquidos.



Proteínas



Las proteínas son nutrientes compuestos por aminoácidos indispensables para la vida, por tanto se encuentran en todos los órganos y tejidos. Los aminoácidos se encargan del transporte y almacenamiento óptimo de nutrientes (es decir, agua, grasas, carbohidratos, proteínas, minerales y vitaminas). Favorecen el crecimiento de las niñas y los niños, por tanto su consumo es muy importante. Existen proteínas de origen vegetal y animal.

¿Por qué debemos consumir proteínas?

- Ayudan a regenerar los tejidos del cuerpo.
- Crean anticuerpos que nos protegen de infecciones reforzando nuestro sistema inmunológico, es decir, las defensas de nuestro cuerpo.
- Aportan energía al organismo.
- Algunas proteínas transportan nutrientes y oxígeno a la sangre.
- Son fundamentales en la maduración y desarrollo del organismo.

Proteínas de origen animal

Las proteínas de origen animal son proteínas con alto valor biológico, ya que contienen todos los aminoácidos que el ser humano necesita y no puede producir por sí mismo. Podemos encontrarlas en:



Carne de res



Pollo y sus vísceras



Cerdo



Pescado



Mariscos



Huevos



Leche



Queso



Yogurt

Las niñas y niños hasta los 6 meses la encuentran en la leche materna.

Proteínas de origen vegetal

Las proteínas de origen vegetal necesitan combinarse entre ellas para que su calidad nutricional sea más completa. Las encontramos en:



Cereales



Arroz



Mote



Chochos



Frejol



Garbanzo



Maíz



Vegetales



¡RECUERDA!

Para lograr una dieta equilibrada, es importante medir la cantidad y calidad de proteínas que consumimos, tal y como se muestra en la rueda de alimentación que ya hemos visto.

Carbohidratos



Son la fuente de energía que toda niña y niño necesita para estar activos. También se les conoce como hidratos de carbono. De acuerdo a su estructura química se clasifican en:

1. Carbohidratos simples.
2. Carbohidratos complejos.

¿Por qué debemos consumir carbohidratos?

- Los carbohidratos brindan más del 60% de la energía requerida por el cuerpo para las funciones normales básicas, tales como el ritmo cardíaco, la digestión, la respiración y el movimiento corporal.
- Proveen proteínas, minerales, vitaminas, volumen y fibra.
- Le da sabor dulce a los alimentos.
- Son productos baratos, duraderos.

Carbohidratos simples

Los podemos encontrar en la mayoría de las frutas y en algunos productos como:



Plátano



Orito



Uva



Papaya



Manzana



Fresa



Sandía



Pera



Naranja



Miel de abeja



Panela



Azúcar



Chocolate



Pan blanco



Dulces



Harinas blancas

Carbohidratos complejos

Los encontramos en:



Arroz integral



Quinoa



Centeno



Cebada



Remolacha



Zanahoria blanca



Papa



Maíz



mellocos



Frejol



Arveja



Haba

Fibra alimentaria



Es la parte comestible de las plantas que puede ser digerida por el organismo. La podemos encontrar en: vegetales, frutas, cereales integrales y leguminosas.

Hay dos tipos de fibras:

1. Solubles.
2. Insolubles.

¿Por qué debemos consumir fibra alimentaria?

- Favorece la eliminación de sustancias grasas, como el colesterol.
- Facilita el control y la absorción de azúcares simples, por lo que a las personas diabéticas se les recomienda ingerirla para regular la glucemia.

Fibras solubles

Se disuelven en agua, forman geles suaves y se las digiere fácilmente. Favorecen la creación de flora bacteriana, es decir, favorecen la creación de microorganismos que conviven en nuestro cuerpo y que nos benefician



Avena



Cebada



Manzana



Naranja



Nueces



Zanahoria

Fibras insolubles

Absorben agua y actúan como cepillo natural que limpia las paredes del intestino. Hacen que las heces sean blandas y voluminosas.



