



Ministerio de Salud Pública
Dirección Nacional de Promoción de la Salud
Gestión Interna de Promoción de la Nutrición,
Seguridad y Soberanía Alimentaria

Ministerio de Educación
Dirección Nacional de Educación para la
Democracia y el Buen Vivir

Guía de alimentación y nutrición para padres de familia



Ministerio
de Educación



Ministerio
de Salud Pública





Guía de alimentación y nutrición para padres de familia

Ministerio de Salud Pública
Dirección Nacional de Promoción de la Salud
Gestión Interna de Promoción de la Nutrición,
Seguridad y Soberanía Alimentaria

Ministerio de Educación
Dirección Nacional de Educación para la
Democracia y el Buen Vivir.

Autor:

Ministerio de Salud Pública del Ecuador

¾Dirección Nacional de Promoción de la Salud

¾Gestión Interna de Promoción de la Nutrición, Seguridad y Soberanía Alimentaria

Ministerio de Educación

¾Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir

Diseño e ilustración:

¾Dirección Nacional de Comunicación, Imagen y Prensa, MSP

Quito - Ecuador / 2017

Índice

Introducción	4
Control de salud	5
; Aspectos alimentarios	
; Guía Alimentaria	
; Grupo de alimentos	
; Agua	
; Cómo combinar los alimentos	
; Cereales tubérculos y plátanos	
; Frutas	
; Verduras y hortalizas	
; Carne	
; Lácteos	
; Huevos	
; Leguminosas	
; Grasas y aceites	
; Azúcares	
; Sal	
; Involucrar a niñas y niños en la planificación y preparación del menú	
; Utilice métodos de cocción saludables	
; Recomendaciones en la preparación de los alimentos	
; Proporcione diariamente un desayuno saludable	
; Refrigerios saludables	
; Almuerzo	
; Meriendas saludable	
; ¿Cómo calcular porciones para una alimentación saludable?	
; Distribución de alimentos para tener un plato balanceado	
; Los colores y la alimentación	
Actividad física	22
; Beneficios de la actividad física	

Introducción

Una correcta alimentación es fundamental para el buen desarrollo de las niñas y niños, permitiéndole cumplir con sus funciones acorde a su edad, es por esto que como madres y padres debemos brindar a nuestros hijos e hijas una mejor alimentación e incentivarlos a tener prácticas de vida saludable, previniendo problemas y enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, hipertensión, problemas de corazón, entre otras.

Es esencial que los padres y madres de familia tengan información oportuna que les permita educar a sus hijas e hijos en alimentación y nutrición ya que es en el hogar donde las niñas y niños aprenden patrones de comportamiento y de alimentación.

Control de salud

El control de salud del escolar es importante para detectar oportunamente problemas de crecimiento y de incremento de peso, es necesario llevarlos al médico o al centro o subcentro de salud más cercano dos veces al año. Los escolares crecen anualmente como promedio de 6 a 7 centímetros, el vigilar su desarrollo y el incremento de peso es fundamental, con el propósito de corregir cualquier problema de crecimiento.



No olvide llevar a su hijo/hija al control de salud dos veces al año.

Aspectos alimentarios

Para que su familia tenga una alimentación saludable y cumpla con las características de la misma, se debe aplicar las siguientes sugerencias:



Grupo de alimentos

Grupo 1: Verduras, frutas y hortalizas

Fuente principal de vitaminas y minerales, indispensables para regular las funciones vitales de los sistemas nervioso e inmunológico, y para los procesos de digestión y reparación del organismo. Es importante que se consuma a diario, porque previenen enfermedades.

Las verduras de color verde intenso y amarillo contienen betacarotenos que son sustancias que se transforman en vitamina A en el organismo.

Las verduras frescas aportan con vitamina C, ayudan al crecimiento, protegen las encías y ayudan a cicatrizar heridas.

