

CONSTRUYENDO NUESTRO MUNDO



ALIMENTACION

En esta etapa el niño(a) irá progresivamente siendo capaz de alimentarse por sí solo. Es necesario por ello ir apoyándolo según sus necesidades, de modo que avance en el desarrollo. El objetivo es que la alimentación cubra los requerimientos para lograr un crecimiento y desarrollo adecuados, haciendo de ésta un momento agradable tanto para el niño(a) como para su entorno.

Debemos considerar que el apetito tiene variaciones individuales, si un niño(a) no come todos los días la misma cantidad puede deberse a múltiples factores no patológicos cuando el estado de salud y nutricional se mantienen normales.

La dieta diaria deber incluir todos los grupos de alimentos: cereales y granos, proteínas, frutas, vegetales, lácteos, grasas saludables y poca azúcar. Los padres tienen la tarea de educar a sus hijos y enseñarles la base de una buena nutrición. Las comidas familiares son un excelente momento para poner en práctica los buenos hábitos alimentarios y para compartir en familia.

Lo que los niños y niñas consuman en esta etapa va a repercutir en su salud en el futuro. Se ha demostrado que una buena alimentación a edades tempranas, previene enfermedades crónicas como: obesidad, hipertensión, infarto agudo al miocardio, accidente cardiovascular, diabetes tipo 2, osteoporosis y cáncer. De esta manera la alimentación saludable permite mejorar la calidad de vida en todas las edades.







TIPOS DE ALIMENTOS



LACTEOS


Leche, yogurt, quesillo,
Queso.

Las proteínas son esenciales para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos del cuerpo y para que este funcione normalmente. El calcio es esencial para el crecimiento y mantención de huesos y dientes sanos y firmes.



CARNE, PESCADO, HUEVO Y LEGUMBRES

Estos alimentos aportan proteínas y zinc, esenciales para el crecimiento y hierro para prevenir la anemia. El pescado contiene grasas que ayudan al sistema nervioso, cerebro y la visión.




CEREALES, PAPA, LEGUMINOSAS FRESCAS

Arroz, avena, quínoa,
pan, fideos, harina tos-
tada, choclo, arvejas,
habas.

El pan es un buen alimento ya que es elaborado con harina de trigo, a la que se le ha agregado vitaminas del complejo B, hierro y ácido fólico, la porción es 1 unidad diaria.


El arroz, los fideos, sémola, maicena, mote, quínoa y papas aportan hidratos de carbono y vitaminas del complejo B que su hijo necesita para crecer.

La avena, harina tostada y leguminosas frescas además aportan fibra.



FRUTAS Y VERDURAS

Contienen minerales, vitaminas y otros compuestos (antioxidantes y elementos fitoquímicos), además de fibra y agua, necesarias para prevenir enfermedades.



ACEITE Y GRASAS

Dos a cuatro cucharaditas de aceites le aportan los ácidos grasos esenciales para el crecimiento normal.

Prefiera los aceites vegetales como canola, oliva, pepa de uva, agregados crudos a las comidas.

Evite las frituras, déjelas sólo para ocasiones especiales.

Evite las grasas saturadas, como mantequilla, manteca, mayonesa, crema de leche.



Algunos puntos importantes para poner en práctica una buena nutrición son

Lo ideal es consumir 4 comidas establecidas en el día: desayuno, almuerzo, onces y cena, y eventualmente una colación saludable.

Al ofrecer un alimento nuevo hacerlo en pequeña cantidad y repetir esta oferta para que el alimento sea aceptado, hasta que se logre su incorporación a la dieta habitual.

Ofrecer los alimentos en trozos pequeños para facilitar el uso del cubierto y así, propiciar la independencia al comer.

Proporcionar alimentos de diferentes texturas para reforzar las habilidades masticatorias y favorecer la secreción salival.

Ofrecer los mismos alimentos que reciben los otros integrantes de la familia, eso permite educar por imitación e incorporar alimentos nuevos.

Evitar comer solos o frente al televisor, computador u otra distracción ya que aumenta la ingesta de alimentos más allá de lo necesario.