Trigo entero



Frejol



Apio



Tomate



Pimiento



Papa

Grasas

Las grasas son elementos muy importantes en nuestra alimentación. Proporcionan mayor aporte energético que los carbohidratos. El cuerpo obtiene de la grasa la cantidad de energía que necesita y el resto de energía es almacenada en el tejido adiposo (tejido graso).



Las grasas se clasifican según su estructura química de la siguiente manera:

Grasas saturadas

Predominan en las grasas de origen animal y también se encuentran en algunos aceites vegetales.



Productos Lácteos



Chocolate



Aceite de coco



Aceite de Palma

Cuando son consumidas en altas cantidades, elevan el colesterol en la sangre, lo que puede causar enfermedades del corazón y disminuir el flujo de sangre en el cerebro.

Monoinsaturadas

Se encuentran en productos de origen vegetal como:



Aceite de Oliva



Maní



Almendras



Aguacate

Poliinsaturadas

Se encuentran en aceites vegetales y en aceites animales como: pescados de agua fría, atún, sardina, trucha, salmón.



Aceites:
girasol, soya, maíz



Frutos secos



Atún, sardina, trucha

Importante saber...

- Las grasas, también llamadas lípidos, conjuntamente con los carbohidratos representan la mayor fuente de energía para el organismo.
- El exceso en el consumo de grasas saturadas es nocivo para la salud.

Ácidos grasos esenciales

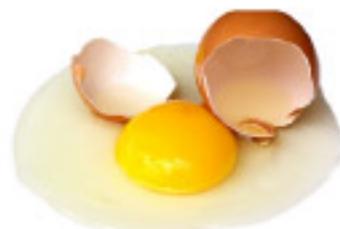
Los ácidos grasos no pueden ser sintetizados por el cuerpo y son indispensables en la dieta para mantener una buena salud. Existen dos tipos de ácidos grasos esenciales: **Omega 3** y **Omega 6**.

Omega 3

Las principales funciones de los ácidos grasos Omega 3 son:

- Favorecer el desarrollo del cerebro y el desempeño mental de las niñas y los niños.
- Reducir el riesgo de padecer enfermedades del corazón, diabetes, cáncer, obesidad y asma.
- Reducir los niveles de colesterol en la sangre.
- Mejoran la salud de las arterias, la circulación de la sangre y disminuye la formación de coágulos.
- Descender los niveles de triglicéridos sanguíneos (Los triglicéridos son un tipo de grasa que se almacena en la sangre).

Los podemos encontrar en alimentos como:



Yema de huevo



Atún, sardina, trucha



Chocho



Quinua



Avena



Nueces



Aguacate



Pepas de sambo

Omega 6

Las principales funciones de los ácidos grasos Omega 6 son:

- Disminuyen el colesterol malo, sin afectar al bueno.
- Son principales fuentes de vitamina E y son antioxidantes, es decir, que ayudan a que las células del cuerpo no se dañen.



Aceite de oliva



Legumbres



Maní



huevos

Deficiencia de los ácidos grasos esenciales

La falta de estos ácidos grasos ocasionaría:

- Alteraciones en el ritmo de crecimiento .
- Esterilidad.
- Mayor consumo de agua.
- Reducción de la capacidad de funcionamiento del corazón, plaquetas (células que circulan en la sangre) y tejido graso del cuerpo.



¡RECUERDA!

Limita el consumo de alimentos fritos y no reutilices el aceite.

Las vitaminas

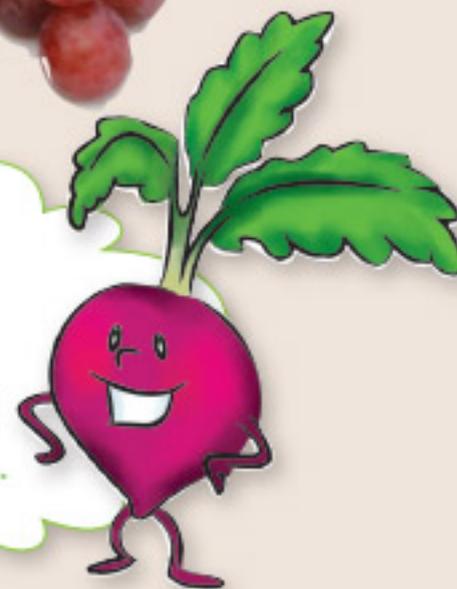


Son sustancias necesarias para favorecer el crecimiento y mantener una vida saludable. Las encontramos en muchos de los alimentos que consumimos diariamente como carnes, cereales, vegetales, frutas, etc., incluso la luz solar nos provee de vitaminas. Se dividen en:

1. Vitaminas liposolubles
2. Vitaminas hidrosolubles

¡RECUERDA!

