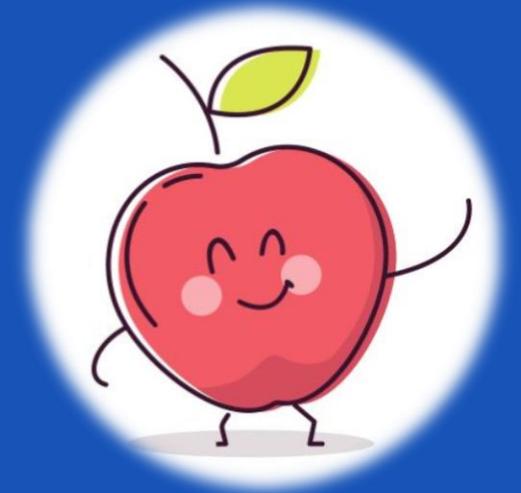




TALLER DE NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN PARVULOS

Técnico de nivel superior en educación parvulario

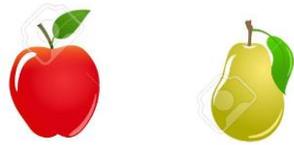
CENTRO DE CARRERAS
TÉCNICAS



Docente Magaly Alejandra Chong Gonzalez
Modulo Taller de nutrición y educación para la salud



CENTRO DE
CARRERAS TÉCNICAS



Resumen Clase 1



NUTRICIÓN: Conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos.

Nutrición: acción o efecto de nutrir o nutrirse

ALIMENTACIÓN: Proceso mediante el cual tomamos del mundo una serie de sustancias que forman parte de nuestra dieta y son necesarias para la nutrición

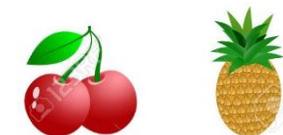
Obtención, preparación e ingestión de los alimentos

ALIMENTOS: Es toda aquella sustancia sólida o líquida, natural o transformada que se digiere con un fin nutricional.





Resumen Clase 1



NUTRIENTES: Son sustancias químicas nutritivas necesarias para la salud que son aportadas por la dieta.

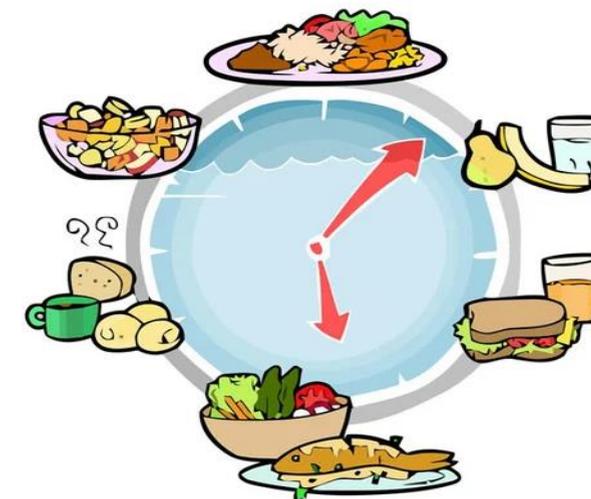
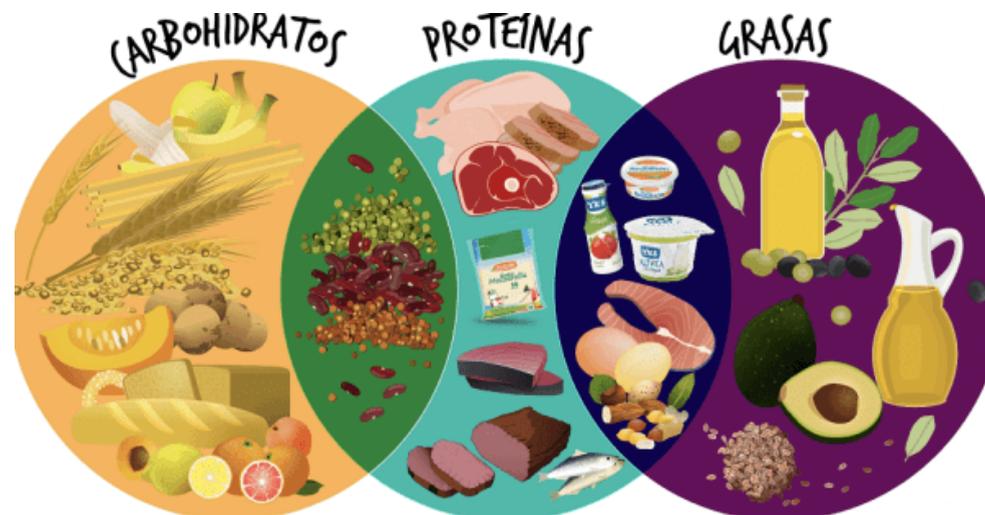
- ✓ *Carbohidratos 4 kcal/gr*
- ✓ *Proteínas 4kcal/gr*
- ✓ *Grasas 9kcal/gr*

CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA:

- ✓ *Completa*
- ✓ *Variada*
- ✓ *Suficiente*
- ✓ *Inocua*
- ✓ *Adecuada*
- ✓ *Equilibrada*

DIETA: se define como el conjunto y cantidades de alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente:

- ✓ *Desayuno*
- ✓ *Almuerzo*
- ✓ *Once*
- ✓ *Cena*

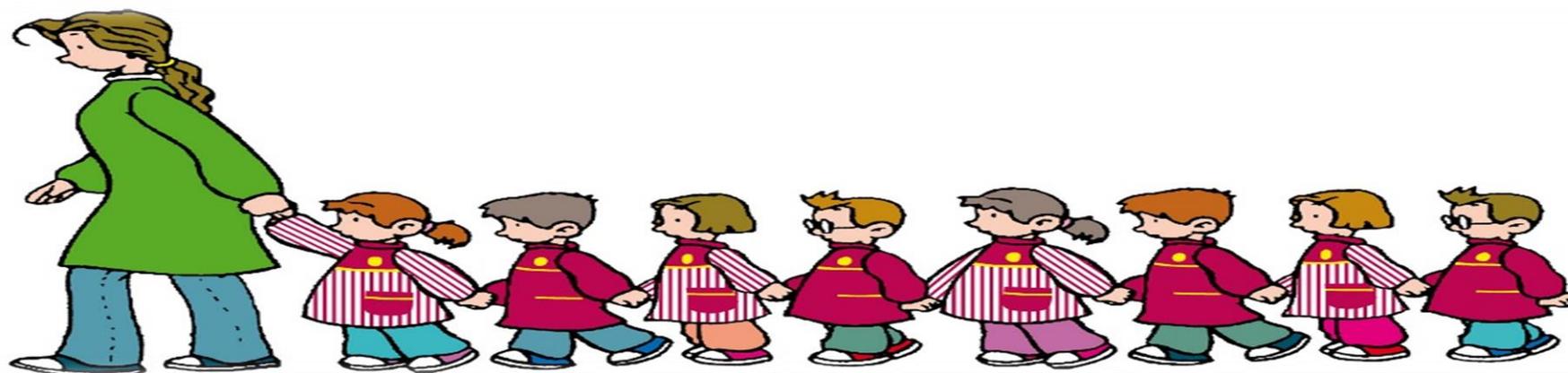


Unidad I: Alimentación saludable en párvulos



Objetivo General

Adquirir conocimientos nutricionales y técnicas motivadoras que le permitirán un desempeño eficiente en la educación alimentaria, para el crecimiento saludable de los párvulos, ya que serán los responsables de transmitir con afecto y educando siempre a los niños y niñas el valor de la alimentación sana y equilibrada, además de educar a los/las apoderados/as.



Al final del módulo, el/la alumno/a será capaz de:

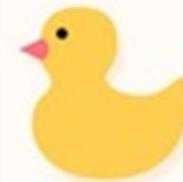
-  Aplicar técnicas para el desarrollo de habilidades y destrezas en la acción de alimentar y apoyar a la ingesta autónoma de los párvulos.
-  Fomentar una alimentación sana y equilibrada en los niños y niñas, asimismo de los/las apoderados/as.





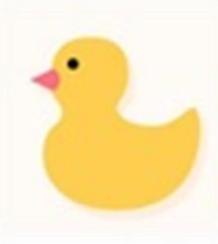
UNIDADES DE APRENDIZAJE: Unidad N° 1

Alimentación saludable en párvulos.



“Alimentación diversa según edades del niño”





Nutrición en la primera Infancia

- **Objetivo:** “Conseguir un crecimiento y desarrollo adecuados, evitando las deficiencias nutricionales y prevenir enfermedades” que se manifiestan en la vida adulta.