Se debe consumir dos porciones diarias de verduras y hortalizas en diferentes preparaciones



Cantidad diaria de hortalizas y verduras que debe consumir el escolar y el adolescente

Alimento	Escolar		Adolescente	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Vainitas Arveja Zanahoria Remolacha Brócoli Col Coliflor Zapallo Zambo Espinaca Acelga	Crudas en pedacitos ½ taza Cocidos o en puré ½ taza	100	Crudas en pedacitos ½ taza Cocidos o en puré ½ taza	100
Apio Col Lechuga Tomate riñón Pepinillo Pimiento Zanahoria	Crudas en hojas 1 taza	60	Crudas en hojas 1 taza	60

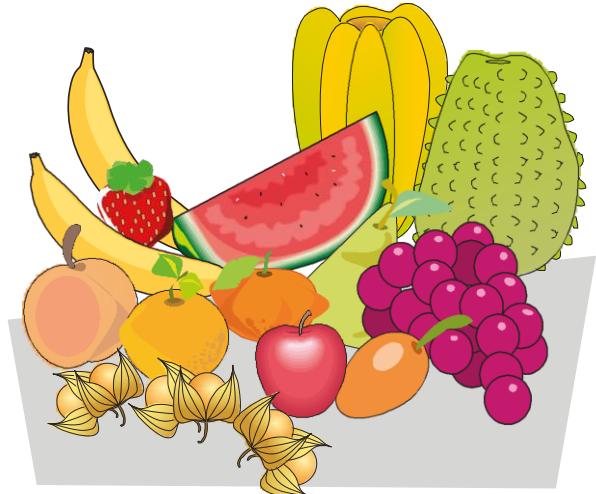
Frutas

Estas contienen vitaminas, minerales y fibra; necesarios para proteger contra las enfermedades y mantener un buen estado de salud.

Las frutas como la guayaba, naranja, piña, limón, mandarina, manzana contiene vitamina C, indispensable para fortalecer el sistema inmunológico.

El mango, papaya, tomate de árbol, guineo, taxo, durazno y uvillas aportan con vitamina A. Esta vitamina es importante para tener la vista sana, ayuda al crecimiento y desarrollo.

Las frutas de colores amarillo, anaranjado, rojo y verde oscuro nos indican que tienen propiedades beneficiosas para el organismo y protegen contra enfermedades infecciosas y otras como el cáncer.



Los escolares y adolescentes requieren tres porciones de fruta diaria

Cantidad diaria de frutas que debe consumir el escolar y adolescente.

Alimento	Escolar		Adolescente	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Durazno Guaba Granadilla Mandarina Mango Manzana Naranja Pepino Pera Tuna	1 unidad mediana	80	1 unidad mediana	80
Claudia	3 unidades	80	3 unidades	80
Babaco Papaya Sandía Piña	1/2 taza (picado)	75	1 taza (picado)	150

Alimento	Escolar		Adolescente	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Capulí Frutilla Mora Uva Uvilla Chirimoya Níspero	1/2taza	75	1 taza	150
Guanábana Guayaba Naranja Mora Naranja Piña Tomate de árbol Taxo	1 vaso 8 cucharadas de fruta	80	1 vaso 8 cucharadas de fruta	80

Aproveche los alimentos frescos y de temporada

Grupo 2: Cereales tubérculos y plátanos.

Fuente principal de carbohidratos y vitaminas, proporcionan la mayor parte de energía que se necesita para mantenerse sano y un normal crecimiento.

Los niños y niñas que hacen actividad física y necesitan más energía, deben aumentar el consumo de cereales, tubérculos y plátanos.

Los cereales tienen forma de espiga, los más utilizados en nuestra alimentación son el trigo, amaranto, arroz, maíz, quinua, cebada, avena y centeno.



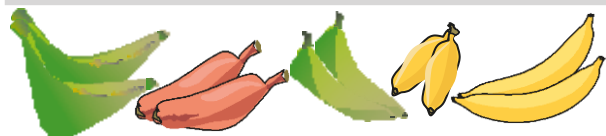
Los cereales integrales son los que han sido menos procesados y contienen mayor cantidad de nutrientes y fibra, ayudan a la digestión y a disminuir el colesterol en la sangre entre otras.



Los tubérculos como papas, ocas, camote, melloco, zanahoria blanca, también aportan energía.



Los plátanos como oritos, guineos, maduros, maqueños verdes, rosados aportan energía y potasio.