La mejor manera de obtener suficientes vitaminas es mantener una dieta balanceada con alimentos variados.



Vitaminas liposolubles

Son aquellas que se pueden disolver en grasas y aceites, éstas son:

Vitamina A	Vitamina D	Vitamina E	Vitamina K	Vitamina F
 Sandía	 Yema de huevo	 Espinaca	 Espárragos	 Atún, sardina, trucha
 Zanahoria	 Champiñones	 Brócoli	 Col	 Nueces
 Uva	 Productos Lácteos	 Aguacate	 Mantequilla	 Aceite de oliva
 Plátano	 Cereales	 Tomate	 Mora	 Maní
La mayoría de las hortalizas de hoja verde.		 Papaya	 Pera	 Coles de bruselas

Vitaminas hidrosolubles

Vitamina C

Leche

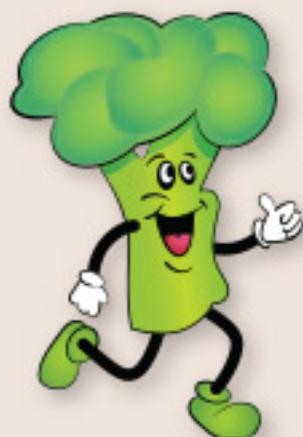


Cereales



Cítricos

Hortalizas



Receta

A continuación te presentamos esta rica receta. Prepárala junto a tus niñas y niños, verás que es una divertida manera de enseñarles a comer alimentos nutritivos.

Tortilla de Brócoli

Ingredientes: brócoli, queso, 2 huevos, aceite y sal.

Preparación



1. Hacemos trocitos de brócoli y lo colocamos en un plato.



2. Hacemos trocitos de queso.



3. Colocamos 2 huevos.



4. Ponemos sal.



5. Batimos los ingredientes.



6. Pedimos a mamá o papá que nos ayude a freír la mezcla en aceite caliente y ¡listo!

Importante saber...



El **brócoli** proporciona **vitamina C**, **ácido fólico** y **vitamina A**, que son importantes como antioxidantes. La vitamina A es buena contra las infecciones. Posee además minerales como **potasio** y **hierro**.

Consumir alimentos altos en antioxidantes pueden reducir el riesgo de algunas formas de cáncer y enfermedades cardíacas.

Los nutricionistas recomiendan incluir brócoli en la dieta semanal.

Los minerales

Son nutrientes esenciales para la vida, que además de formar parte de los tejidos, permiten el mejor funcionamiento del organismo. En general se requieren en pequeñas cantidades, miligramos o microgramos.



Minerales

Sodio



Sal



Carnes rojas



Productos Lácteos



Pescado

Hierro



Hígado de Ternera



Pollo y sus vísceras



Hortalizas



Legumbres

Calcio



Mariscos



Espinaca



Yema de huevo



Col

El agua

Es un componente esencial de todas las células del organismo y el más abundante. Una persona puede vivir varias semanas sin recibir alimentos, pero solo podrá hacerlo unos pocos días sin agua, ya que el cuerpo humano está compuesto en un 80% de agua.

En los infantes el consumo de agua se da a través de la leche materna, que proporciona la cantidad suficiente de líquidos además de los nutrientes necesarios.

En cuanto a las niñas y niños mayores de seis meses, es importante acostumarles a beber agua, ya que ésta ayuda a limpiar al organismo de toxinas, ayuda a la digestión y evita el estreñimiento.