Fatiga



Anemia



Niños tristes



Pérdida de masa muscular



Diarrea persistente



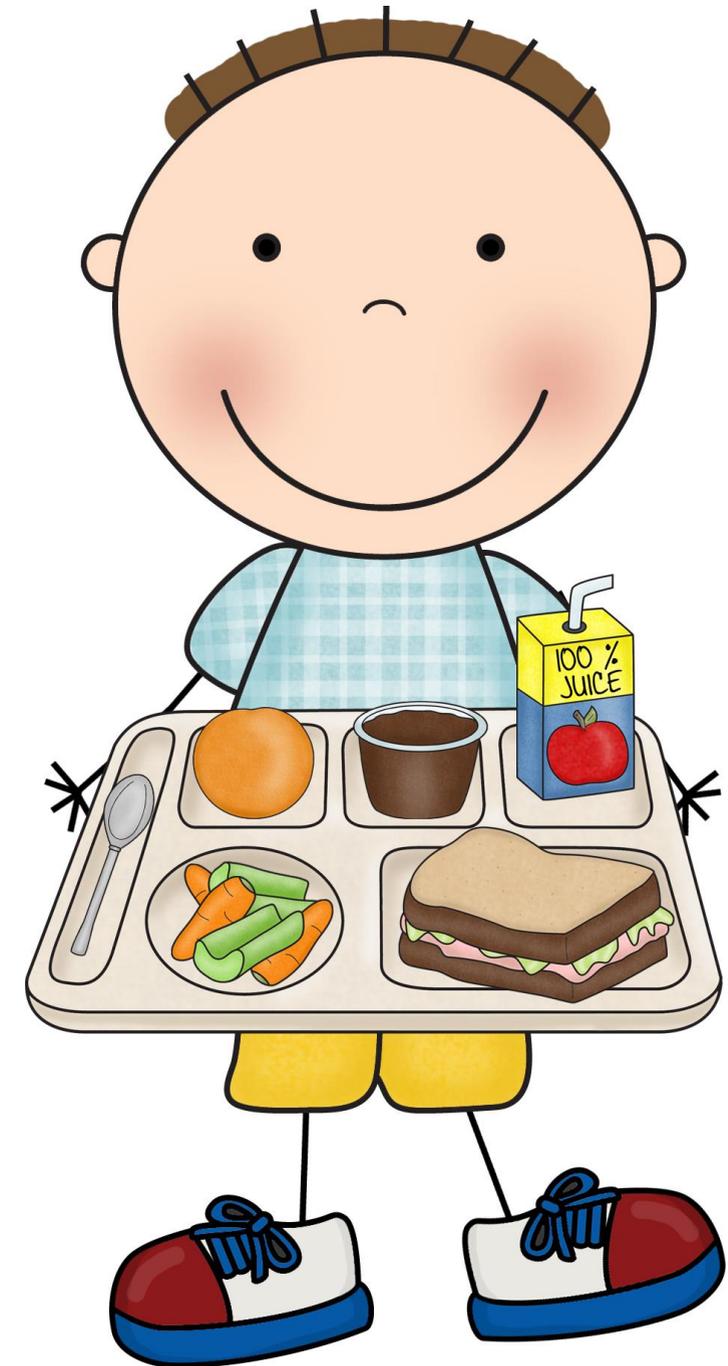
Problemas de concentración

Una alimentación correcta, variada y completa es imprescindible, la cual nos permite por un lado, que nuestro cuerpo funcione con normalidad y por otro, previene o al menos reduce el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades a corto y largo plazo.

Es fundamental, por lo tanto, potenciar desde el la primera infancia la necesidad de una dieta equilibrada, a través de la ç

“Educación para la salud”

“Es una de las mejores vías de promoción de salud y del bienestar físico y emocional”



LA ALIMENTACIÓN EN LA PRIMERA INFANCIA DEBE SER:



1. *Variada*
2. *Sana y equilibrada*
3. *Nutritiva*
4. *Apetecible y divertida*
5. *Educativa*



1. DIETA VARIADA

Dieta Variada: Los niños/as tienen que comer de todo y degustar los sabores de los distintos alimentos.

- *La clave para educarlos está en ofrecerle una alimentación variada desde sus primeros años de vida. (Alimentación complementaria)*
- *Es difícil que el niño/a aprenda a comer bien si no les ha dado la posibilidad de tomar contacto con una gran variedad de alimentos en todas sus formas.*



2. DIETA SANA Y EQUILIBRADA

Dieta Sana y equilibrada: Se deben escoger los alimentos con menos grasa, con poca sal y deben ser abundantes en vegetales y frutas.

- *Cantidades que sean acordes a su apetito y sus necesidades. “Ni mas ni menos” Malnutrición.*
- *Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo obtenga de ellos los nutrientes que necesita, según sus exigencias. “4 comidas”*



3. DIETA NUTRITIVA

Dieta Nutritiva: Se deben priorizar ofrecer alimentos naturales (Frutas, verduras, legumbres, lácteos, huevos)
Es importante EVITAR que los niños/as consuman habitualmente alimentos llenos de calorías vacías, como:

- *Dulces*
- *Alimentos precocinados*
- *Pizzas*
- *Hamburguesas*
- *Evitar los sellos*



4. DIETA APETECIBLE Y DIVERTIDA

Dieta Apetecible y Divertida: Si los alimentos se cocinan de diferentes maneras, combinando los alimentos que sabemos que les gustan.

- *Presentamos los platos en la mesa de forma atractiva, tenemos muchas garantías de que la comida le resulte más apetecible.*
- *Ellos deben ser partícipes de las compras, elaboración de comidas, esto puede ser una oportunidad para que aprendan buenos hábitos y además de eso tengan el placer de disfrutar en la comida.*



4. DIETA APETECIBLE Y DIVERTIDA

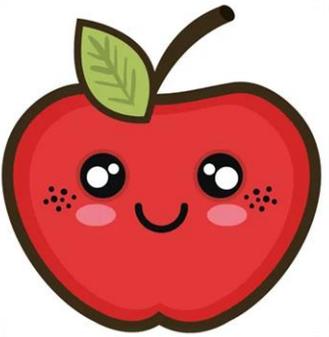


5. DIETA EDUCATIVA Y SORPRENDENTE

Educativa y Sorprendente: Es esencial que la educación de hábitos alimenticios saludables se lleve a cabo tanto en casa como en la escuela, enseñarles todo lo que sabemos sobre los alimentos, para qué sirven, que funciones desarrollan en el cuerpo. *(Videos, juegos, dibujos.)*



DESARROLLO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

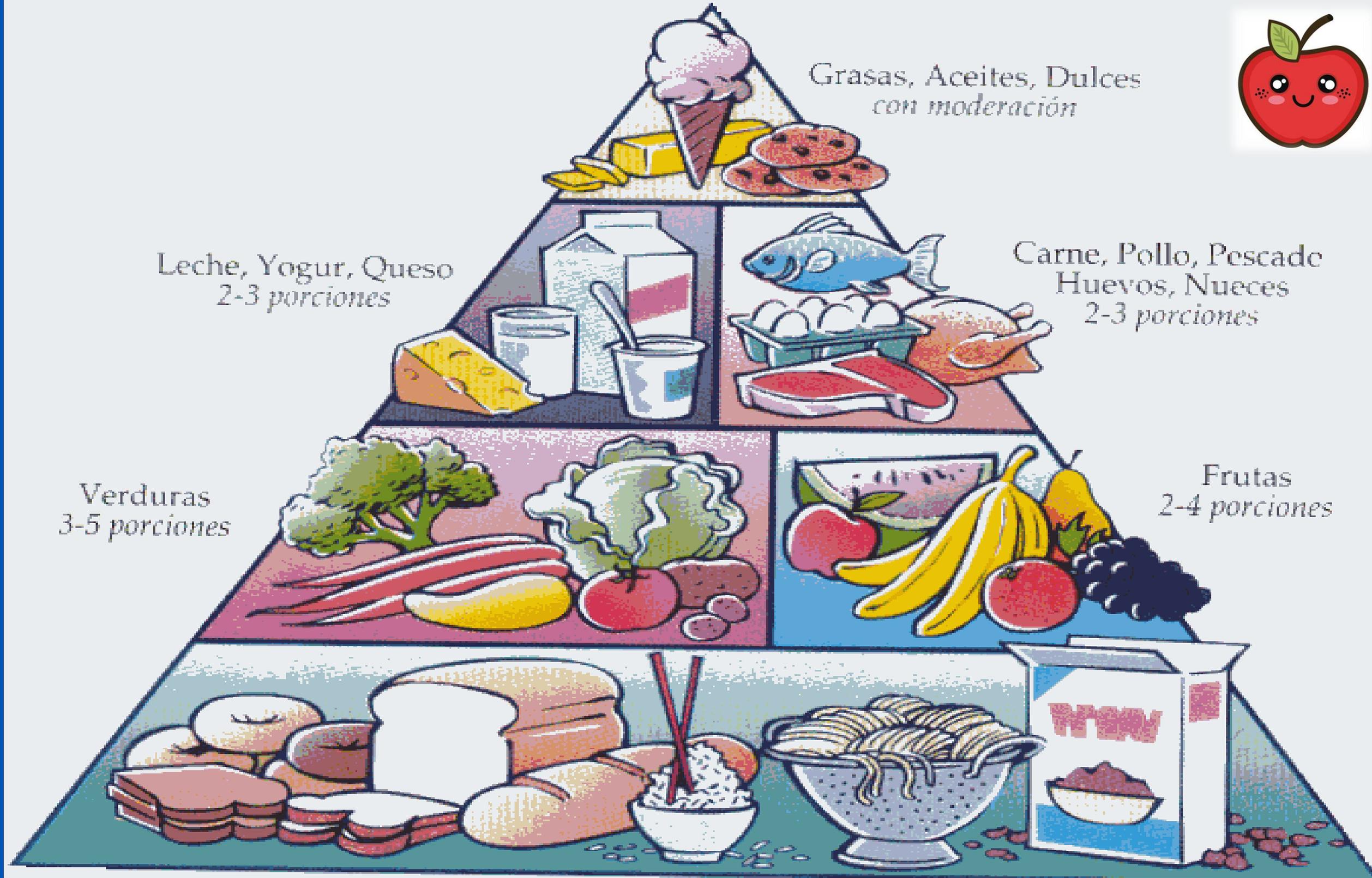


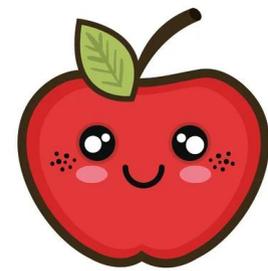
Los hábitos alimentarios son manifestaciones recurrentes de comportamientos individuales y colectivos respecto ¿del qué?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿cómo?, ¿con qué?, ¿para qué se come? y ¿quién consume los alimentos?.