Cantidad diaria de cereales, tubérculos y plátanos que debe consumir el escolar

Alimento	Escolar		Adolescente	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Arroz	5 cucharadas	53	½ taza	80
Avena Quinoa Maíz Trigo	1 cucharada	10	1 cucharada	10
Fideo (plato fuerte)	2/3 taza	100	2/3 taza	100
Pan blanco, integral, Tostadas Tortas Tortillas	1 unidad pequeña	40	1 unidad mediana	60
Guineo Plátano verde, Maqueño Plátano rosado	1/2 unidad	75	1 unidad	150

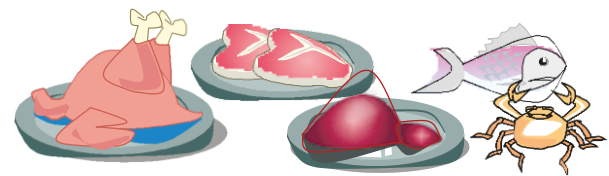
Se debe preferir los cereales integrales, plátanos naturales porque aportan fibra y otros nutrientes.

Grupo 3: Alimentos de origen animal y leguminosas

Representan la fuente principal de proteína de la dieta, son importantes para formar y reparar tejidos, los alimentos de origen animal son; Lácteos, huevos, carnes, pescados, mariscos y vísceras.

Leguminosas como frejol, lenteja, arveja, chochos, habas, soya.

Las oleaginosas como maní, nueces, semillas de zambo y zapallo, tocte además contienen grasas esenciales que ayudan a mejorar el rendimiento escolar.



Lácteos

Para crecer su niño necesita consumir 3 tazas de leche o cualquiera de sus equivalencias o derivados.

Los lácteos son la leche y sus derivados como yogurt, quesillo y queso que aportan proteínas de buena calidad.

Además son fuentes de minerales como el calcio, fósforo, zinc y magnesio que son indispensables para que los huesos crezcan fuertes y los dientes se mantengan sanos y firmes. Ayuda a prevenir la osteoporosis en la etapa adulta y la vejez; es una buena fuente de vitamina A.

Se debe preferir leche semidescremada y queso fresco para evitar problemas de sobrepeso y proteger el corazón.



Cantidad diaria de lácteos que debe consumir el escolar

Alimento	Escolar		Adolescente	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Leche de vaca	1 vaso	240	1 vaso	240
Queso fresco	1 ½ onza	45	1 ½ onza	45
Yogurt natural	1 vaso	240	1 vaso	240

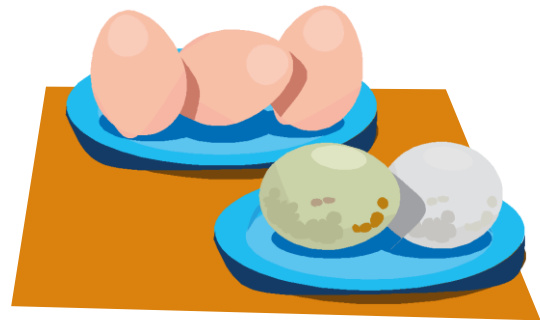
Huevos

Los huevos aportan proteínas de buena calidad ya que contienen todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo humano no puede elaborar. Ayudan al crecimiento de los niños.

La yema provee vitamina A; también contiene colesterol por ello es preferible consumirlos cocidos en lugar de fritos.

No consumir huevos crudos, éstos pueden tener restos de heces fecales en la cáscara y la bacteria Salmonella puede estar presente. Al momento de partir el huevo, una pequeña parte de heces con la bacteria puede caer en el alimento o en la preparación, sin que la persona lo pueda percibir.

Esto causa una enfermedad llamada salmonelosis que se caracteriza por diarrea, fiebre y dolor abdominal.



Cantidad diaria de huevo que deben consumir los escolares y adolescentes

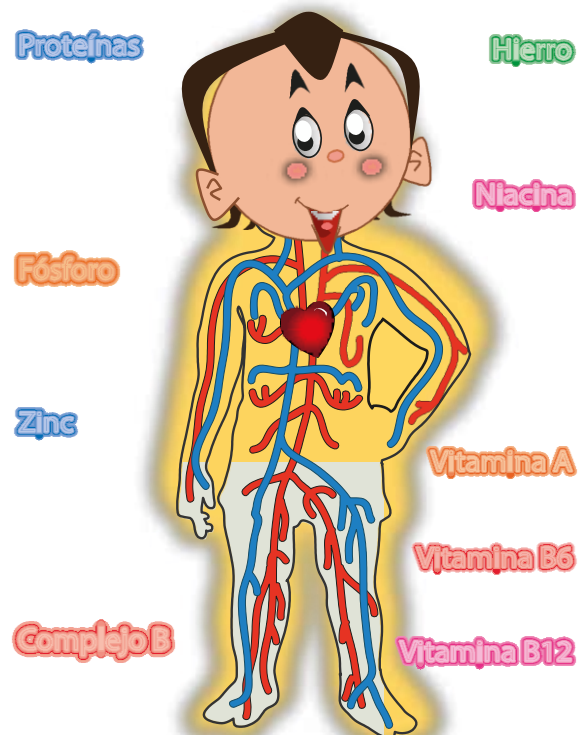
Alimento	Escolar		Adolescente	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Huevo de gallina,	1 unidad	50	1 unidad	50
Huevo de codorniz	3 unidades	50	3 unidades	50

