



GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA LA NIÑEZ

Objetivo: Brindar herramientas para que **la familia** pueda transmitir conocimientos básicos sobre hábitos saludables a las y los niños, así ayudar a mantener la salud y evitar enfermedades.



TIGRE
MUNICIPIO



Instituto Municipal
de Alimentación
Saludable y
Nutrición

¿Qué es la alimentación saludable?

Es la que consideramos suficiente, adecuada y completa para cada individuo. Por este motivo cambia según las necesidades de las distintas etapas de la vida, debe ser variada e incluir agua como bebida principal.

Llevar una alimentación saludable permite que nuestro cuerpo funcione adecuadamente y nos previene de padecer ciertas enfermedades a corto y largo plazo.

Cuando la alimentación de los chicos **no es la adecuada** puede afectar su desarrollo y crecimiento, siendo las posibles consecuencias: disminución de la capacidad intelectual, bajo peso, desnutrición, hipertensión, colesterol elevado, diabetes del adulto, sobrepeso y obesidad.

¿Cómo ocurre esto? A través de una ingesta elevada de sal, grasas poco saludables, azúcar, gaseosas, entre otros; además de una ingesta insuficiente de frutas, verduras y grasas saludables.

Para mejorar los hábitos nutricionales es necesario que participen todos los integrantes de la casa.

¿Por qué es importante una alimentación saludable? 🤔

Tener una alimentación variada aportará los nutrientes que el niño necesita para su crecimiento. También ayudará a que los niños tengan más energía para estudiar y jugar. Es una etapa fundamental para el desarrollo del cerebro, por eso es importante hacer hincapié en una alimentación completa.

¡La niñez es el mejor momento para adquirir hábitos saludables que pueden durar toda la vida!

Alimentos Saludables: (aumentar su consumo) 👍

- ✓ Frutas y verduras, si es posible con cáscara.
- ✓ Carnes blancas y rojas (quitándole la grasa visible previo a la cocción), huevo y queso.
- ✓ Productos lácteos.
- ✓ Cereales (preferentemente integrales): arroz, pastas, harina de trigo, maíz, polenta, avena, féculas, quinoa, cebada, centeno, trigo sarraceno, amaranto, mijo.
- ✓ Legumbres: lentejas, porotos, habas, garbanzos, arvejas, soja.
- ✓ Grasas Saludables: aceite en crudo, palta, semillas, frutos secos, aceitunas.



Alimentos poco saludables: (disminuir su consumo, no prohibir)

- ✓ Azúcares (gaseosas, jugos artificiales, chocolatadas, golosinas y dulces general).
- ✓ Grasas poco saludables: grasa visible de las carnes, piel de pollo, las frituras, alimentos procesados/pre fritos, snacks (papitas, rueditas, maní japonés, maní salado, semillas de girasol saladas, chizitos, palitos), budines y galletitas, hamburguesas, salchichas, aderezos.
- ✓ Comidas rápidas/no elaboradas en casa.

Opciones saludables:

- Agua como bebida principal.
- Galletitas simples (sin relleno).
- Frutas frescas y deshidratadas (pasas de uva, orejones, entre otras).
- Frutos secos (nuez, almendra, pistachos, castaña, avellanas).
- Yogur con frutas.
- Galletitas o budines caseros con frutas y semillas molidas.



Comidas principales

¿Cuáles son?

→ Desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Desayuno y merienda:

Proporciona la **energía** y los **nutrientes** necesarios para empezar el día de manera adecuada. Es importante tanto para las y los niños como para adolescentes, ya que facilita el aprendizaje y mejora el rendimiento escolar, contribuyendo al crecimiento adecuado a la edad.



- **Fuente de proteínas:** Se recomienda que incluyan una porción de este nutriente ya que contribuye a su crecimiento. Dentro de este grupo se encuentran los lácteos, son importantes por su aporte de calcio que favorecen a la formación y desarrollo de los huesos y dientes saludables.
- **Fuente de hidratos de carbono:** Aporta energía para realizar todo tipo de actividades durante el día. Es recomendable variar entre las distintas fuentes de hidratos de carbono.
- **Frutas:** Les brinda energía rápida que será utilizada en ese momento. Se pueden consumir enteras, en licuados, en trozos, en yogur, en compota, al horno, entre otras.