Intervienen principalmente:

- *La familia y las personas que rodean a los niños(as)*
- *Los medios de comunicación.*
- *El equipo de salud y la escuela o jardín infantil.*





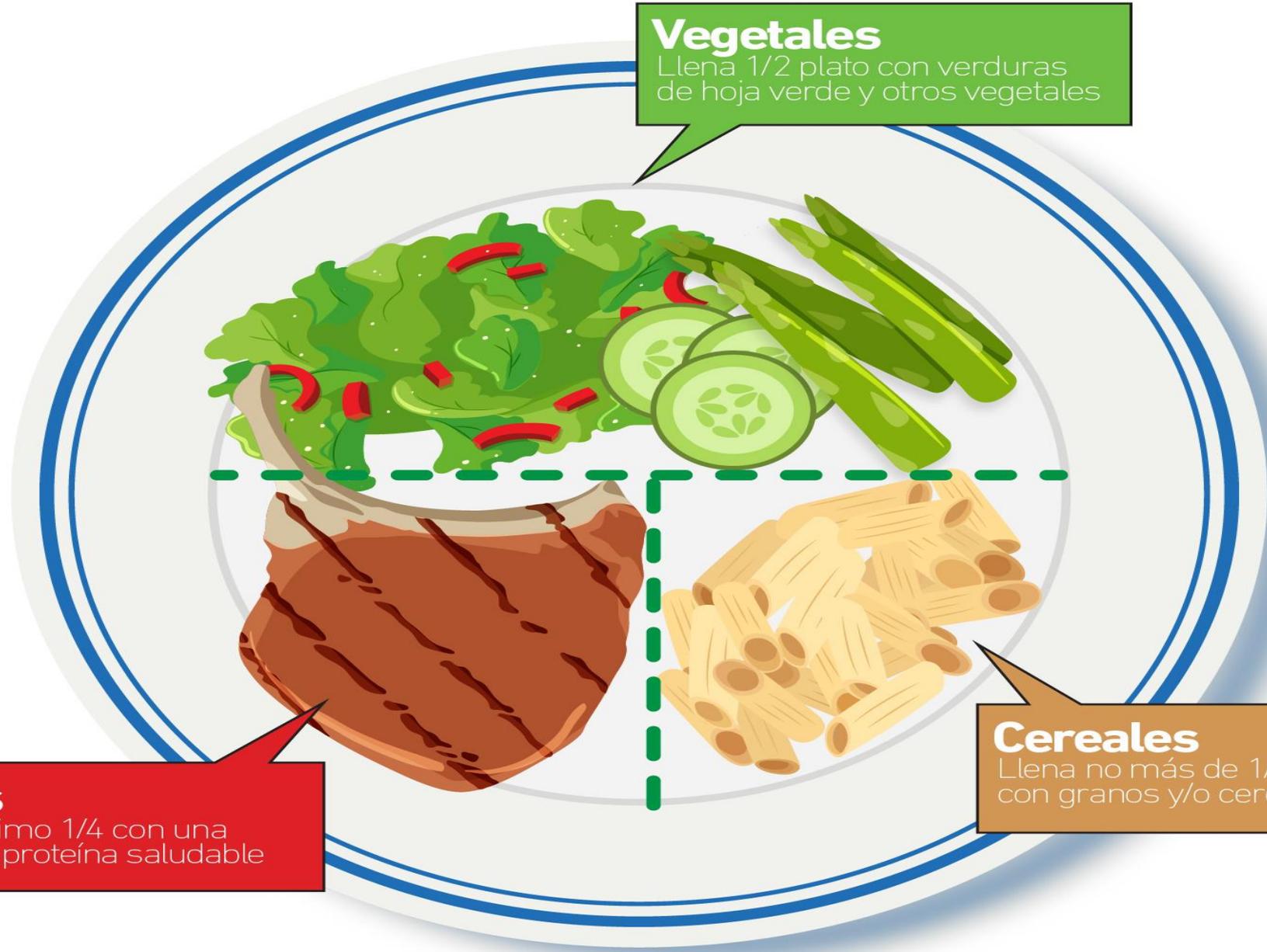




Vaso de Agua



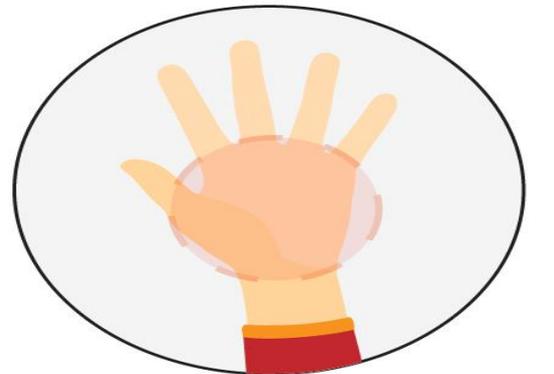
Una Fruta



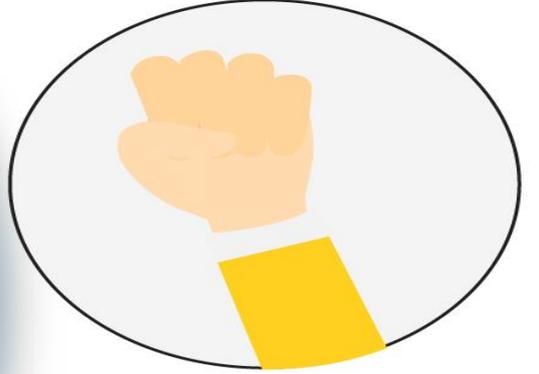
Vegetales
Llena 1/2 plato con verduras de hoja verde y otros vegetales

Carnes
Llena el último 1/4 con una porción de proteína saludable

Cereales
Llena no más de 1/4 del plato con granos y/o cereales



Palma de la Mano
Medida para la cantidad de carne



Puño
Medida para la cantidad de pasta o cereales





Alimentación del niño de 0 a 6 meses de edad.

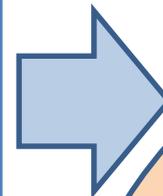


LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

Objetivo: Mantener la lactancia materna exclusiva idealmente hasta los 6 meses y no menor a 5 meses.



El año 2002 la Asamblea Mundial de la Salud (OMS) y la UNICEF adoptaron la Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante.



Recomienda como alimentación infantil óptima la ***lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida e iniciar la alimentación complementaria adecuada y segura a partir de los 6 meses de edad***, manteniendo la lactancia materna hasta los dos años de edad o más.



LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA



El/la niño/a es capaz de mamar y tragar solamente líquidos en los primeros meses de vida, por la presencia de los reflejos de succión y deglución.

Está presente el reflejo de extrusión que determina que el alimento sólido introducido en la parte anterior de la cavidad bucal sea expulsado.

Lactancia materna exclusiva y/o Formulas de inicio



LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

El fraccionamiento indicado para el/la niño/a que recibe fórmula es cada 3-4 horas



- 8 ó 7 veces al día en los primeros 2 a 3 meses.
- Progresivamente se debe cambiar a cada 4 horas .
- 6 ó 5 veces por día hasta los 6 meses de edad.



Varios estudios sugieren que la obesidad es menos frecuente entre los/las niños/as amamantados. “efecto dosis-respuesta” a mayor duración de la lactancia materna menor riesgo de obesidad, La duración de la lactancia materna ha sido asociada también con mayor inteligencia.



Alimentación del niño de 6 a 11 meses de edad.



ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



Objetivo: incorporar adecuadamente la alimentación sólida complementaria a la lactancia materna o a la lactancia artificial.

La segunda papilla se recomienda una vez completada la primera, alrededor de los 8 meses.

*La alimentación complementaria incluye alimentos sólidos o semisólidos (**papillas o purés**), y también alimentos líquidos (**agua**)*



ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



Neofobia: rechazo inicial a los nuevos alimentos, es un fenómeno fisiológico esperado a esta edad y no debiera ocasionar un retiro permanente del alimento rechazado.

Debe ofrecerse el alimento en nuevas ocasiones con insistencia hasta su aceptación.

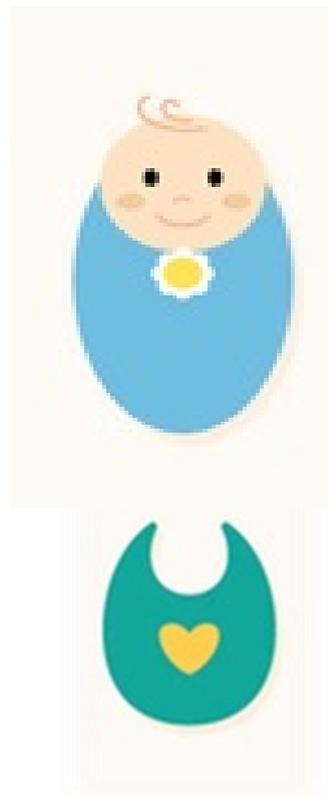
ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Consistencia y cantidad:

Se recomienda papilla o puré suave, sin grumos, ni trozos de fibra que estimulen el reflejo de extrusión.



Al inicio de la alimentación complementaria la papilla o puré mixto se debe entregar en cantidades pequeñas, y se podrá ir aumentando conforme avanza y acepta de buena forma la alimentación.



*Hasta los 8 meses
aprox*

150 ml de comida
(papilla) $\frac{3}{4}$ taza

100 ml (Fruta) $\frac{1}{2}$ taza

*Después de los 9
meses*

200 ml de comida
(papilla) 1 taza

100 ml (Fruta) $\frac{1}{2}$ taza

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Se recomienda incluir cereales a partir de los 6 meses de vida, incluso aquellos que contienen gluten (trigo, avena, centeno)

Se recomienda incorporar las leguminosas guisadas con cereales entre los 7-8 meses. (molidas, hasta alrededor de los 12 meses).