Conforme vayan creciendo es importante que vayan aumentando el consumo de agua, ya que con el desarrollo irán incrementando su actividad física y es necesario compensar el desgaste de líquido en el cuerpo. Por esta razón es conveniente que beban agua antes, durante y después de hacer ejercicio.

¿Por qué es importante el agua?

1. Es esencial para la vida y forma parte de las estructuras de todas las células vivientes.





2. Regula la temperatura corporal.
3. Transporta los nutrientes y otras sustancias en el cuerpo.
4. Ayuda en la digestión y eliminación de los desechos del metabolismo.
5. Actúa como lubricante en las articulaciones.
6. Disuelve sales minerales, vitaminas, aminoácidos, glucosa y otras sustancias.

En nuestros **CIBV** garantizamos el acceso al agua potable, la cantidad necesaria disponible, su calidad, instalaciones y materiales adecuados para el uso. El MIES, MSP y otras instituciones, promueven la educación en salud e higiene y el buen empleo de ésta. Debemos evitar ser agentes contaminantes del agua.

¿Qué significa agua potable?

Es aquella que gracias a su tratamiento no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que atenten contra la salud de las personas.

Si en nuestros hogares no disponemos de agua potable o embotellada, debemos ser cuidadosos con el consumo de agua, y tratarla antes de utilizarla. Pero ¿qué significa que el agua sea tratada?

Tratamiento del Agua

Para que el agua sea apta para el consumo humano, y así prevenir enfermedades y reducir el riesgo de epidemias, tiene que ser tratada previamente. Se recomiendan **TRES** maneras de tratar el agua para un consumo seguro y responsable:

1. Colocar 2 gotas de cloro por cada litro de agua.
2. Hervirla durante cinco o diez minutos (hasta que veamos salir burbujas) y dejarla enfriar para consumirla.
3. Instalar un filtro de agua: Se coloca en la llave y retiene las impurezas que vienen de las tuberías.

Si el agua no es segura, y no ha sido tratada, los microbios, lombrices o sustancias tóxicas pueden causar graves enfermedades en quién la consume.

Un ejemplo de enfermedad grave producida por microbios y lombrices es el cólera que se propaga rápidamente y puede causar muchas muertes. Existen otras enfermedades que pueden causar otros problemas de salud como deshidratación, infecciones, anemia y desnutrición. La diarrea es la señal más común de las enfermedades causadas por microbios y lombrices.





Importante saber...

La comida chatarra son alimentos que no aportan los nutrientes que el cuerpo necesita, normalmente contiene altos niveles de grasa, sal, condimentos o azúcar, alta en calorías y baja en fibra dietética.

El alto consumo de este tipo de comida puede llevar a problemas graves de salud, como la obesidad.



Actividades a desarrollar

- Que madres y padres elaboren opciones de menú basadas en la rueda alimentaria o en la pirámide alimenticia.
- Practicar con las niñas y los niños como funciona la **Rueda de los Alimentos**, deben nombrar alimentos que corresponden a cada grupo.
- Preparar un delicioso plato que contenga al menos un ingrediente que pertenezca a cada grupo de los que hemos visto (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.)

Tarea para la casa

- Vamos a elaborar con todos los miembros de la familia, incluidas niñas y niños un delicioso plato que tenga proteínas, carbohidratos, grasas, fibra alimentaria, en la medida justa, ayudándonos de la rueda alimentaria.

TEMA 2

Alimentación de las niñas y niños menores de 2 años





Objetivos

- Promover la importancia de la lactancia como único y fundamental alimento en los infantes menores de 6 meses.
- Aprender tanto en el hogar como en los **CIBV**, a alimentar nutritivamente a los infantes menores de 2 años.

Los 6 primeros meses

Los bebés deben empezar con la lactancia desde su primera hora de vida, la primera leche que la mujer elabora se llama **calostro**.

El calostro es un líquido amarillo secretado por las glándulas mamarias. Se presenta durante el embarazo y los primeros días después del parto. La composición del calostro es rica en agua, proteínas, grasas, carbohidratos, etc., que protegen al infante de infecciones y activa su sistema inmunológico (es decir, sus defensas). Aumenta la eficiencia del intestino, estimula las primeras deposiciones del bebé y aunque parezca muy poca la cantidad que la madre produce, es la cantidad justa que el bebé necesita.

