

# 4

# Prácticas de Nutrición

en centros y entidades de atención a la primera infancia



Cinco manuales  
para la primera infancia



Fundación Bengoa



4

Cinco manuales para la primera infancia

# Prácticas de Nutrición

en centros y entidades de atención a la primera infancia





## DIVIDENDO VOLUNTARIO PARA LA COMUNIDAD

Av. Francisco de Miranda, Edf. Centro Seguros Sud-América,  
Piso PH, Oficina DVC, Urb. El Rosal. Caracas, Venezuela.  
Teléfonos (0212) 9539532  
Rif. J-00057910-5

www.**dividendovoluntario**.org

### Autores

Maritza Landaeta-Jiménez  
Daniela Aguilar



### Colaboradores

CANIA



### Revisado por

Leonardo Yáñez



Primera Edición, año 2017  
Depósito Legal: DC2017000984  
ISBN: 978-980-7838-08-5

### Diagramación e ilustración

Ángel (Paco) Pineda  
Carlos González

### Fotolito

Representaciones Film Art, C.A.

### Impreso en Venezuela por

Impresos Minipres C.A.

Auspiciado



**PEPSICO**  
FUNDACIÓN

# Contenido

<b>Presentación</b>	8
<b>1. Orientaciones para la alimentación de la embarazada</b>	11
<b>2. Orientaciones nutricionales para la primera infancia</b>	13
2.1. Alimentación del niño y la niña desde el nacimiento a los seis meses	13
2.2. Alimentación del niño y la niña desde los seis a los doce meses	15
a. Pasos a seguir para la alimentación desde los seis a doce meses	17
b. Hábitos de alimentación de seis a doce meses	24
2.3. La alimentación del niño y la niña de uno a seis años	25
2.4. Raciones diarias de alimento según la edad	30
<b>3. Conducta alimentaria del niño y la niña</b>	35
3.1. Características alimentarias del niño y la niña según la edad	35
<b>4. Manejo de conductas alimentarias inapropiadas</b>	37
4.1. ¿Qué hacer si el niño o la niña no quiere comer?	37
4.2. ¿Qué hacer si el niño o la niña no quiere comer en la mesa?	38
4.3. ¿Qué hacer si el niño o la niña no quiere probar nuevos alimentos?	39
<b>5. Actividad física en la infancia</b>	41
5.1. Recomendaciones de actividad física según la edad	41
<b>6. Mitos de la alimentación infantil</b>	43
6.1. Dicen por allí...	43

<b>7. Claves para la manipulación higiénica de los alimentos</b> .....	45
<b>8. Tratamiento doméstico del agua</b> .....	49
8.1. Hervida .....	49
8.2. Clorada .....	50
8.3. Filtrada .....	50
8.4. Desinfección solar o método SODIS .....	51
<b>9. Recomendaciones generales</b> .....	53
<b>Anexos</b> .....	55
1. Ejemplo de menú de una semana.....	55
2. Lonchera saludable.....	56
3. Recetas .....	57
<b>Referencias</b> .....	61

## Índice de cuadros

<b>Cuadro 1.</b> Alimentos que se introducen a los seis meses .....	18
<b>Cuadro 2.</b> Alimentos que se introducen a los siete meses .....	19
<b>Cuadro 3.</b> Alimentos que se introducen a los ocho meses .....	20
<b>Cuadro 4.</b> Alimentos que se introducen de los nueve a los doce meses .....	22
<b>Cuadro 5.</b> Alimentos fuente de proteínas y raciones diarias según la edad .....	30
<b>Cuadro 6.</b> Alimentos fuente de vitaminas y minerales y raciones diarias según la edad .....	31
<b>Cuadro 7.</b> Alimentos fuente de carbohidratos y raciones diarias según la edad .....	32
<b>Cuadro 8.</b> Alimentos fuente de grasas y raciones diarias según la edad .....	33

## Presentación

Este trabajo publicado por el Dividendo Voluntario para la Comunidad forma parte de una serie de libros a beneficio de la primera infancia, y es su aporte para los adultos comprometidos con la promoción y fortalecimiento del desarrollo infantil en centros y entidades de atención a niños y niñas en esta etapa crucial de sus vidas.

