



Ministerio
de **Educación**

PASA LA VOZ

Alimentación y nutrición saludable



Septiembre
2016

Alimentación y nutrición saludable

Septiembre 2016

Código: Pc.2.05.01.00016

Subsecretaría de Educación Especializada e Inclusiva
Dirección Nacional de Educación Inicial y Básica

Telfs.: 3961329 / 3961404

Índice

Introducción.....	4
¿Que importancia tiene la buena alimentación y nutrición en la primera infancia?.....	6
¿Que debemos tomar en cuenta al momento de armar las loncheras de nuestros niños?.....	8
Lunch nutritivos y saludables.....	12
Alimentos no recomendados.....	14
Mensaje para las madres al momento de preparar la lonchera.....	16
Menús de acuerdo a la zona geográfica.....	20
Tips para mantenerte sano	
Comer sano).....	22
Tomar agua.....	24
Estar en movimiento.....	26

INTRODUCCIÓN

¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN?

La alimentación es una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia, es un acto consciente y voluntario mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener los nutrientes necesarios y la energía para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día.

¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN?

Es el proceso mediante el cual, el organismo busca los nutrientes en los alimentos consumidos para transformarlos en energía para sobrevivir y subsistir. Al contrario de la alimentación es algo que nuestro cuerpo hace sin que nos demos cuenta.

¿ENTONCES EN QUE CONSISTE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Una alimentación saludable consiste en consumir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y tener energías. Estos nutrientes deben incluir proteínas, carbohidratos, grasas, agua, vitaminas y minerales. La nutrición es importante para todos.

Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Lo que comes puede influir en tu sistema inmunitario, tu estado de ánimo y tu nivel de energía.

¿QUE IMPORTANCIA TIENE LA BUENA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LA PRIMERA INFANCIA?

La buena alimentación y nutrición desde el embarazo, el nacimiento y durante los primeros años de vida son determinantes para que los niños crezcan sanos y fuertes. El alimentarse sanamente favorece un buen crecimiento físico, desarrollo intelectual óptimo y asegura mejores oportunidades en su vida futura. Las preferencias alimentarias se adquieren muy pronto en la vida, de modo que empiece pronto a ofrecerle a su hijo un amplio abanico de alimentos. Los gustos y los desagrados relacionados con la alimentación se empiezan a desarrollar durante la lactancia.

No hay que forzar a las niñas y niños a comer, para introducir alimentos nuevos debemos hacerlo paulatinamente y en pocas cantidades, en muchas ocasiones pasará algún tiempo antes de que lo acepte.



¿QUE DEBEMOS TOMAR EN CUENTA AL MOMENTO DE ARMAR LAS LONCHERAS DE NUESTROS NIÑOS?

Los alimentos que ingieren los estudiantes deben proveerlos de la energía y nutrientes necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales y mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual, desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente.



- Debemos preparar las loncheras tomando en cuenta los gustos de los niños y su preferencia por determinadas frutas, bebidas y alimentos de sal.
- Prepararla con alimentos que se pueden abrir y comer con facilidad les da más confianza e independencia.
- Hacer loncheras novedosas. Utilizando muchos colores, sabores, formas y texturas.
- Evitar repetirlas en la semana.
- Organizar un menú para 15 días con el objetivo de ir variando.
- Presentar el lunch de diversas formas, muy creativas, por ejemplo corte los guineos en tiras, círculos, cuadraditos pequeños etc. adórnelos con frutillas y uvas en forma de caritas.
- Las porciones deberán de ser pequeñas.



LUNCH NUTRITIVOS Y SALUDABLES

A continuación te brindamos algunas opciones:

- Pan con salsa de aguacate, tomate picado y lechuga, una mandarina y refresco de piña.
- Pan mediano untado queso crema, un durazno y agua de piña.
- Pan con tortilla de tomate y cebolla, un durazno y naranjada.
- Pan con lechuga, tomate y queso, una granadilla y refresco de manzana.
- 2 mini panes con queso, sandía en trozos y refresco de piña.



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Los alimentos definidos como “comida chatarra” hacen referencia a los alimentos que no tienen ningún valor nutricional y que contienen grandes cantidades de azúcares, grasas y/ o sal.
- Alimentos chatarra caramelos, chupetines, chicles, grageas, gomitas, bebidas artificiales gaseosas y jugos artificiales.
- Alimentos con salsa mayonesa o alimentos muy condimentados.
- Embutidos, hot dog, salchichas y mortadelas.