Posterior al calostro, alrededor del cuarto día del postparto se produce la llamada leche de transición, por un período aproximado de 10 días, luego comienza la producción de leche madura hasta los 6 ó 7 meses, dependiendo de la succión del bebé.

¿Qué es la Leche Materna?

La leche materna es un producto natural producido por la madre para alimentar al recién nacido. Los infantes de hasta 6 meses de edad para que crezcan sanos y saludables deben alimentarse única y **exclusivamente** con leche materna, ya que ésta les aporta los nutrientes que necesitan, en la cantidad justa y además es muy digerible. No deben ingerir ningún otro alimento, pero sí pueden recibir vitaminas, minerales y medicamentos de acuerdo a las indicaciones del pediatra.

El contenido nutricional de la leche materna es superior a la leche de vaca, por esta razón no debe ser reemplazada por ningún otro alimento. La madre deberá poner a su bebé en el pecho el mayor tiempo posible hasta que la succión permita que la lactancia quede establecida.





¿Cómo alimentar al bebé si la madre trabaja?

Después de haber analizado la importancia de la leche materna en los bebés de hasta 6 meses de edad, es importante recalcar la importancia de su consumo, aunque la madre esté trabajando.

Si el trabajo de la madre queda cerca de su casa podrá salir a amamantarlo en sus tiempos libres. En caso contrario debe conseguir un extractor de leche manual o eléctrico para sacar la leche, y almacenarla en envases adecuados de forma que la persona que lo cuida pueda alimentarlo con un biberón. Mientras más leche se extraiga, más se estimulará la producción de la misma.

¡RECUERDA!

Para que tanto el bebé como la madre se mantengan fuertes y sanos, es importante que la alimentación de la mamá sea nutritiva y equilibrada.



Alimentación del infante de los 7 a los 12 meses

Comienza una nueva etapa para el bebé. A partir del séptimo mes, ya puede comenzar a ingerir otros alimentos como purés de frutas y vegetales, pollo y carnes trituradas, etc. Muchos bebés ya pueden sostener la comida con sus manitas y llevársela a la boca. Es importante no añadir sales ni azúcar a estas comidas.

Poco a poco el bebé irá introduciéndose en la alimentación normal, comenzará a comer sopas, yema de huevo, arroz, etc. Siempre se le deberán dar alimentos ligeros y blandos para que empiece a triturar la comida. No hace falta que le hayan salido los dientes, puesto que lo puede hacer

con sus encías. Es preferible retrasar el consumo de alimentos que pueden causar alergias como: maní, nueces, cítricos, leche de vaca, etc.

El infante además deberá seguir consumiendo leche materna hasta los 2 años de edad y debe ser alimentado cada vez que quiera.

La etapa de cambio de la leche materna a los alimentos de consumo familiar, es un período delicado ya que si los infantes no son alimentados adecuadamente pueden tener problemas de malnutrición.

Se debe complementar la alimentación con vitaminas recomendadas por un médico pediatra.



¡RECUERDA!

La leche materna además de ser el mejor alimento para tu bebé, estrecha la relación mamá-bebé, convirtiéndose en un hermoso encuentro afectivo que brinda tranquilidad y seguridad al bebé.

Consejos para alimentar al bebé en esta etapa



- Es importante que un adulto esté siempre junto al infante mientras se alimenta, debe estimularlo positivamente, con afecto, utilizando un tono de voz alegre (¡muy bien!, ¡bravo!, etc).
- Hay que evitar dar de comer a las niñas y niños alimentos que aún no pueden comer, como trozos muy grandes de carne, frutas, pan, etc.
- Los infantes deben comer sentados, en un lugar especial para ellos, con seguridad, no deben comer acostados o hacer otra actividad mientras comen, como correr o jugar.
- Es muy común en esta edad de que las niñas y niños se atraganten. Tenga un teléfono de emergencia en el caso que esto sucediera y el infante esté inconsciente.