Desde el año 2005, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha destacado que las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen impactan directamente en su salud. En los niños, los efectos de las condiciones familiares, sociales, culturales y ambientales son determinantes para su crecimiento físico y desarrollo integral, pues condicionan sus capacidades cognitivas, afectivas y de socialización, y también su formación e incorporación al estudio y al trabajo.

Los niños y niñas son sujetos de derecho: tienen derechos reconocidos y enunciados en la constitución venezolana y por tanto debe garantizarse su cumplimiento. En tal sentido, el derecho a la alimentación establece que cada niño y niña tendrá una que sea suficiente para llevar una vida

sana y activa que favorezca su bienestar. La alimentación es una necesidad de todos los seres humanos y en la población infantil es responsabilidad de sus padres, madres y cuidadores velar por una nutrición balanceada que contribuya a su óptimo desempeño.

Desde la gestación, el bebé se nutre en el útero y crece a través de lo que consume la madre. El periodo comprendido entre la concepción y los dos años de vida es de un crecimiento acelerado y por esto se convierte en una oportunidad única para que el niño reciba los beneficios nutricionales e inmunológicos que lo acompañarán el resto de su vida. En esta etapa, se forman el cerebro, los huesos y la mayor parte de los órganos y tejidos, así como también las facultades intelectuales y físicas.

Es muy importante que los infantes en sus primeros años logren desarrollar su máximo potencial genético. Por esta razón, requieren un ambiente que los provea de los nutrientes y recursos necesarios para que crezcan según la meta genéticamente programada. La mayoría de las políticas públicas concentra sus esfuerzos en estas edades tempranas



de la vida, que además necesitan de la participación de la familia y la sociedad en general para alcanzar el bienestar integral.

Este texto contiene información sobre la alimentación de los niños desde su nacimiento, la nutrición de la madre durante el embarazo, la alimentación del bebé en los primeros meses y su primer año de vida, y los hábitos alimenticios hasta los ocho años de edad. El trabajo es muy útil para los involucrados en la atención primaria de niños y niñas –padres, familia, docentes y trabajadores de los centros de atención formal e informal–, pues al aplicar su contenido se convertirán en multiplicadores de este conocimiento en su comunidad y en las instituciones educativas y de salud. Se espera que este material sirva para la consulta y el fomento de los buenos hábitos de alimentación y de socialización, que como sabemos se consolidan en estos primeros años.





# 1. Orientaciones para la alimentación de la embarazada

Durante el embarazo, tu alimentación debe ser suficiente para que recibas los nutrientes y la energía que necesitan tú y tu bebé, aún después del nacimiento.



2

raciones de lácteos (Leche o yogurt, queso).



5

raciones de frutas.



3

raciones de vegetales.



10

raciones de carbohidratos.



8

raciones de proteínas.

Para lograr una alimentación completa debes comer diariamente:



4

raciones de grasas.



Abundante agua fresca.

También debes:



Evitar enlatados, embutidos y sazonadores, por su alto contenido de sal. También debes eliminar el alcohol, en todas sus presentaciones, el cigarrillo y cualquier alimento crudo.

## 1. Orientaciones para la alimentación de la embarazada (continuación)

*Es importante además...*

Caminar diariamente, practicar yoga o gimnasia para embarazadas ya que favorece tu bienestar integral. Es importante que ambos padres estén involucrados e informados en esta etapa de sus vidas.

Acudir una vez al mes al control prenatal y tomar todos los días el suplemento de hierro y ácido fólico.

La buena alimentación durante el embarazo, protege del desarrollo de enfermedades en la niñez y previene las enfermedades crónicas en los adultos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la ganancia de peso recomendada en las embarazadas adultas varía de acuerdo a su estado nutricional:

- Embarazadas con peso adecuado: de 11 a 16 Kg
- Embarazadas con bajo peso: de 13 a 18 Kg
- Embarazadas con sobrepeso: de 7 a 11Kg

*Tu bebé en el útero es capaz de percibir algunos sabores. Cuando te alimentes, aprovecha para contarle sobre lo que comes, cómo lo comes, cuánto lo disfrutas y otras asociaciones gratificantes.*





## 2. Orientaciones nutricionales en la primera infancia

### 2.1. Alimentación del niño y la niña desde el nacimiento a los seis meses

La leche materna es el alimento ideal para el bebé, cada vez que lo amamantas se refuerza su confianza y seguridad, fortaleces sus defensas y favoreces tu recuperación después del parto. (OMS, 2013).