Carne

Las carnes aportan con varios nutrientes de buena calidad como las proteínas que ayudan a desarrollar los músculos; el hierro para la formación de glóbulos rojos de la sangre y del músculo, que además previene enfermedades como la anemia; ayudan a una mejor concentración en los estudios.

El fósforo interviene en las funciones cerebrales, el zinc para el crecimiento de la masa ósea, muscular, el crecimiento del cabello y uñas y la maduración sexual.

Contiene también vitaminas del complejo B que sirve para fortalecer el sistema nervioso y para utilizar la energía de los alimentos.



El pescado: es rico en aceites de excelente calidad que contribuyen al desarrollo del cerebro y evita las enfermedades del corazón. Los mariscos: son especies marinas invertebradas como los crustáceos y moluscos comestibles: langostas, jaibas, cangrejo, concha, calamar.

Las vísceras: son órganos ubicados en el interior del cuerpo, que sirven para alimento, se les conoce con el nombre de menudencias y son: hígado, corazón, riñón, pulmón, intestino, mollejas. Aportan con hierro, vitamina A y Complejo B.

Los embutidos: contienen grasas saturadas y colesterol que afectan la salud; se deben consumir sólo en ocasiones especiales y en pequeña cantidad.

Las aves: su carne sirven de alimento, proporcionan proteína, niacina, vitaminas B6 y B12, hierro, zinc y fósforo; la mayor parte de la grasa saturada y colesterol está en la piel. Las aves de corral son: el pollo, pato.

Elimine la piel de las aves antes de su preparación y consumo

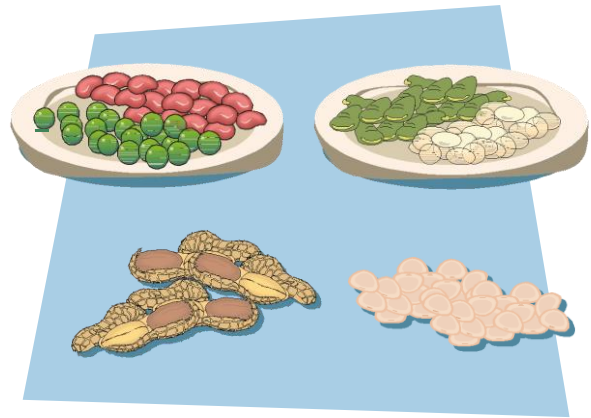
Cantidad diaria de carnes que debe consumir el escolar y adolescente

Alimento	Escolar		Adolescente	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Corvina Pargo Bagre Cherna Picudo Camotillo Trucha Otro	2 onzas*	60	3 onzas**	90
Res Chivo Cerdo Borrego	2 onzas	60	3 onzas	90
Pollo	4 onzas	120	5 onzas	150
Hígado Corazón Riñón, Pulmón Intestino Molleja	2 onzas	60	3 onzas	90

Leguminosas

Las leguminosas como fréjol, lenteja, chocho, haba, arveja, garbanzo, soya son vegetales que generalmente se producen en vaina y que se secan para almacenarlos por mayor tiempo. Proveen al organismo proteínas de origen vegetal y para mejorar su calidad se recomienda combinarlos con cereales.

Las oleaginosas como maní, nueces, semillas de zambo y zapallo, tocte, almendras contienen proteínas y grasas de buena calidad.