Alimentación a partir de 1 año a 2 años

A partir del primer año de edad, las niñas y niños se irán integrando a la alimentación de la familia. Debemos tomar en cuenta que en esta edad ciertos nutrientes son indispensables para un crecimiento y desarrollo sano y saludable. Además, se recomienda continuar con la lactancia hasta los dos años.

A continuación les presentamos un ejemplo de menú para niñas y niños que utilizamos en los **CIBV**.

Tiempo de Comida		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno (08:00)	Líquido	Batido de guayaba	Colada de máchica con leche	Vitasoya con maracuyá	Leche con canela	Tapioca con leche
	Sólido	Tortilla de harina	Pastel de chocolate	Empanadas	Tortilla de verde	Pastelitos de maduro
Media mañana (10:00)	Fruta/refrigerio	Granadilla	Orito	Duraznos en almibar	Mandarina	Sandía
Almuerzo (12:00)	Sopa	Arroz de cebada con carne de chancho	Crema de tomate con pollo	Sopa de fideo con queso	Locro de espinaca	Sopa de avena con queso y arveja
	Segundo	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	
	Acompañado	Tortilla de huevo	Pollo al horno	Hígado estofado	Menestra de fréjol tierno	Mote con fritada
	Ensalada	Pepinillo con zanahoria	Brócoli con tomate	Rábanos	Maduro frito	Encebollado
	Líquido	Jugo de maracuyá	Jugo de tomate de árbol	Jugo de piña	Jugo de mora	Limonada
Media tarde (15:00)	Colada	Colada de avena con naranjilla	Colada de maicena con piña	Colada de harina de maíz con mora	Colada de harina de plátano	Naranja

Recomendaciones para la correcta alimentación del bebé

- La alimentación de la niña o el niño comienza durante el embarazo y dependerá del estado nutricional y de la alimentación de la madre en este período. Al nacer deberá ser alimentado inmediatamente con leche materna, que será su alimento exclusivo hasta los seis meses de edad.
- Es recomendable dar el pecho hasta los dos años, puesto que la leche materna contiene la energía y los nutrientes necesarios y proporciona a los infantes anticuerpos que los defienden de enfermedades digestivas, respiratorias, alergias, etc.
- El bebé debe mamar cada vez que quiera, no hay que esperar que tenga hambre para alimentarlo. Podemos darnos cuenta a través de su llanto, sus gruñidos o si busca el seno.
- Debemos fijarnos que el bebé coja bien el pecho, que con su boquita tome el pezón y una parte de la aureola, para que de este modo pueda alimentarse adecuadamente.
- Para estimular la lactancia, el bebé debe alimentarse mínimo 8 veces al día especialmente durante las primeras semanas.



- La alimentación complementaria debe iniciarse desde el 6to mes; además de la leche materna la niña o el niño debe consumir poco a poco otros alimentos como cereales cocidos, frutas y verduras en forma de puré.
- La niña o el niño debe continuar con la leche materna y comer comidas espesas en su propio plato y cuchara.
- Se deben combinar adecuadamente los alimentos; siempre debe estar presente un alimento de origen animal aunque sea en pequeñas cantidades para favorecer la absorción de los nutrientes.



Actividades a desarrollar

- Establecer en las niñas y niños, horarios para su alimentación, con la cantidad correcta de alimento. Podemos ayudarnos con el cuadro sugerido en la página 32.
- Las madres, padres y educadoras pueden hacer de la comida un momento divertido. Enseñemos a las niñas y niños una canción corta para antes de comer y una para después de comer.

Tarea para la casa

Vamos a elaborar un divertido plato de comida para enseñar a las niñas y niños a comer: podemos colocar por ejemplo trocitos de zanahoria cocida, pedacitos de papa cocida, trozos pequeños de pollo y arbolitos de brócoli. Vamos a dejar que los infantes experimenten con cada uno de estos alimentos utilizando sus sentidos, que los toquen, que los huelan, que los prueben y que puedan ver la variedad de colores y formas. La presentación del plato, cuanto más original, más apetecible!