Se recomienda el consumo 2 veces por semana de pescado puede incorporarse entre los 6-7 meses (jurel, salmón, sardina)

El huevo puede incorporarse entre los 9-10 meses.



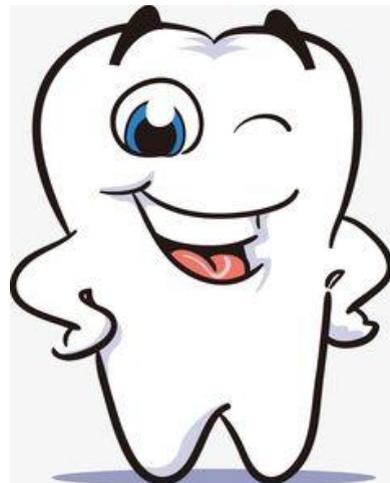


Alimentación del/la niño /a de 12 a 23 meses de edad.



ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Objetivo: incorporación del niño/a la alimentación del hogar.



En esta etapa la velocidad de crecimiento disminuye, produce un descenso relativo de las necesidades nutricionales, y una disminución del apetito.

Solamente cuando el niño tiene todos los molares (desde los 2 años) está en condiciones de masticar adecuadamente alimentos enteros, los que deben ser incorporados paulatinamente.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Horarios

Desde el año de edad, los niños /as debe paulatinamente incorporarse a los hábitos y características de la alimentación familiar, respetando sus necesidades de alimentación y ciclo sueño-vigilia.

“Comidas principales”

Desayuno

Almuerzo

Once

Cena



ALTO EN CALORÍAS

Ministerio de Salud

ALTO EN SODIO

Ministerio de Salud

ALTO EN GRASAS SATURADAS

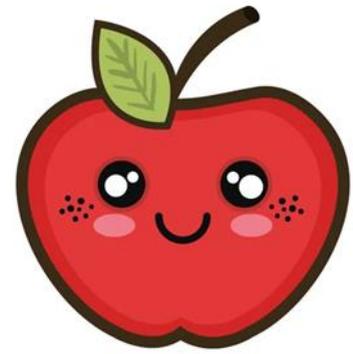
Ministerio de Salud

ALTO EN AZÚCARES

Ministerio de Salud

COLACIÓN: a media mañana, sólo si la alimentación va a tener un espacio mayor a 4 horas o si se la solicitan en el jardín infantil.

DESARROLLO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS



Los hábitos alimentarios están fundados en experiencia propias del aprendizaje.

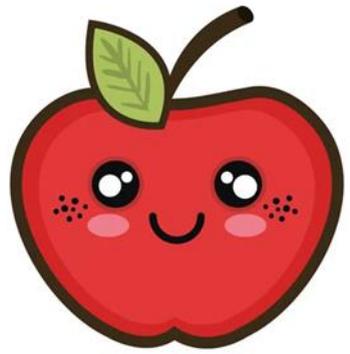
“preferencias o rechazos alimentarios”

Ejemplo: Exposición a variedad de sabores durante las comidas facilita la aceptación de nuevos alimentos.

Si existe rechazo a algún alimento se recomienda continuar con la exposición paulatina a ese alimento para mejorar su aceptación.



DESARROLLO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

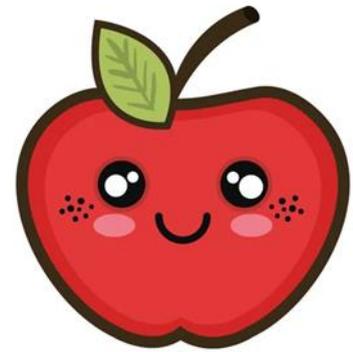


La familia tiene un rol fundamental en el desarrollo de los hábitos alimentarios en los niños /as.

- *Modelo de alimentación, ¿qué se compra? ¿cómo se cocina? ¿cómo comemos? nos alimentarnos todos juntos conversando en la mesa.*
- *Hay estudios que concluyen que existe una asociación positiva intensa entre la cantidad de frutas y verduras disponibles en el hogar y el mayor consumo de frutas y verduras de los niños(as).*
- *Es importante mencionar que la mayor parte de las preferencias y aversiones se establecen antes de los 24 meses.*
- *Así también, es importante que el tamaño de las porciones sea adoptado de acuerdo a las señales de saciedad del niño/a.*



CONDUCTA ALIMENTARIA

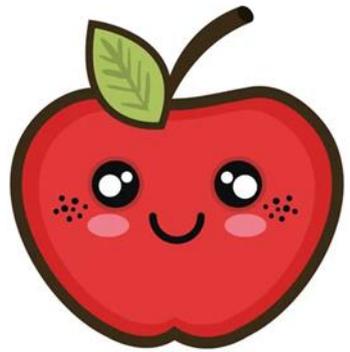


Los sentidos del gusto y el olfato se inician en el útero
(tercer trimestre del embarazo)

- *Incluyen preferencias por estímulos experimentados dentro del útero, como el sabor y los olores de los alimentos consumidos por la madre y que se transmiten a través del líquido amniótico.*
- *A los 4 meses de edad surge la preferencia por sabores salados. La búsqueda de alimento y succión de leche materna.*
- *Los sabores y olores de los alimentos que consume la madre también se transmiten a través de la leche materna.*

“Importante que la madre consuma una dieta variada”

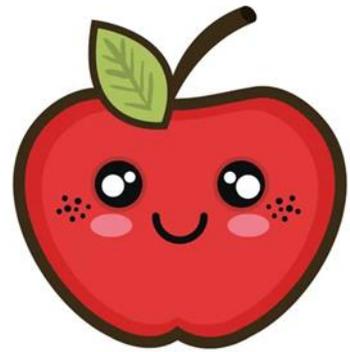
Sugerencias para promover la Conducta Alimentaria



- *Alimentación saludable y variada durante el embarazo y la lactancia.*
 - *Lactancia materna exclusiva idealmente hasta el 6° mes y complementado con alimentos sólidos hasta los 24 meses de vida.*
 - *Alimentarse en un ambiente social positivo, mantener una actitud amable y respetuosa.*
 - *La familia como modelo de conducta.*
 - *No adicionar sal o azúcar a las preparaciones ofrecidas al niño(a).*
 - *Preferir agua y no ofrecer jugos artificiales dulces o endulzados.*
 - *Permitir que el niño(a) coma sólo aunque se ensucie.*
 - *No ofrecer porciones y texturas que no estén de acuerdo a la edad y desarrollo del niño(a).*
-



Sugerencias para promover la Conducta Alimentaria



“la alimentación y el desarrollo socio-emocional” son dos procesos que se complementan.

- *Los padres y profesionales deben comprender la alimentación como un proceso que es esencialmente afectivo y familiar.*
 - *Una relación afectiva, estable, continua y sin condiciones de estrés a la hora de comer.*
 - *Estilo de alimentación “respetuosa”, ayuda a los/las niños/as a mantener una vida saludable sin enfermedades de la conducta alimentaria. (bulimia, anorexia, depresión.)*
-

LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

Beneficios para el niño/as.

- *Nutrición óptima.*
- *Fácil digestibilidad.*
- *Mayor protección inmunológica y menor frecuencia y gravedad de infecciones.*
- *Mejor desarrollo intelectual. (coeficiente intelectual)*
- *Patrones afectivos-emocionales más adecuados.*
- *Mejor desarrollo dentomaxilar y facial.*
- *Menor frecuencia de trastornos alérgicos en el primer año de vida y Menor riesgo de obesidad.*



LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

Beneficios para la madre

- *Retracción precoz del útero.*
- *Recuperación del peso, ayuda a perder grasa ganada durante el embarazo.*
- *Prevención de cáncer de mamas y ovario.*
- *Fortalecimiento de la autoestima materna.*
- *Establecimiento del apego madre niño.*
- *Satisfacción emocional de la madre.*
- *Menor costo económico.*
- *Probable menor riesgo de depresión postparto.*
- *Protege contra la osteoporosis*



LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

LOS 13 COMPONENTES DE LA LECHE MATERNA



LECHE O FÓRMULA DE INICIO

Es necesario ofrecer una alternativa que satisfaga o complete las necesidades nutricionales del niño/a solo cuando sea necesario.

- *Tienen una densidad energética similar a la leche materna, aproximadamente **67 kcal/100 ml***
- *Otra alternativa es Leche Purita Fortificada (LPF)*
- *Se adiciona azúcar o maltodextrina al 2,5% a 3%*
- *Es necesario agregar un 2% de aceite vegetal, cubrir los requerimientos de ácidos grasos esenciales.*



LECHE O FÓRMULA DE INICIO



El volumen varía de acuerdo a la edad del/la bebé:

- *Inicio aproximadamente 60 ml por vez en los primeros días.*
- *A los 5 meses 200 ml por vez, (140-160 ml x kg x día).*

El fraccionamiento:

*Los primeros 2 a 3 meses
es cada 3 horas por 8 ó 7 veces diario.*



*Progresivamente cambiar a cada 4 horas
por 6 ó 5 veces hasta los 6 meses.*



LECHE O FÓRMULA DE INICIO

Las formulas infantiles son productos alimenticios diseñados para suplir las necesidades nutricionales de los/las bebés.