Cantidad diaria de leguminosas que debe consumir el escolar

Alimento	Escolar		Adolescente	
	Medida casera	Gramos	Medida casera	Gramos
Fréjol Lenteja Garbanzo Arveja Soja Chocho	4 cucharadas	40	7 cucharadas	70
Maní Nuez Semillas Sambo Zapallo Girasol	3 cucharas	30	¼ taza	60

Agua

Es un elemento fundamental para la vida, ya que interviene en todas las funciones que realiza el organismo, transporte y absorción de vitaminas y minerales, evita el estreñimiento y mantiene hidratada la piel.

El agua segura es aquella que no contiene ninguna sustancia, elemento u organismo en una concentración o valor que, individualmente o en conjunto resulten peligrosas para la salud.



Prefiera agua natural segura, evite el consumo frecuente de bebidas azucaradas o comerciales como refrescos o gaseosas, se recomienda una ingesta diaria de agua natural (8 vasos aproximadamente).

Alimentos que hay que utilizar en pequeñas cantidades

Grasas y aceites

Son importantes para el normal funcionamiento del organismo, es necesario un consumo equilibrado, es decir no debe presentar déficit o exceso. Proporcionan mayor cantidad de energía que los otros nutrientes.

Las grasas se deben consumir con moderación porque el excesivo consumo causa problemas como sobrepeso, obesidad, colesterol elevado que ocasiona enfermedades como diabetes, enfermedades del corazón y cáncer.

No reutilizar el aceite y las grasas



Cantidad diaria de grasas y aceites que debe consumir el escolar y el adolescente

Grupo de alimentos	Porciones/día	Cantidad diaria	Alimentos
Aceites y grasas	2	3 cucharaditas	Maíz, soya, girasol, mantequilla.
Semillas	1 porción semanal	½ taza	De sambo, zapallo, girasol, nuez, maní

Azúcares

Se les conoce como azúcares al azúcar común, miel, panela. Estos alimentos aportan calorías y el consumo en exceso afecta la salud, daña la dentadura y se acumula en forma de grasa produciendo sobrepeso y obesidad.



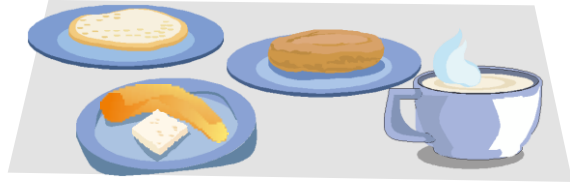
Planificación, selección y preparación de alimentos



Involucrar a las niñas y niños en la planificación y preparación del menú puede asegurar una alimentación saludable

Se debe involucrar a los niños y niñas en la selección y preparación de la comida, ya que esto ayuda a motivarlos para que tomen buenas decisiones sobre los alimentos que deben consumir.

Tener buena higiene, ser creativos con la preparación de los platos, combinándolos adecuadamente asegurará que la niña y/o niño consuma una alimentación saludable.



Planificar comida saludable tiene como ventaja ahorrar tiempo, dinero, trabajo.

Planifique semanalmente las preparaciones que va a brindar a su familia.

Incluya en su menú familiar alimentos naturales, como frutas, verduras, lácteos, carnes, pescado, leguminosas y agua segura

En su alimentación familiar prefiera productos naturales de temporada y tradicionales.

Algunas niñas y/o niños quizá deseen ayudar en la selección de alimentos en el mercado o supermercado, se debe enseñar a leer las etiquetas para que seleccionen alimentos saludables.

Utilice métodos de cocción saludables

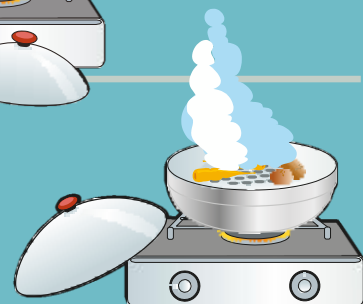
Hervido:

consiste en dejar el agua a punto de ebullición y en ese momento agregar el alimento.



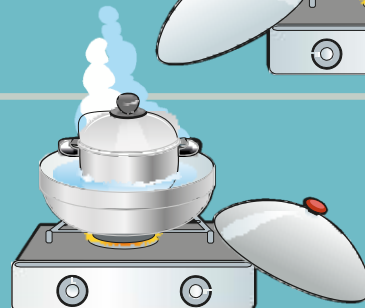
Al vapor:

consiste en utilizar una olla con un poco de agua hirviendo donde se coloca otro recipiente perforado en el que se pone un alimento.