TEMA 3



Alimentación de las niñas y niños
de 2 a 5 años



Objetivos

- Orientar a educadoras, madres y padres de familia sobre la importancia de una alimentación saludable para la niña y niño entre los 2 y 5 años.
- Identificar la calidad y cantidad de alimentos para este grupo de edad.

¿Por qué es importante la buena alimentación para la niña y el niño preescolar?

Es importante la buena alimentación en esta etapa porque las niñas y niños están adquiriendo hábitos alimenticios, que mantendrán para toda su vida. Una adecuada nutrición y una dieta sana, harán que las niñas y niños tengan un desarrollo óptimo y sin complicaciones para su salud.

A partir de los 2 años, las niñas y los niños entran en una etapa en la cual su actividad física aumenta, corren, saltan, juegan, por tanto se debe compensar a través de la alimentación el desgaste de energía que esta actividad produce.

Una buena alimentación no sólo implica que las niñas y niños reciban los nutrientes necesarios para su crecimiento, sino también que los alimentos no estén contaminados, que las personas que los manipulan cumplan con las condiciones higiénicas necesarias y que niñas y niños practiquen hábitos de higiene que garanticen su salud y perduren para siempre.

¿Cómo se debe alimentar a las niñas y los niños en esta etapa?

Para una correcta alimentación es importante seguir los siguientes consejos:

- Las niñas y niños de esta edad deben comer raciones pequeñas de comida, 5 veces al día: 3 comidas principales y dos refrigerios.
- El desayuno debe ser la comida más importante del día.
- La niña o el niño debe ser alimentado dentro del grupo familiar, para que se sienta parte de la familia y se mantenga su unión.
- Es importante que las niñas y niños vayan conociendo nuevos sabores. Quizás al principio no les gusten, por lo que no debemos obligarlos.

Pero no deben sustituirse estas comidas con comida chatarra.

- Se deben buscar diferentes modos de preparación de la comida a fin de que sea del agrado de las y los pequeños.

Importancia del desayuno en las niñas y niños de preescolar.

Muchos son los beneficios de tomar el desayuno para el crecimiento y actividad de los infantes, por esta razón se debe desayunar todos los días, como una práctica sana y necesaria.

Entre los beneficios del desayuno encontramos los siguientes:

- Las niñas y niños que desayunan tienen menos problemas de conducta.
- Con el desayuno los infantes gozarán de buena salud.
- Tendrán menos caries dentales.
- Desarrollarán mejores habilidades cognitivas.
- Mantendrán buen peso.
- Con el desayuno se mejora la calidad de dieta de la niña y el niño.

¿Qué alimentos debe incluir un desayuno nutritivo?

Los desayunos de los pequeños deben ser coloridos y agradables a la vista, deben incluir: cereales, leche, huevos, frutas y vegetales. A continuación te mostramos una opción de desayuno:

Importante saber...

Para lograr que las niñas y niños coman bien y con apetito, no es necesario recurrir a los castigos, sino al contrario, llenarnos de paciencia, cariño y usar toda nuestra creatividad para hacer de la comida un momento agradable.

Un clima emocional positivo en las comidas es muy importante para el buen desarrollo de las y los pequeños. Satisface sus necesidades fisiológicas, de seguridad física, de relación con otros, promueve el reconocimiento de aquello que las niñas y niños hacen bien y estimula su potencial.



Receta para un desayuno nutritivo



Crepes fiesta de colores

Ingredientes para los crepes:

1 huevo, 1 taza de harina, 1 taza de leche, 1 cucharada de azúcar, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 pizca de sal, frutas en pedacitos (de diferentes colores), crema de leche.

Preparación

1. Mezclamos los huevos, la harina, la leche, el azúcar, el aceite y la pizca de sal hasta obtener una masa sin grumos, no muy sólida.
2. Calentamos una sartén engrasada y colocamos de a poco la mezcla dando forma a los crepes.
3. Colocamos de uno en uno los crepes en un plato y los vamos decorando con la fruta y la crema de leche.