- *Son recomendadas para ser utilizadas durante los primeros meses de vida.*
- *Etapa caracterizada por requerir alimentación láctea exclusiva y por ser un período de altos requerimientos nutricionales en relación a su peso, inmadurez digestiva y metabólica.*



LECHE O FÓRMULA DE INICIO



Leche Purita Fortificada (LPF)

Es una leche entera de vaca, en polvo e instantánea

- *26% de materia grasa*
- *Fortificada con Hierro (10 mg/ 100g)*
- *Cu (0,4 mg/ 100g)*
- *Zn (5mg/ 100 g)*
- *Ácido Ascórbico (70 mg/ 100grs).*

En el caso de usarla en lactantes menores de 6 meses se recomienda diluirla al 7,5% con adiciones de malto dextrina al 3% y aceite al 2% para el primer semestre (soya o canola)

Desde 1954 se entrega leche en polvo a los niños, pero en 1974 se incorporó el nombre "Leche Purita"

En 1999 se fortificó la Leche Purita con hierro, zinc, cobre y vitamina C



LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA SU BEBÉ.

Purita FORTIFICADA

LECHE ENTERA EN POLVO CON VITAMINA C, HIERRO, ZINC Y COBRE. Libre de gluten.

Buena fuente de vitaminas y minerales.

1 kg

ANÁLISIS NUTRICIONAL	
Por 100 g	Por 1 kg
Energía	1600 kcal
Proteína	26 g
Grasa	26 g
Carbohidrato	50 g
Vitamina C	10 mg
Hierro	10 mg
Zinc	10 mg
Cobre	10 mg

PREPARACIÓN: Mezclar 1 cucharada de polvo con 100 ml de agua hervida o estéril.

CONSERVACIÓN: Mantener en un lugar fresco y seco, protegido de la luz y la humedad.

FECHA DE VENCIMIENTO: Verificar la fecha de vencimiento en el envase.



LECHE O FÓRMULA DE INICIO



Leche en Polvo
Purita Fortificada

800g

Hasta hoy, los y las niños/as que no pueden recibir lactancia materna accedían al producto (LPF) Pero los actuales consensos nacionales e internacionales señalan que este producto tiene una cantidad excesiva de nutrientes comparado con la leche materna y aumentar el riesgo obesidad.

Por eso a cambiado por una nueva fórmula denominada simplemente *Fórmula de Inicio para Lactantes*, que proporciona nutrientes como proteínas y grasas en cantidad y calidad más adecuada, a los menores de 12 meses que no pueden recibir lactancia materna, que sean beneficiarios de Fonasa y siempre prescrito por un profesional de la salud

➤ Ayuda a prevenir la obesidad.



Son derivadas de la leche de vaca



Es modificada en cantidad, calidad y tipo de nutrientes con el fin de asemejarla tanto como sea posible a la leche materna.

Siendo la primera opción cuando sea necesario complementar o sustituir la lactancia materna, siempre que las condiciones socioeconómicas lo permitan.



TIPOS DE FÓRMULAS DE INICIO



- *Fórmulas basadas en la leche normal.*
- *Fórmulas de proteína de soya.*
- *Fórmulas para bebés prematuros.*
- *Fórmulas para bebés con problemas de metabolismo.*

LECHE O FORMULA DE CONTINUACIÓN

Formulas de continuación de lactantes desde los 6 meses al año de vida Destinadas especialmente para completar la dieta, contiene las vitaminas y minerales indispensables para el desarrollo normal del lactante.

- Adecuarlas a las características biológicas del lactante mayor de 6 meses, más maduro y funcionalmente en sus aparatos digestivo y renal.
- Reciben el nombre “de continuación” porque pueden remplazar o complementar la lactancia materna después de las “de inicio”.



NUEVOS INGREDIENTES “PREBIÓTICOS”

Son ingredientes de los alimentos no digeribles que afectan beneficiosamente al huésped a través de una estimulación selectiva para el crecimiento y o actividad de una o de un limitado número de bacterias del colon que pueden mejorar la salud.

Alimentos no digeribles = fibra dietética



NUEVOS INGREDIENTES “PROBIÓTICOS”

Organismos vivos que tras la ingestión en cierto número, ejercen efecto beneficioso para el organismo. Permite que la cepa bacteriana tenga un especial atributo que la flora indígena no tiene.

- Estimulan el sistema inmune.
- Inhiben bacterias patógenas.
- Producen vitaminas.
- Reducen el colesterol y triglicéridos.

La OMS propone una definición más simple “microorganismos vivos que cuando son administrados en cantidad adecuada confieren un efecto beneficioso sobre la salud del huésped”



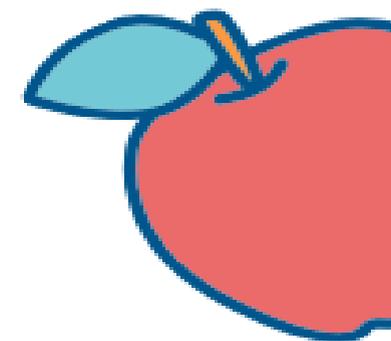
LECHES O FÓRMULAS ESPECIALES

- *Fórmulas sin lactosa.*
- *Proteína de soja.*
- *Antiestreñimiento.*
- *Anticólico.*
- *Antirreflujo.*
- *Antirregurgitación.*
- *Formulas día/noche.*
- *Para el lactante prematuro*
- *Para el tratamiento dietético de errores congénitos del metabolismo.*



GUÍA ALIMENTACIÓN

*Preescolar
2-5 años*



Guía de alimentación Preescolar 2 a 5 años



El *preescolar* se encuentra en la etapa de rápido desarrollo y crecimiento, por ende su alimentación tiene que ser balanceada aportando la energía y nutrientes que necesita. En esta etapa hay que considerar las variaciones de apetito del preescolar como no comer, comer en poca cantidad o comer en exceso.



Guía de alimentación Preescolar 2 a 5 años

CARACTERÍSTICAS

- Adquiere a esta edad la mayor parte de los hábitos alimentarios
- Progresivamente va siendo capaz de alimentarse por si solo.



“Momento agradable para el niño y su entorno”



Guía de alimentación Preescolar 2 a 5 años

CARACTERÍSTICAS

- *Desde los 24 meses deben de ir incorporándose a los horarios de alimentación familiar.*
- *Se sientan en la mesa y reciben una dieta igual a la del resto de la familia.*
- *Pueden recibir líquidos en taza o vaso.*
- *Pueden tomar leche fluida (descremada)*
- *Debe de estar basada en las Guías Alimentarias para la Población Chilena.*
- *Se recomienda que la distribución del aporte sea mayor en las primeras horas del día y vaya disminuyendo durante la noche.*
- *No son necesarias las colaciones, salvo por colegio o jardines y deben de ser saludables.*



Guía de alimentación Preescolar 2 a 5 años

<u>ALIMENTOS</u>	<u>FRECUENCIA</u>	<u>CANTIDAD</u>
Lácteos (sin azúcar)	Diaria	 2 platos
Verduras	Diaria	 2 platos
Frutas	Diaria	 2 porciones
Pescado	Dos veces por semana	 1 porción pequeña
Pollo, pavo o carnes (sin grasa)	Dos veces por semana	 1 porción pequeña
Legumbres	Dos veces por semana	 1 Plato chico
Huevos	Dos a 3 veces por semana	 1 Unidad
Cereales, pasta, papas cocidas	4 a 5 veces por semana	 1 Plato chico
Pan y sus derivados	Diaria	 1 unidad 1/2
Aceites y Grasas	Diaria	 4 cdtas



Alimentos

Lácteos descremados:

Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B.

Pescados:

Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre.

Legumbres:

Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre

Carnes y huevo:

Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre.

Verduras:

Aportan vitaminas A,C antioxidantes, fibra dietética

Frutas:

Aportan vitaminas A, C, antioxidantes, fibra dietética

Porción

1 porción es igual a:

- 1 taza de leche descremada o semi descremada.
- 1 yogurt descremado
- 1 rebanada de queso blanco
- 1 trozo de quesillo 3x3

1 presa chica de pescado

3/4 taza de legumbres

- 1 presa chica de pollo o pavo sin piel
- 1 bistec chico (lomo liso, posta rosada, chochillo, filete)
- 1 huevo

- 1 plato de té de lechuga, repollo, coliflor, apio, brócoli.
- 1 tomate regular
- 1/2 taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallo.

- 1 naranja, manzana, pera o membrillo.
- 2 duraznos, kiwis (pequeños)
- 1 rebanada de melón

Alimentos

Cereales y papas:

Aportan calorías, carbohidratos, fibra dietética y proteínas

Pan y sus Derivados:

Aportan calorías, carbohidratos, fibra dietética y proteínas.

Aceites y Grasas

Porción

1 porción es igual a:

- 1/2 taza de arroz, fideos
- 1 papa pequeña cocida
- 1 taza de choclos, habas, arvejas

- 1/2 hallulla o marraqueta
- 2 rebanada pan molde blanco o integral
- 4 galletas de agua o soda
- 1 pan pita

- 4 cucharaditas de aceite de preferencia:
- canola, oliva, maravilla, pepita de uva.
- Agregar en crudo a las comidas.

Guía de alimentación Preescolar 2 a 5 año



DESAYUNO

*1 Taza de leche
2 Rebanadas de
pan molde con 1
huevo
1 Fruta pequeña
trozada*

ONCE
1 Taza de leche
½ Marraqueta
con tomate

ALMUERZO
1 Plato de
ensalada
1 Plato de
legumbres con
arroz
1 Fruta

CENA
1 Trozo de tortilla
de verduras
½ Papa cocida
1 Fruta



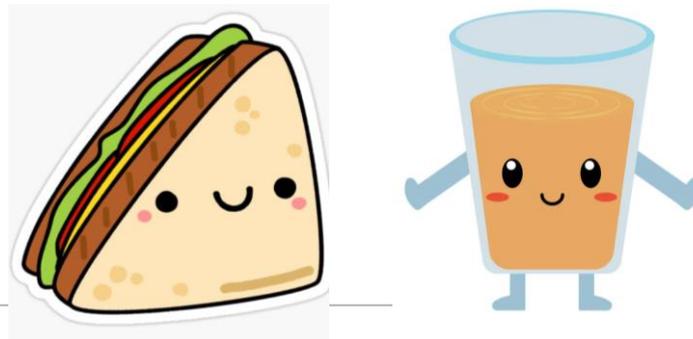
Guía de alimentación Preescolar 2 a 5 años



Un yogurt descremada + 1 fruta de la estación



1/2 pan con jamón de pavo, tomate y lechuga + 1 vaso de jugo sin azúcar



Guía de alimentación Preescolar 2 a 5 años

El consumo de agua es imprescindible para el cuerpo humano, tiene múltiples beneficios, por lo cual hay que consumirla diariamente para mantenerse hidratados sobre todo en período de crecimiento donde los preescolares son más activos.