Baño maría:

se coloca un recipiente que contenga el alimento a cocinar dentro de otro más grande que tenga agua.



Cocción seca

Consiste en someter el alimento a calor seco y no requiere de grasa, por ejemplo:

- n Hornear
- n A la brasa
- n A la parrilla
- n A la plancha

Recomendaciones en la preparación de alimentos

- n Lavar y desinfectar bien frutas y verduras
- n Disminuir el uso de sal, azúcar y grasa en la preparación de los alimentos. Incluya un alimento de cada grupo en las preparaciones diarias.

Alimentación diaria

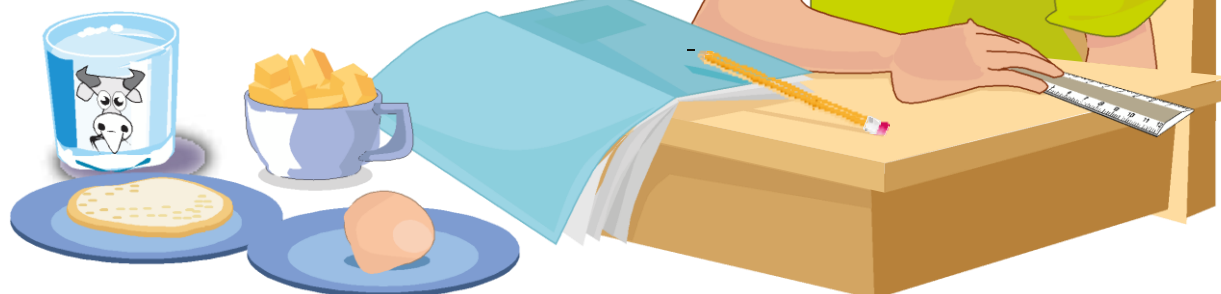
Desayuno saludable

El desayuno en la niña y en el niño es fundamental ya que después de 10 o 12 horas de ayuno necesita energía y nutrientes para realizar actividades diarias.








En las niñas y niños la falta de desayuno provoca fatiga y pérdida de energía. Cuando no toman desayuno es muy difícil que sus hijos se concentren.

En las niñas y niños los principales beneficios de tomar un buen desayuno son:

- n Mejorar el rendimiento físico y escolar.
- n Ayudar a mantener un peso corporal normal.
- n Aumentar el rendimiento escolar
- n Garantiza un buen crecimiento y desarrollo.



Ejemplos de desayuno

Opción 1		<p>1 vaso de leche Tortilla (maíz, trigo, yuca, verde) Huevo Fruta natural</p>
Opción 2		<p>Quinoa con leche Pan Queso fruta</p>
Opción 3		<p>Yogurt Tortilla de verde Fruta natural</p>
Opción 4		<p>Colada de macha con leche Pan queso Fruta</p>
Opción 5		<p>Leche con chocolate Verde asado Queso Fruta</p>
Opción 6		<p>Leche Muchín de yuca Fruta natural</p>
Opción 7		<p>Avena con leche Tostadas Fruta natural</p>

El desayuno es la primera comida del día
por eso es la más importante.

Refrigerios saludables

El refrigerio de media mañana y de media tarde, debe aportar entre el 10 y 15% de los requerimientos nutricionales. El refrigerio proporciona la energía que la niña y niño ha perdido durante las actividades físicas e intelectuales en la mañana y tarde. Esta comida ayuda a que mantengan un nivel de atención y rendimiento físico hasta la siguiente comida. Se debe permitir a la niña y al niño elegir refrigerios saludables, teniendo a mano frutas, verduras listas para comer y agua para beber.

Para preparar la lonchera escolar debe explicar a sus hijas e hijos cuáles son los alimentos sanos, nutritivos, en cantidades adecuadas prefiriendo los alimentos y preparaciones saludables.