Recomendaciones para una buena alimentación en pre escolares

- El grupo pre escolar debe recibir alimentos ricos en proteína, que estén al alcance del bolsillo familiar: lácteos, carnes, vísceras, huevos, leguminosas y cereales integrales.
- La leche se debe mezclar con frutas y/o cereales en forma de jugos o coladas.
- El desarrollo mental y psicomotriz está directamente relacionado con ciertos nutrientes, entre ellos el **hierro** y ácidos grasos esenciales: **omega 3** y **omega 6**.
- El cerebro requiere glucosa proveniente de los carbohidratos para su normal funcionamiento.
- Deben consumirse alimentos que proporcionen energía como: papa, camote, oca, yuca, plátanos, cereales, aceite (de preferencia de origen vegetal).
- Las niñas y niños en edad pre escolar necesitan que la ración y la calidad alimenticia sea mayor que la que recibían hasta los 2 años, debido a que su crecimiento y desarrollo necesita de más nutrientes y energía.
- En este período se deben formar y/o reafirmar buenos hábitos alimentarios. Caso contrario los hábitos incorrectos provocarán problemas de malnutrición: desnutrición, anemia o sobrepeso.
- Se recomienda el consumo de verduras y frutas, especialmente frescas y de temporada. Asegurando de este modo el aporte de vitaminas, minerales y fibra dietética.



¡RECUERDA!

Se debe evitar el consumo de alimentos "chatarra" (snaks, colas, golosinas), sal y grasa en exceso.





Actividades a desarrollar

- Madres, padres y educadoras deberán elaborar junto a las niñas y niños tareas sencillas de cocina , como preparar la mesa, secar los cubiertos.
- Tanto en casa como en los **CIBV** se deberá hacer del momento de la comida una experiencia divertida para las niñas y niños.

Tarea para la casa

En familia y junto a las niñas y niños vamos a preparar recetas sencillas. Las y los más pequeños pueden ayudarnos eligiendo los ingredientes, lavarlos y decorarlos de forma divertida. Te sugerimos algunas alternativas:

- Sánduche feliz
- Guacamole





Ministerio
de **Inclusión**
Económica y Social

Agradecemos al Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) por la colaboración prestada en la revisión de los textos, los mismos que han sido elaborados en base a su norma técnica.

Esta guía está financiada con el apoyo de GlaxoSmith&Kline, dentro del marco del proyecto "Salud y Nutrición en el Cuidado y Desarrollo de la Primera Infancia".



**asociación
solidaridad
asa y acción**

Dirección: Francisco Sánchez N 82-13
y Miguel de la Rosa, (Carcelén)
Teléfonos: (593-2) 2485-072 / 2472-999
Fax: (593-2) 2485-073 • Quito - Ecuador



Dirección: Av. 10 de Agosto N36-239 y NN.UU
ElectroEcuatoriana / 2nd Floor
Teléfono: (593 02) 2994700 • Quito - Ecuador



Save the Children

Dirección: El Telégrafo E7-10 y El Tiempo
Parroquia: El Batán
Código Postal: EC170122
Teléfono: (593) 2 2922-163 • Quito - Ecuador



Save the Children

Save the Children International es la principal organización independiente que trabaja por la niñez en el mundo; Trabajamos en Ecuador desde 2004 a favor de los derechos de la niñez, y nuestra visión es un mundo en que cada niño y niña tenga el derecho a la supervivencia, a la protección, al desarrollo y a la participación. Nuestra misión es inspirar nuevos cambios en la forma en que el mundo trata a los niños y niñas, y conseguir un cambio inmediato y para siempre en sus vidas.



asociación solidaridad asa y acción

“ASA es una organización social consolidada humana, técnica y financieramente, que desarrolla y ejecuta un sistema de servicios de protección integral con las personas, familias, comunidades y territorios, con un estilo flexible e innovador; cuenta con unidades de producción rentables que profesionalizan y promueven el emprendimiento en sectores populares e incursiona en nuevos territorios urbano marginales de Quito en red y alianza para generar impactos e incidencia en la política social”.