➤ *Aprox se debe consumir 1,2 - 1,5 lt diario (6-8 vasos)*



Guía de alimentación Preescolar 2 a 5 años

Consejos para una vida Saludable:

- Acostumbre a los/las niños/as a comer frutas y verduras de distintos colores cada día. *(pequeños pedazos para que el niño no reaccione de manera negativa)*
- Leer y comparen las etiquetas de los alimentos y elegir los bajos en grasas, azúcar y sodio (sal).
- Disminuir el tiempo que ven televisión o se entretienen con juegos electrónicos pasivos.
- Acostúmbrale a dormir temprano y al menos 8 hrs cada día, el sueño favorece el crecimiento y el desarrollo intelectual.



Guía de alimentación Preescolar 2 a 5 años

Consejos para una vida Saludable:

El desayuno es de gran importancia, irrumpe el ayuno nocturno y permite reactivar funciones fisiológicas “dormidas”



- *Los ayuda a pensar con rapidez*
- *Los ayuda a prestar atención y comunicarse con su entorno*



Sin desayuno

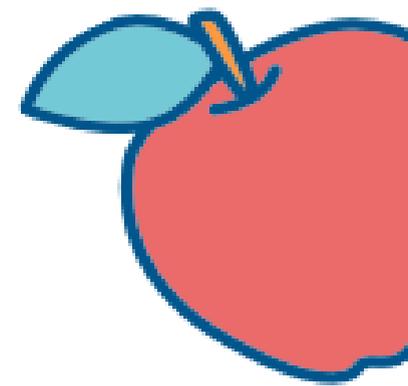


- *Dificultad de concentración y memoria*
- *Puede sentirse cansado y nervioso*



GUÍA ALIMENTACIÓN

*Escolar
6-10 años*



Guía de alimentación del Escolar 6 a 10 años



El Escolar se encuentra en la etapa de rápido desarrollo y crecimiento, por ende su alimentación tiene que ser balanceada aportando la energía y nutrientes que necesita. En esta etapa hay que considerar las variaciones de apetito del escolar como no comer, comer en poca cantidad o comer en exceso.



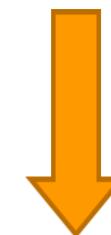
Guía de alimentación Escolar 6 a 10 años

CARACTERÍSTICAS

- Durante las etapas preescolar y escolar se va desarrollando el gusto alimentario que depende de las influencias socioculturales.
- Se produce la maduración del autocontrol de la ingesta alimentaria.
- Durante este período, hay una disminución de las necesidades de energía por kg de peso con respecto al primer año de vida.



“disminución del apetito”



Guía de alimentación Escolar 6 a 10 años



CONDUCTAS ALIMENTARIAS

- *Los padres y hermanos mayores ejercen la mayor influencia sobre la actitud de los/las niños/as hacia la comida y preferencias alimentarias durante la infancia.*
- *Son responsables del ambiente alimenticio en el hogar así como cuales son los alimentos que están disponibles al consumo.*
- *Es necesario que los padres funcionen como modelos positivos de conductas alimentarias saludables.*
- *Comer juntos en la mesa, idealmente con horarios establecidos.*
- *Evitar comer frente al televisor o computador*



Guía de alimentación del Escolar 6 a 10 años

<u>ALIMENTOS</u>	<u>FRECUENCIA</u>	<u>CANTIDAD</u>
Lácteos (sin azúcar)	Diaria	 3 platos
Verduras	Diaria	 3 platos
Frutas	Diaria	 3 porciones
Pescado	Dos veces por semana	 1 porción pequeña
Pollo, pavo o carnes (sin grasa)	Dos veces por semana	 1 porción pequeña
Legumbres	Dos veces por semana	 1 Plato chico
Huevos	Dos a 3 veces por semana	 1 Unidad
Cereales, pasta, papas cocidas	4 a 5 veces por semana	 1 Plato chico
Pan y sus derivados	Diaria	 1 unidad 1/2
Aceites y Grasas	Diaria	 4 cdtas

Alimentos

Porción 1 porción es igual a:

Lácteos descremados:

Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B.

- 1 taza de leche descremada o semi descremada.
- 1 yogurt descremado
- 1 rebanada de queso blanco
- 1 trozo de quesillo 3x3

Pescados:

Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre.

1 presa chica de pescado

Legumbres:

Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre

1 taza de legumbres

Carnes y huevo:

Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre.

- 1 presa chica de pollo o pavo sin piel
- 1 bistec chico (lomo liso, posta rosada, chochillo, filete)
- 1 huevo

Verduras:

Aportan vitaminas A,C antioxidantes, fibra dietética

- 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio, brócoli.
- 1 tomate regular
- 1/2 taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallo.

Frutas:

Aportan vitaminas A, C, antioxidantes, fibra dietética

- 1 naranja, manzana, pera o membrillo.
- 2 duraznos, kiwis
- 1 rebanada de melón
- 2 damascos o ciruelas

Alimentos

Cereales y papas:

Aportan calorías, carbohidratos, fibra dietética y proteínas

Pan y sus Derivados:

Aportan calorías, carbohidratos, fibra dietética y proteínas.

Aceites y Grasas

Porción

1 porción es igual a:

- 3/4 taza de arroz, fideos o papa cocida
- 1 taza de choclo, habas, arvejas frescas.

- 1/2 hallulla o marraqueta
- 2 rebanada pan molde blanco o integral
- 4 galletas de agua o soda.
- 1 pan pita

- 4 cucharaditas de aceite de preferencia:
 - canola, oliva, maravilla, pepita de uva.
- Agregar en crudo a las comidas.

Guía de alimentación del Escolar 6 a 10 años

DESAYUNO

1 Taza de leche
2 Rebanadas
pan molde con
palta o huevo
1 fruta pequeña

ALMUERZO

1 Plato de ens.
1 Plato porotos
con tallarines
1 Naranja.

ONCE

1 taza de leche +
1/2 pan
marraqueta con
quesillo

CENA

1 trozo tortilla
de verduras con
arroz + 1 fruta

Guía de alimentación Escolar 6 a 10 años

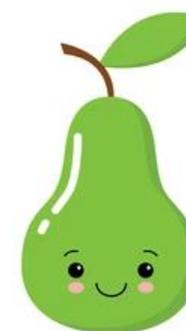
El consumo de agua es imprescindible para el cuerpo humano, tiene múltiples beneficios, por lo cual hay que consumirla diariamente para mantenerse hidratados sobre todo en período de crecimiento donde los preescolares son más activos.

➤ *Aprox se debe consumir 1,5 - 2 lt diario (8-10 vasos)*

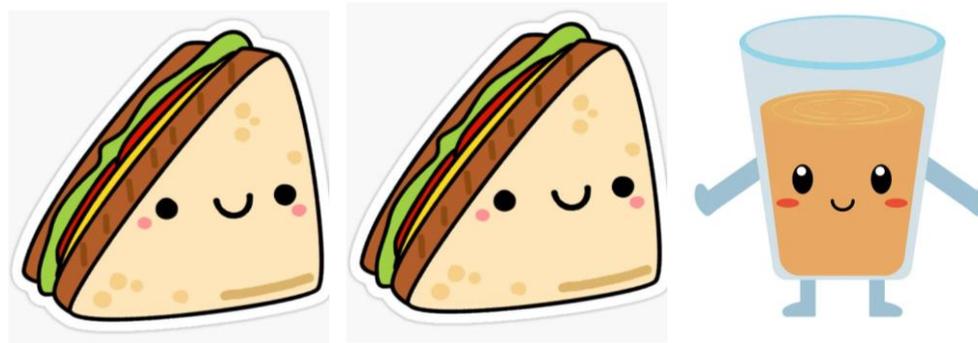


Guía de alimentación del Escolar 6 a 10 años

Una caja de leche descremada o yogurt descremado + 1 fruta de la estación



1 pan con jamón de pavo, tomate y lechuga + 1 vaso de jugo sin azúcar.



Guía de alimentación Escolar 6 a 10 años

Consejos para una vida Saludable:

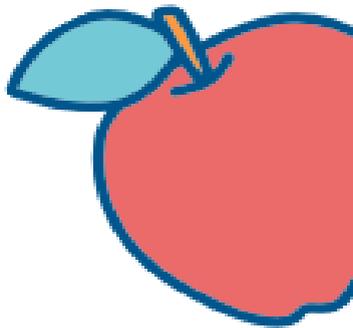
- Lea y compare las etiquetas de alimentos y prefiera los que tengan menos grasa, azúcar, y sal(sodio)
- Si quiere tener un peso saludable evite el azúcar, dulces, bebidas, grasas como cecinas y mayonesa.
- Para fortalecer tus huesos, consuma 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Consume legumbres al menos 2 veces por semana, sin mezclarlas con cecina.