El niño o niña decide cuándo y cuánto comer, no tiene horarios. Permite que tu bebé mame todo lo que quiera cuantas veces quiera, él o ella soltará el pecho o se dormirá cuando haya tomado suficiente.

No uses teteros, ni chupones, no necesitas ofrecer agua aún en los días más cálidos.



Bien



Mal



El buen agarre, previene lesiones y dolor, los labios del bebé deben estar alrededor de la areola, la barbilla y la nariz deben quedar en contacto con el pecho.



Cuando tu bebé moja de 5 a 6 pañales diarios y aumenta de peso satisfactoriamente, puedes estar segura de que toma suficiente leche materna.



***¡Recuerda que tu alimentación también cuenta mientras amantas!***

- ✓ Evita colorantes, frituras, sabores artificiales, picantes, condimentos fuertes, bebidas alcohólicas y cigarrillo.
- ✓ Come 2 raciones de lácteos diariamente (queso, yogurt o leche).
- ✓ Prefiere los vegetales de color verde oscuro como el brócoli, la acelga, la espinaca, el berro y el perejil. También, come sardinas frecuentemente por su aporte de calcio y de grasas buenas. Ten presente que las vísceras como la morcilla y el hígado tienen un alto contenido en hierro.
- ✓ De ser posible toma algún multivitamínico o un suplemento de calcio todos los días.
- ✓ Bebe de 10 a 12 vasos de agua al día.

*Mientras más succiona tu bebé produces más leche.*

## 2.2. Alimentación del niño y la niña desde los seis a los doce meses.

La alimentación complementaria significa dar a niños y niñas otros alimentos además de la leche materna. Estos alimentos deben brindar suficiente energía, proteínas y micronutrientes para que, junto con la leche de la madre, puedan cubrir todas las necesidades del niño y la niña.

Antes de iniciar la alimentación complementaria, además de la edad del niño, es necesario observar si su desarrollo es adecuado. En esta etapa, aparecen los primeros dientes y el bebé ya puede masticar y deglutir alimentos de consistencia semisólida.

La introducción de alimentos diferentes a la leche materna debe ser:

**Oportuna:** depende de la maduración gastrointestinal, neurológica, renal e inmunológica del bebé que se alcanza a los seis meses. Ofrecer alimentos antes de esta edad aumenta el riesgo de alergias alimentarias.

**Adecuada:** debe proporcionar la energía y los nutrientes suficientes para satisfacer las necesidades del niño en crecimiento.

**Higiénica:** tiene que prepararse, almacenarse y servirse de forma higiénica para prevenir enfermedades.

**Perceptiva:** la persona que alimenta al niño o a la niña debe aprender a conocer sus señales de apetito y de saciedad. Hay que atenderlo de manera individual, alimentarlo pausadamente, permitirle comer por sí solo con acciones que promuevan su independencia, reducir las distracciones y convertir el momento de comer en un espacio de aprendizaje, experiencia y amor.



## 2.2. Alimentación del niño y la niña desde los seis a los doce meses (continuación)

### *Debes tomar en cuenta...*

Un horario fijo para las comidas.

Las cantidades sugeridas para alimentar al bebé.

Su crecimiento y desarrollo desde el nacimiento. Durante el primer año, llévalo al control mensual con el pediatra, quien también le aplicará las vacunas según un esquema.

Los suplementos con vitaminas y minerales. Los bebés que son amamantados rara vez los necesitan. Sin embargo, a partir de los 6 meses la suplementación previene las deficiencias de nutrientes. Consulta siempre con el pediatra.

Si el niño ya no recibe lactancia materna, lo más recomendable es que tome una fórmula láctea de continuación. A partir de los 6 meses, requiere 24oz al día, además de las comidas sugeridas a esta edad.

La leche materna también puede ser extraída del pecho para dársela al bebé cuando este la necesite. A temperatura ambiente, la leche materna se puede mantener durante 8 horas, en la nevera 24 a 48 horas y congelada hasta 3 meses.





## 2.2. Alimentación del niño y la niña desde los seis a los doce meses (continuación)

### a. Pasos a seguir para la alimentación desde los seis a doce meses.


A los seis meses el niño o niña se sostiene sentado, empieza a masticar, cierra los labios sobre la cucharilla, comienza a beber de un vaso con pico o pitillo y puede comer alimentos espesos como papillas y purés.