Evitar alimentos que tengan el mensaje de advertencia: “ALTO EN” CALORÍAS, AZUCARES, SODIO Y GRASAS SATURADAS, tales como bebidas gaseosas, néctares y jugos azucarados, golosinas, alimentos de coctel, productos de pastelería y snack dulces y salados. Estos productos deben ser excepcionales en la alimentación de los niños y niñas.

Ofrecer agua sola para tomar después de las comidas (potable o hervida), no des bebidas gaseosas o jugos para el consumo habitual.

A los 2 años el niño o niña debe eliminar la mamadera e iniciar el uso de taza o vaso.

No olvides lavar tus manos y las de los niños/as antes de preparar alimentos y de comerlos. Usa utensilios limpios para preparar y servir los alimentos.



SUGERENCIAS DE COMIDAS DIARIAS

Para que los niños y las niñas comiencen bien el día un buen desayuno


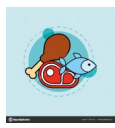

DESAYUNO 1 tasa de leche con media taza de avena

COLACION 1 yogurt batido o 1 fruta pequeña

ALMUERZO Ensalada de tomate con pepino, una presa chica de pescado al horno con 1/2 taza de puré y 1 manzana pequeña picada

ONCE 1 taza de leche con medio pan con palta

CENA Tortilla de acelga con 1/2 taza arroz, 1 compota de fruta

ALIMENTOS	CANTIDAD SUGERIDA PARA EL DIA
LACTEOS	3 PORCIONES DIARIAS 
PESCADOS CARNES HUEVOS O LEGUMBRES (1 A 2 PORCIONES DIARIAS)	1 PRESA CHICA DE PESCADO O 1 PRESA CHICA DE PAVO O POLLO SIN PIEL O 1 BISTEC CHICO O  1 TAZA DE LEGUMBRES O 1 HUEVO (NO FRITO)
VERDURAS	2 PLATOS CHICOS CRUDAS O COCIDAS
FRUTAS	2 A 3 FRUTAS CHICAS 
CEREALES PASTAS O PAPAS COCIDAS	1/2 TAZA (EN COCIDO) O 1 PAPA PEQUEÑA
PAN	MAXIMO 1 UNIDAD DIARIA
ACEITE Y OTRAS GRASAS	UNA PEQUEÑA CANTIDAD PARA GUIOSOS Y ENSALADAS EN CRUDO
AZUCAR	EVITAR

Colaciones Saludables

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

1 Fruta



*1 Yogurt
Batido
simple*



*1 ensalada o
palitos de
verduras
(apio,
zanahoria,
pepino, bró-
coli)*



*1 caja de
200 ml de
leche
blanca o
con sabor
baja en
azúcar*



*½ taza
Tutti
Frutti
(frutas
mezcladas)*



CONSEJOS SALUDABLES

*Coma mas verduras,
ensaladas y frutas*



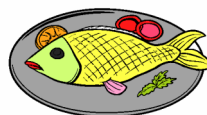
*Tome al menos 6 vasos de agua
al dia*



*Aumente el consumo
de lácteos bajos en
grasa*



*Consuma pescado
al menos dos veces
por semana*



*Coma menos sal
y alimentos
salados*



*Coma pollo
o pavo sin
piel*



*Coma menos alimentos ricos
en azúcar: bebidas de
fantasía, galletas, pasteles,
tortas, helados con crema,
caramelos*

*Reemplace la carne por
un plato de legumbres*



*Evite frituras, prefiera
preparaciones al horno al
vapor o a la plancha*

*Evite el consumo de alimentos
ricos en grasas: mantequilla,
margarinas, cremas, mayonesa
y cecinas*

**Centro de
Salud Familiar
Villarrica**



**Programa Comunal de
Promoción en Salud**



***SI TIENE DUDAS O BUSCA INFORMACION
CONTACTENOS AL FONO 452419066
SIEMPRE ESTAMOS DISPUESTOS A
COLABORAR CON SU SALUD Y LA DE SU
FAMILIA***