Más ideas de más meriendas y desayunos:

Yogur + cereales + frutas

Avena con leche

Budín de pan con frutas + té con leche

Sándwich de queso y tomate + matecocido con leche

Huevos revueltos con queso + jugo de naranja



TIGRE
MUNICIPIO



Instituto Municipal
de Alimentación
Saludable y
Nutrición

Colaciones:

Son pequeñas ingestas de alimentos entre las comidas principales que podrían ayudar al niño o niña a no llegar con tanto apetito a la próxima comida.



Las colaciones no son obligatorias, simplemente sirven como una herramienta ocasional y no como un hábito que debe repetirse o establecerse.

Tips para evitar el “picoteo”

- No llevar la fuente a la mesa.
- Servirles la porción adecuada del alimento.
- Tener siempre a la vista alimentos saludables, los menos saludables guardarlos.
- Algunas opciones podrían ser: frutas frescas de estación preparaciones con frutas (ensalada de frutas, frutas horneadas, jugos, en gelatina), frutas secas, frutas deshidratadas (pasas, arándanos, peras, manzanas) y preparaciones caseras como: barras de cereal, budines, galletitas, pochoclos, granola.
- Recordarles tomar agua.
- Que realicen una pausa de la actividad que estén haciendo y solo enfocarse en comer ese alimento (para enseñarles a comer conscientemente).

Almuerzos y cenas:

A continuación mostramos una imagen con la representación de un plato en donde se realiza la combinación de 3 grupos de alimentos. El objetivo es que conozcan las cantidades adecuadas para el armado de almuerzos y cenas.

Estos alimentos pueden ir separados, como se muestra en la imagen o de forma combinada como por ejemplo: en guisos, salteados, tartas, sopas, sándwiches y muchas opciones más.



Grupos de alimentos que deben componer un plato completo:

Medio plato de vegetales: los vegetales pueden consumirse tanto en crudo como cocidos, teniendo en cuenta que incorporen variedad de colores. Recomendamos que sean de estación.



Un cuarto plato de hidratos de carbono: Como se puede ver en la imagen se trata de un grupo de alimentos muy amplio, lo ideal es que los varíen en las preparaciones. Recomendamos que elijan opciones integrales ya que son más beneficiosas para la salud.

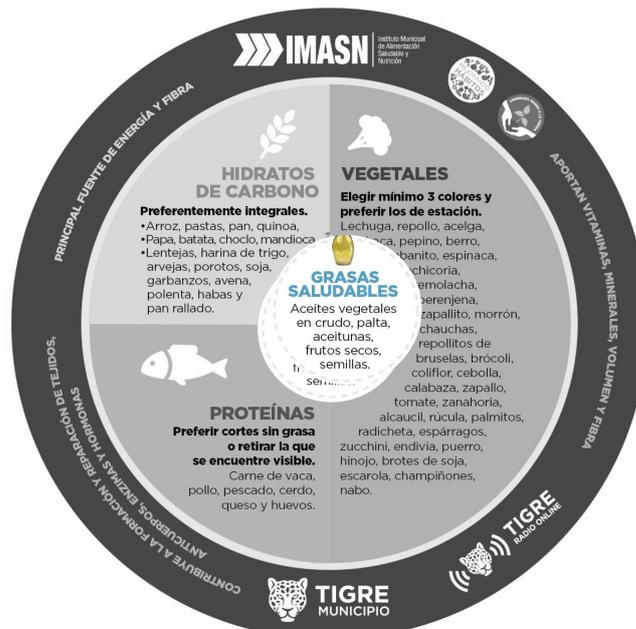


Un cuarto plato de proteínas: encontramos este nutriente en alimentos de **origen animal** como las carnes (de pescado, de pollo, de vaca y cerdo), en el huevo, en los quesos. Y alimentos de **origen vegetal** en las legumbres (porotos, garbanzos, lentejas, arvejas, soja y derivados como tofu, seitán) y sus harinas.

Quitar la grasa visible antes de cocinar, la piel del pollo y preferir quesos de pasta blanda.



Grasas saludables: las recomendamos como condimento y en pequeñas porciones. Es mejor que las consuman en crudo para que contribuyan a la salud (al cocinarlas dejan de aportar beneficios) para ello, agregarlas al final de las preparaciones.



MÉTODOS DE COCCIÓN

SALUDABLE

Vapor
Hervido
Plancha
Horno
Asado
Rehogado

POCO SALUDABLE

Salteado
Frituras
Horneado
con aceite

Ideas prácticas:

✓ **VIANDAS PARA LA ESCUELA:** sándwich de pollo, jamón o queso con lechuga y tomate; tarta de atún, cebolla y espinaca; empanadas de verduras y pollo; canastitas de calabaza, queso y cebolla; tomate relleno con arroz, atún y queso untado; torrijas de arroz y verduras; nuggets caseros; torrijas de acelga horneadas o a la sartén. (Tienen a disposición nuestro recetario para más ideas).