1. Los alimentos deben ofrecerse uno por uno, por dos o tres días seguidos.
2. Los niños necesitan tocar, oler, explorar y jugar con los alimentos, estimulando de esta manera su desarrollo.
3. Para que el niño o niña trague el alimento sin dificultad, este se debe colocar en la parte media de la lengua, porque si se coloca en la punta lo empujará hacia afuera, no porque lo rechace sino por reflejo.
4. Las preparaciones deben ser libres de azúcar o sal hasta los doce meses de edad.
5. Hay que hacerlo comer siempre sentado en una silla alta y con cinturón de seguridad para evitar caídas.

En los cuadros del 1 al 4, se enlistan los alimentos que se introducen desde los seis y hasta los doce meses de edad, y la forma de presentación más recomendada.







**Cuadro 1.** Alimentos que se introducen a los seis meses.

Edad	Alimentos	Presentación	Alimentos	Presentación
6 meses	 <p>Lechosa, melón y cambur</p>	<p>En trozos pequeños o aplastado</p>	 <p>Auyama</p>	<p>Aplastada con tenedor</p>
	 <p>Ocumo y apio</p>	<p>En forma de puré suave con algunos grumos</p>	 <p>Cereal de arroz o maíz</p>	<p>Como papilla espesa, suficientemente firme para que no se derrame de la cucharita</p>
	 <p>Ajo o cebolla</p>	<p>Como aliño y en poca cantidad</p>	 <p>Agua</p>	<p>En vaso con boquilla o pitillo</p>

Fuente: adaptación realizada por Fundación Bengoa

Para dar consistencia a los purés y papillas que prepares puedes agregar leche.






**Cuadro 2.** Alimentos que se introducen a los siete meses.

Edad	Alimentos	Presentación	Alimentos	Presentación
<p style="font-size: 48px; text-align: center;">7</p> <p style="text-align: center;">meses</p>	 <p>Guayaba, mango, níspero, pera, o manzana</p>	<p>En trozos pequeños, compotas caseras o puré de frutas</p>	 <p>Calabacín, chayota, berenjena, vainitas o zanahoria</p>	<p>En crema espesa, triturados en puré o en trozos pequeños</p>
	 <p>Papa, ñame, ocumo o yuca</p>	<p>Puré</p>	 <p>Pimentón, cebollín o ajo porro</p>	<p>Como aliño, en poca cantidad</p>
	 <p>Plátano maduro</p>	<p>Con cucharita en trozos pequeños o bien aplastado</p>	 <p>Mantequilla, margarina o aceite</p>	<p>Agregar 1 cucharadita a las preparaciones</p>
	 <p>Agua</p>	<p>En vaso con boquilla o pitillo</p>	 <p>Aguacate</p>	<p>Entero o en trocitos</p>

*Si el niño o niña rechaza un alimento, ¡no te desanimes! Puedes ofrecérselo de nuevo, pero en preparaciones y presentaciones distintas*

*Fuente: adaptación realizada por Fundación Bengoa*

**Cuadro 3.** Alimentos que se introducen a los ocho meses.

Edad	Alimentos	Presentación	Alimentos	Presentación
<p style="font-size: 48px; text-align: center;">8</p> <p style="text-align: center;">meses</p>	 <p style="text-align: center;">Arepa, hallaquita o bollito</p>	<p style="text-align: center;">Trozos pequeños, mini arepitas, bolitas, palitos o mini empanaditas. El niño debe poder tomar el alimento y llevarlo a la boca</p>	 <p style="text-align: center;">Pollo (carne blanca)</p>	<p style="text-align: center;">Desmechado, en trocitos o molido</p>
	 <p style="text-align: center;">Pastina o arroz</p>	<p style="text-align: center;">Enteros con cucharita</p>	 <p style="text-align: center;">Carne de res</p>	<p style="text-align: center;">Molida</p>
	 <p style="text-align: center;">Frijolitos, caraotas o lentejas</p>	<p style="text-align: center;">Aplastados o enteros siempre y cuando estén muy suaves</p>	 <p style="text-align: center;">Hígado de pollo</p>	<p style="text-align: center;">En trocitos o molido</p>