GUÍA ALIMENTACIÓN

*Adolescente
11-18 años*



Guía de alimentación Adolescente



ADOLESCENTE

*La adolescencia es un periodo de desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad.
La alimentación tiene que ser balanceada aportando la energía y nutrientes que necesita.*



Pauta de Alimentación

<u>ALIMENTOS</u>	<u>FRECUENCIA</u>	<u>CANTIDAD</u>
Lácteos (sin azúcar)	Diaria	 2 porciones
Verduras	Diaria	 3 platos
Frutas	Diaria	 2 porciones
Pescado	Dos veces por semana	 1 porción mediana
Pollo, pavo o carnes (sin grasa)	Tres veces por semana	 1 porción mediana
Legumbres	Dos veces por semana	 1 Plato
Huevos	Dos a 3 veces por semana	 1 Unidad
Cereales, pasta, papas cocidas	4 a 5 veces por semana	 2 porciones
Pan y sus derivados	Diaria	 1 porción
Aceites y Grasas	Diaria	 4 cdtas



Alimentos

Porción

1 porción es igual a:

Lácteos descremados:

Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B.

- 1 taza de leche descremada o semi descremada.
- 1 yogurt descremado
- 1 rebanada de queso blanco
- 1 trozo de quesillo 3x3

Pescados:

Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre.

1 presa de pescado

Legumbres:

Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre

1 taza de legumbres

Carnes y huevo:

Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre.

- 1 presa de pollo o pavo sin piel
- 1 bistec chico (lomo liso, posta rosada, choclillo, filete)
- 1 huevo

Verduras:

Aportan vitaminas A,C antioxidantes, fibra dietética

- 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio, brócoli.
- 1 tomate regular
- 1/2 taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallo.

Frutas:

Aportan vitaminas A, C, antioxidantes, fibra dietética

- 1 naranja, manzana, pera o membrillo.
- 2 duraznos, kiwis (pequeños)
- 1 rebanada de melón
- 2 damascos, 1 taza de uvas o cereza.



Alimentos

Cereales y papas:

Aportan calorías, carbohidratos, fibra dietética y proteínas

Pan y sus Derivados:

Aportan calorías, carbohidratos, fibra dietética y proteínas.

Aceites y Grasas

Porción

1 porción es igual a:

- 1 taza de arroz, fideos
- 1 papa cocida
- 1 taza de choclo, habas o arvejas frescas.
- 1/2 hallulla o marraqueta
- 1 rebanada pan integral
- 2 rebanadas pan molde
- 4 galletas de agua o soda
- 4 cucharaditas de aceite de preferencia:
 - canola, oliva, maravilla, pepita de uva.
 - Agregar en crudo a las comidas.



Guía de alimentación del Adolescente

DESAYUNO

2 rebanada pan
molde con
huevo
1 vaso de leche
1 taza fruta.

ALMUERZO

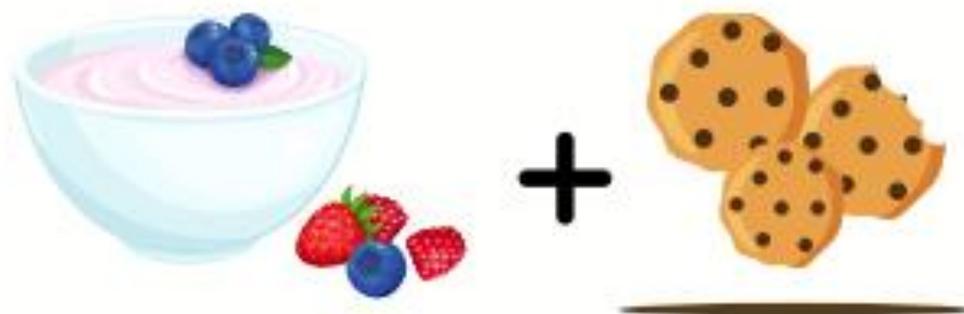
1 trozo de
pechuga de
pollo con
verduras + 3/4
taza quínoa.

ONCE

1 yogurt
descremado con
granola casera +
frutos secos.

CENA

1 zapallo
italiano relleno
con carne,
queso y arroz.
ensalada tomate



Bowl de yogurt con fruta +
galletas de avena con chips
de chocolate.



O



Porridge de avena o panqueques
con mermelada y fruta.



AGUA



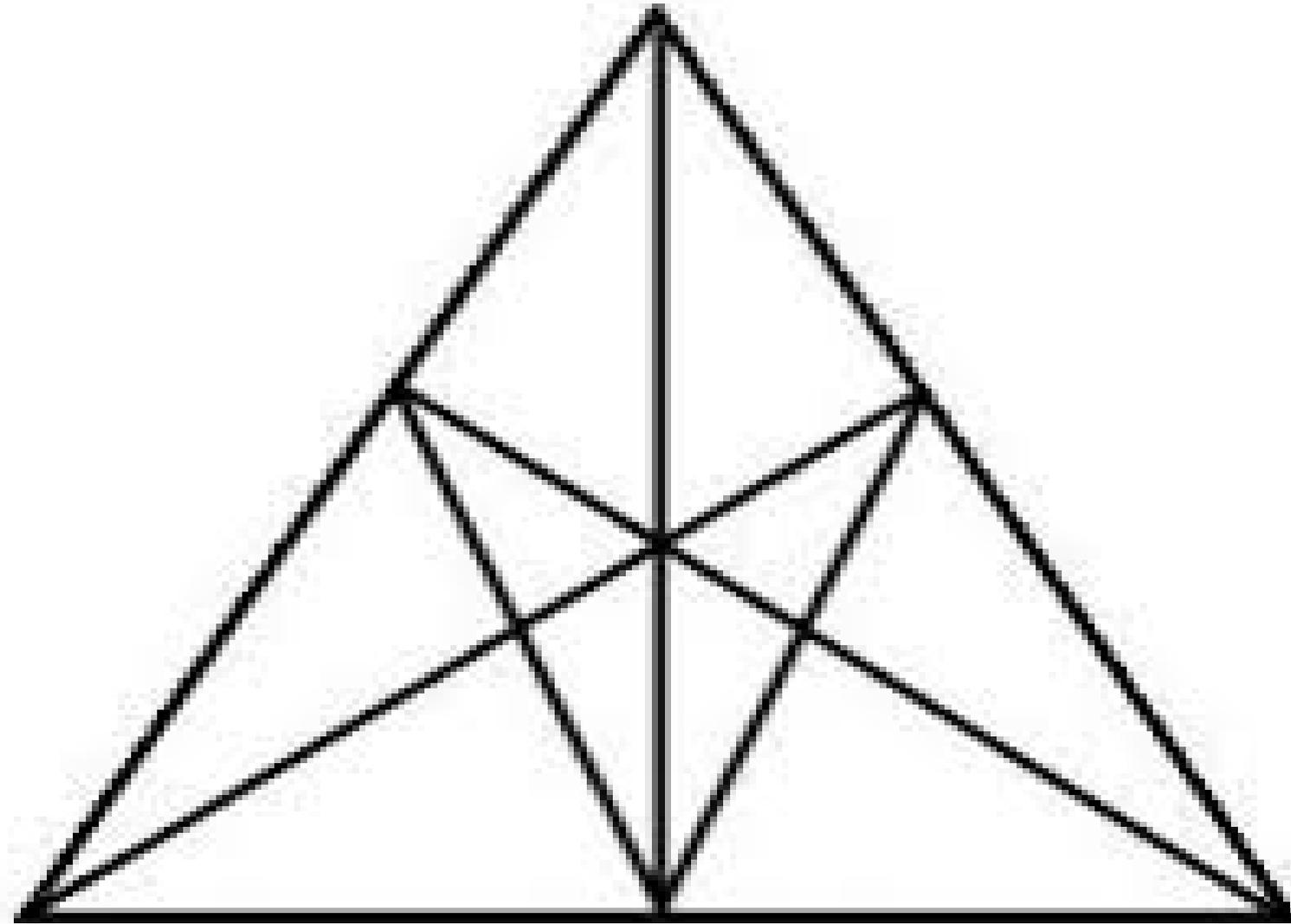
El consumo de agua es imprescindible para el cuerpo humano, tiene múltiples beneficios, por lo cual hay que consumirla diariamente para mantenerse hidratados sobre todo en período de crecimiento donde los preescolares son más activos.

Aprox se debe consumir 1,5 a 2 lt diario (6-8 vasos)

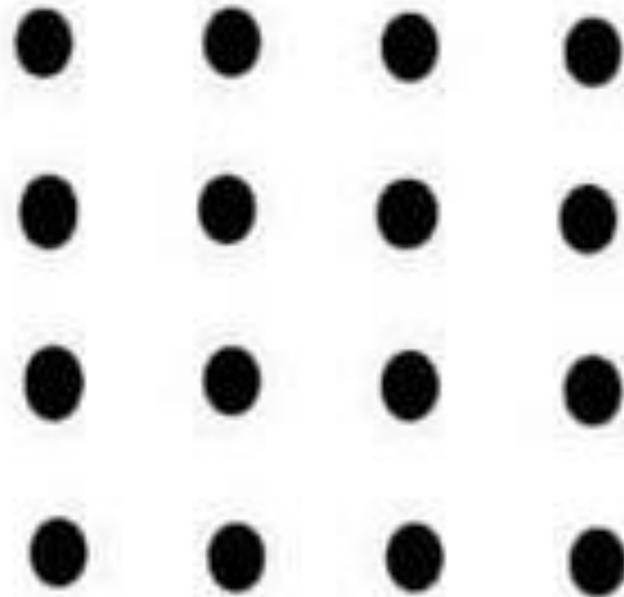




CUANTOS TRIANGULOS SE PUEDEN FORMAR



CUANTOS CUADRADOS SE PUEDEN
FORMAR CON LOS PUNTOS



"NO son 9 ó 14"