Ejemplos de refrigerios

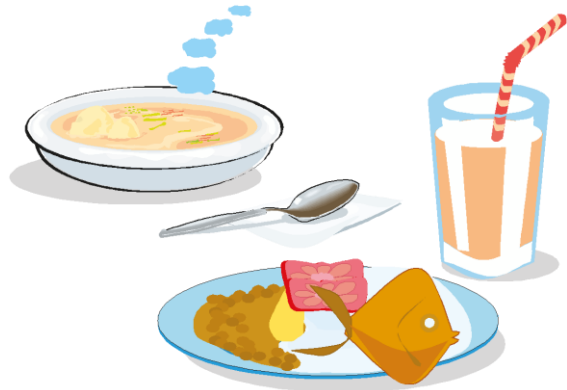
Opción 1	<ul style="list-style-type: none"> n Tostado con chochos con cebolla tomate, n agua 	
Opción 2	<ul style="list-style-type: none"> n Yogur con fruta 	
Opción 3	<ul style="list-style-type: none"> n Mote con queso, n agua, n fruta natural 	
Opción 4	<ul style="list-style-type: none"> n Pastel de zanahoria, n leche 	
Opción 5	<ul style="list-style-type: none"> n Habas con mellocos, n queso, n agua 	
Opción 6	<ul style="list-style-type: none"> n Muchines de yuca, n queso, n fruta, n agua 	
Opción 7	<ul style="list-style-type: none"> n Ensalada de frutas 	

Almuerzo saludable

Prepare un almuerzo nutritivo

El almuerzo es el tiempo de comida que aporta mayor cantidad de energía y nutrientes para asegurar un buen crecimiento, desarrollo y rendimiento escolar.

Su actitud es más positiva, si reciben las calorías necesarias, se mantendrán activos y podrán realizar todas las actividades tanto escolares como extra escolares.



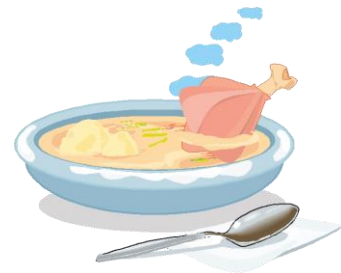
A continuación se citan algunos ejemplos de almuerzos saludables:

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
Sopa de vegetales, pollo a la plancha, ensalada fresca, fruta, agua	Carne, arroz, menestra de fréjol, ensalada fresca, fruta, agua	Sudado de pescado, arroz, maduro asado, ensalada, fruta, agua	Sopa de quinua, Ensalada de papa, choclo, atún, zanahoria y arveja, fruta, agua	Crema de zapallo, Tallarines con pollo, tomate, ensalada fresca, fruta, agua

Merienda saludable

La merienda es fundamental porque es la última comida del día antes de que la niña y/o niño se vaya a dormir y pase por un periodo largo de ayuno.

La merienda debe ser liviana y ofrecer alimentos de fácil digestión, se describe algunos ejemplos de merienda saludable.



A continuación se citan algunos ejemplos de meriendas saludables:

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
Sopa de vegetales con pollo	Leche con chocolate y sándwich de queso y vegetales	Arroz con bistec de hígado, Agua	Carne asada, arroz, ensalada y maduro	Revuelto de huevo con vegetales y papas con queso

Actividad física

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

El escolar y adolescente requieren realizar 60 minutos de actividad física diaria.

El aumento de actividad física se ha asociado con mayor expectativa de vida y un menor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

La actividad física produce beneficios físicos, psicológicos y sociales. Las niñas/ os inactivos tienden a convertirse en adultos inactivos y no se hacen beneficiarios del desarrollo integral que posibilita la actividad física.

Beneficios de la actividad física:

- Mayor concentración, habilidad y capacidad de reacción. A nivel cardiaco, se aprecia un aumento de la resistencia, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- Mejora la capacidad pulmonar
- Desarrollo de la fuerza muscular y osea,
- Previene enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer
- Mejorar la autoestima y la capacidad de aprendizaje.
- Ayudar a las niñas y/o niños a controlar el estrés
- Desarrollar y mantener huesos, músculos y articulaciones saludables.
- Ayudar a controlar el peso.
- Fortalece los lazos familiares.



Realice actividad física en familia, camine por el campo, o la ciudad, nadar, pasear en bicicleta y disfrute del paisaje y atractivos turísticos de su localidad.

Guía de alimentación y nutrición para padres de familia



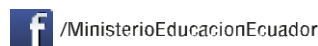
Ministerio de Salud Pública
Dirección Nacional de Promoción de la Salud
Gestión Interna de Promoción de la Nutrición,
Seguridad y Soberanía Alimentaria



www.salud.gob.ec



Ministerio de Educación
Dirección Nacional de Educación para la
Democracia y el Buen Vivir.



www.educacion.gob.ec