MENSAJE PARA LAS MADRES AL MOMENTO DE PREPARAR LA LONCHERA

- El refrigerio que se lleva en la lonchera no reemplaza al desayuno ni al almuerzo.
- Incluya en la lonchera alimentos naturales preparados en el hogar.
- Evite incluir alimentos procesados altos en grasa, azúcar o sal.
- Lave los utensilios y los envases con agua y jabón antes de preparar la lonchera.
- Envíe los utensilios limpios.
- Ponga los refrigerios en envases seguros pero fáciles de abrir.



- Envíe agua segura (hervida) en la lonchera, en lugar de bebidas azucaradas.
- Recuerde a su hija(o) que debe lavarse las manos antes de ingerir los alimentos.
- Las preferencias alimentarias se adquieren muy pronto en la vida, de modo que empiece pronto a ofrecerle a su hijo un amplio abanico de alimentos. Los gustos y los desagradados relacionados con la alimentación se empiezan a desarrollar durante la lactancia.
- No le fuerce a comer, límitese a ofrecerle unos pocos bocados del alimento que desea introducir en su dieta.



MENÚS DE ACUERDO A LA ZONA GEOGRÁFICA

Día	Sierra	Costa	Oriente
Lunes	Sánduche de queso, naranja, agua	Sánduche de atún tomate y cebolla sandía, agua	Tortilla de yuca con queso, naranja, agua
Martes	Choclo con queso, refresco de quinua	Corviche piña, agua	Mojado de verde, refresco de arazá
Miércoles	Quimbolito, leche, durazno	Muchín de yuca con queso, naranja, agua	Ensalada de frutas, avena
Jueves	Tortillas de quinua con queso, manzana	Maduro asado con queso, leche, frutillas	Bolón de verde con queso, achotillo, agua
Viernes	Habas con queso, granadilla, agua	Tortillas de verde, limonada	Torta de frutipán, leche
Lunes	Tortilla de lenteja, yogurt	Ceviche de palmito, sandía	Yuca frita con queso, naranja, agua
Martes	Mote pillo, manzana, agua	Tortilla de maqueño, leche, granadilla	Empanada de verde con queso, refresco de pomarrosa
Miércoles	Galletas de quinua, yogurt con fruta	Humita, fruta de temporada, agua	Buñuelos de yuca, colada de avena con naranjilla
Jueves	Chochos con tostado o chulpi, durazno, agua	Tortilla de maíz, leche con chocolate, pera	Torta de zanahoria, leche
Viernes	Melloco con queso, naranja	Revuelto de palmito con huevo, mango	Panqueque de maduro, lima

TIPS PARA MANTENERTE SANO

COMER SANO

Ingerir alimentos variados, especialmente frutas y vegetales. Si comes diferentes alimentos, es más probable que ingieras los nutrientes que tu cuerpo necesita. Algunos alimentos, como las verduras de hojas verdes, resultan más agradables a medida que los niños crecen. Lo ideal es comer cinco porciones de frutas y vegetales por día: dos frutas y tres vegetales.



Tomar agua y leche

Beber agua y leche a menudo. Cuando los niños se encuentran sedientos, nada sacia más la sed que el agua fría. Existe un motivo por el cual el Mineduc ofrece cartones de leche. Los niños necesitan calcio para desarrollar huesos fuertes, y la leche es una fuente excelente de calcio.

¿Cuánta leche necesitan los niños?

Si son menores de 9 años toma 2 tazas de leche al día o su equivalente. Si es mayor de 9 deberá tomar 3 tazas al día.



ESTAR EN MOVIMIENTO

Mantenerse activo. La tarea que tienen los niños, es jugar. No a todos les gusta el básquet o el fútbol, tal vez les entusiasma el karate, el ciclismo o el baile. Los padres deberán ayudar a los niños a practicar sus actividades favoritas regularmente y vigilar en el hogar para que los niños no pasen sentados frente al televisor, mirando televisión, DVD y videos; jugando a juegos electrónicos portátiles y usando la computadora; las docentes en los CEI motivarán para que los niños se mantengan siempre activos en los diferentes ambientes de aprendizaje.

G.G.

WEBGRAFIA

www.definicionabc.com

<http://www.eufic.org/>

<http://larepublica.pe/12-03-2013/lonchera-escolar-no-debe-contener-mas-de-300-calorias>

www.m.kidshhealth.org/es/parents/eating-tips-esp.html?WT.ac=clk_fromdesk

www.diariodesevilla.es/article/salud/.../importancia/una/buenaalimentacion/infantil.ht

www.contigosalud.com

www.breastcancer.org

www.freepik.es

www.kukubaya.com.mx/shop/lonchera-catarina-de-stephen-joseph





Transformar la educación
MISIÓN DE TODOS