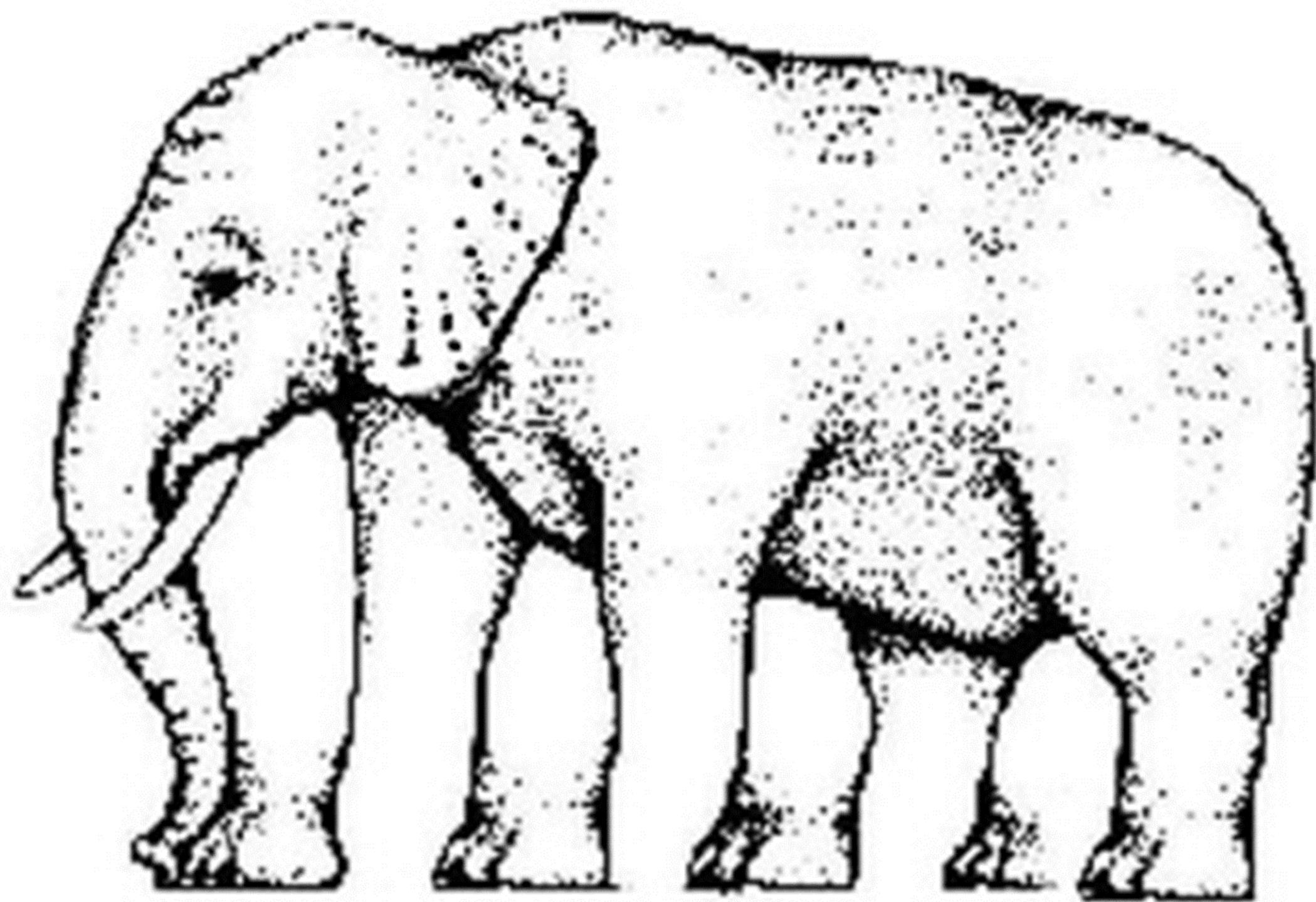
$$\text{Dog} \times \text{Dog} = 16$$

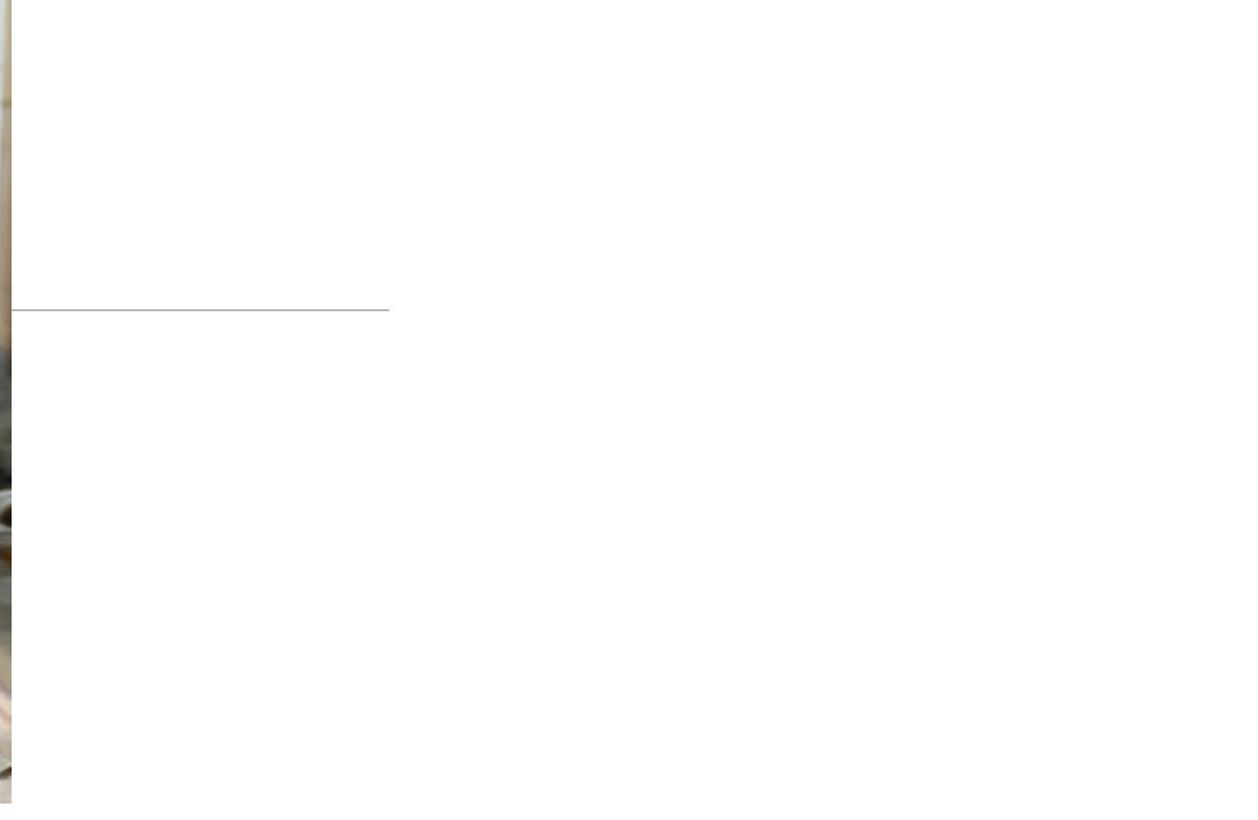
$$\text{Dog} \times \text{Cat} \times \text{Cat} = 36$$

$$\text{Dog} \times \text{Cat} \times \text{Parrot} = 72$$

$$\text{Dog} + \text{Cat} + \text{Parrot} = ?$$









Servicios dietéticos de leches: *Es el espacio físico diseñado específicamente para la elaboración de fórmulas lácteas destinadas a lactantes, se requiere aplicar Buenas Prácticas de Fabricación en toda la cadena de elaboración y monitorización hasta el momento de su administración.*



Para lo anterior, es necesario que estos servicios se encuentren bien diseñados a fin de responder a las exigencias, con el objetivo de impedir una contaminación cruzada.

□ **Reglamento Sanitario de los Alimentos
(D.S.N°997/96)**

Objetivo: *Orientar la organización y funcionamiento de un Servicio Dietético de Leche (SEDILE) en establecimientos de salud públicos y privados para contribuir a través de una nutrición inocua y de óptima calidad nutricional, manteniendo la salud de la población atendida en establecimientos asistenciales “lactantes”*



- Almacenamiento.
- Preparación.
- Envasado.
- Conservación.
- Distribución.
- Esterilización.

PREGUNTAS

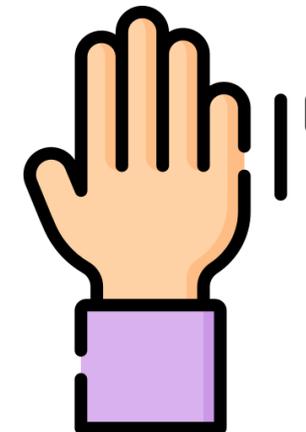
DUDAS



“ LME Es el alimento ideal que te asegura los mayores y mejores beneficios para el óptimo crecimiento y desarrollo de tu bebé.”

“¡Es el vinculo mas poderoso entre madre e hijo.!”

COMENTAR





CENTRO DE CARRERAS TÉCNICAS

Datos Unidad Modulo Taller de nutrición y educación para la salud
Miércoles 05 de Junio 2024

Campus Coloso
Avda. Universidad de Antofagasta 02800

Campus Angamos
Avda. Angamos 601

Área Clínica
Avda. Argentina 2000

Sede Antonino Toro
Antonino Toro 851

@ uantofagasta
/prensauantofagasta
@prensaua
uantofagasta

@ carrerastecnicas_ua
/cctua

Visítanos en
www.uantof.cl