✓ **ELEGIR:** cocinar con los niños y las niñas es una buena actividad para compartir en casa. Además preparar comidas en el hogar permite conocer los ingredientes que se utilizan en las preparaciones de cada receta. Algunas buenas ideas podrían ser: galletitas y muffins de frutas, budines dulces y salados, panes saborizados, “nuggets” caseros acompañados con verduras, masas de pizza y tarta, croquetas, hamburguesas de lentejas con revuelto de zapallitos entre otros.



Agua

El cuerpo está formado por gran cantidad de agua y es necesaria para que el mismo funcione de manera correcta. A algunos niños o niñas se les dificulta consumir agua, en tal caso se puede utilizar cítricos como limón o naranja exprimidos en el agua, en rodajas o algunas hierbas aromáticas como las hojitas de menta para saborizarla (que las pueden tener en sus huertas).



Las gaseosas, infusiones (como té, mate y café) y jugos comerciales no hidratan ni reemplazan al agua. Siempre preferir agua para que se hidraten.

Tips

- Que acompañen el almuerzo y cena con agua o jugo natural de frutas.
- Ofrecerles agua entre las comidas.
- Que elijan agua en lugar de bebidas con azúcar.
- No esperen a que tengan sed para ofrecerles agua.
- Que tengan siempre a mano, en la casa o en la escuela, una botella de agua.
- Que aumenten la ingesta de líquidos en época de calor, antes, durante y después de hacer ejercicio.
- Si el niño no toma agua, empezar a ofrecerle de manera progresiva.



Importancia de la actividad física en los chicos

La actividad física, para las y los niños y jóvenes, consiste en juegos, deportes, desplazamiento, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados.

Algunos de los **beneficios** son:

- ✓ Disminuye el riesgo de enfermedades.
- ✓ Aumenta el rendimiento escolar.
- ✓ Mejora la salud de los huesos.
- ✓ Estimula el crecimiento.
- ✓ Contribuye a mejorar el ánimo y a dormir mejor.



TIGRE
MUNICIPIO



Instituto Municipal
de Alimentación
Saludable y
Nutrición

Huerta en casa: 🌱

Incluir a los niños y las niñas en la realización de una huerta es una forma de enseñarles, que se diviertan y logren conocer mayor variedad de vegetales, además de estimular el sentido de pertenencia y responsabilidad con lo que se cultive.

Algunos de sus beneficios son:

- Consumo de frutas y verduras, sin químicos, ricos en vitaminas, minerales y con más sabor.
- Entretenimiento diferente.
- Conexión con la naturaleza.
- Poder elegir lo que más les guste para sembrar.
- Concientización del consumo responsable.
- Mejorar los hábitos de consumo.
- Reducir la cantidad de plástico que se utiliza al comprar o mismo al reutilizar recipientes para macetas.

Para empezar una huerta no es necesario contar con grandes espacios sino que se puede empezar con macetas o pequeños recipientes. Además existen espacios comunitarios de huertas agroecológicas, donde pueden aprender el origen de sus alimentos, entender los ciclos de la naturaleza y la importancia de una alimentación a base de frutas y verduras libres de químicos.



Compostaje y reciclado:

Es importante inculcar a las niñas y los niños desde temprana edad en el cuidado del ambiente. El **50%** de los residuos domiciliarios pueden reducirse haciendo compostaje.

¿Cómo? Separando los residuos orgánicos a través del compostaje. El cual es un proceso de descomposición de restos orgánicos tanto secos como húmedos y su resultado final es el abono orgánico. No sólo sirve para reducir los residuos en casa, sino que se obtiene un fertilizante natural para la huerta.

El **50% restante**, que no son compostables, se pueden disminuir con los siguientes conceptos: **Rechazar - Reducir - Reutilizar - Reparar - Reciclar.**

El reciclaje sirve para concientizar y cuestionar los hábitos de consumo. Es muy importante tomar responsabilidad de que todos debemos cuidar el mundo en que vivimos.

Desde el Municipio contamos con el Programa Recicla Tigre de recolección de reciclables (limpios y secos) puerta a puerta y en puntos verdes.

<https://www.instagram.com/reciclatigre>

<https://www.facebook.com/reciclatigre>



TIGRE
MUNICIPIO



Instituto Municipal
de Alimentación
Saludable y
Nutrición