*Fuente: adaptación realizada por Fundación Bengoa*

**Cuadro 3.** Alimentos que se introducen a los ocho meses.

Edad	Alimentos	Presentación	Alimentos	Presentación
<p style="font-size: 48px; text-align: center;">8</p> <p style="text-align: center;">meses</p>	 <p style="text-align: center;">Queso blanco pasteurizado</p>	<p style="text-align: center;">En trocitos o molido</p>	 <p style="text-align: center;">Cereales de trigo, avena y cebada</p>	<p style="text-align: center;">Papilla espesa, suficientemente firme para que no se derrame de la cucharilla</p>
	 <p style="text-align: center;">Yogurt</p>	<p style="text-align: center;">Con cucharita o en vaso</p>	 <p style="text-align: center;">Agua</p>	<p style="text-align: center;">En vaso con boquilla o pitillo</p>

*Fuente: adaptación realizada por Fundación Bengoa*

*Estimula el desarrollo del niño o niña, déjalo que se alimente por sí solo y aprenda a manejar la cucharilla y el vaso.*

**Cuadro 4.** Alimentos que se introducen de los nueve a los doce meses.

Edad	Alimentos	Presentación	Alimentos	Presentación
9 meses	 Pan o galletas	Enteros. El bebé debe tomarlos con la mano y comerlos solo	 Yema de huevo	Entera
	 Agua	En vaso con boquilla o pitillo		
12 meses	 Huevo entero	Revuelto, sancocado o en tortilla	 Pescado	En trozos pequeños o desmenuzado que el bebé pueda masticarlo

Fuente: adaptación realizada por Fundación Bengoa

**Cuadro 4.** Alimentos que se introducen de los nueve a los doce meses.

Edad	Alimentos	Presentación	Alimentos	Presentación
<p>12 meses</p>	 <p>Cerdo (puerco, cochino)</p>	<p>Desmechado, en trozos pequeños o molido para que el bebé lo mastique</p>	 <p>Acelga, brócoli, espinaca, remolacha o tomate</p>	<p>En trocitos, sancochados, al vapor o en tortilla con huevo</p>
	 <p>Frutas cítricas: limón, naranja, mandarina, fresas, parchita, piña o mora</p>	<p>En jugos en el vaso con pitillo o boquilla</p>	 <p>Agua</p>	<p>En vaso con boquilla o pitillo</p>

Fuente: adaptación realizada por Fundación Bengoa

Es importante que el niño o niña coma acompañado de su grupo familiar, acerca su sillita a la mesa y, así aprenderá imitando a los demás.

## b. Hábitos de alimentación de seis a doce meses

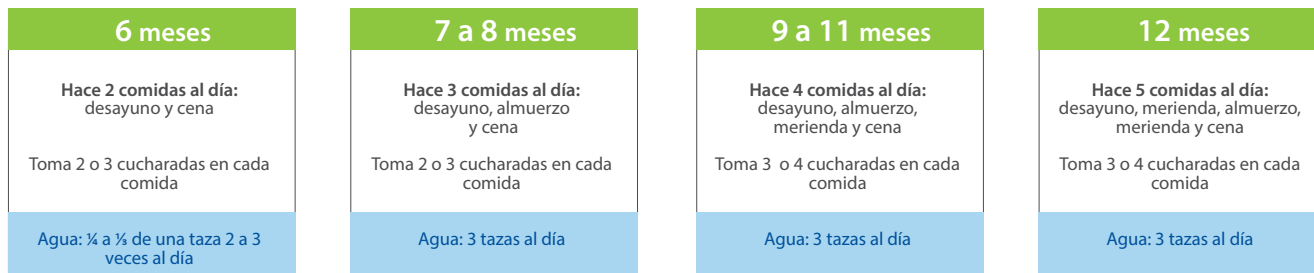
Ofrezca alimentos muy espesos para que no se derramen de la cucharilla. A partir de los 7 meses sírvalos enteros si son blandos

Si a los 8 meses su bebé toma los alimentos, sírvale preparaciones en trozos pequeños que pueda manipular. A los 12 meses, el niño o la niña, ya come con sus manos.

Evite sobrealimentarlo para prevenir problemas de salud.

En la figura 1, se presenta un resumen del número de comidas y de la cantidad de alimento que debe servir en el plato de los niños o de las niñas de seis a doce meses.

**Figura 1.** Números de comidas y cantidad de alimentos para los niños y niñas de seis a doce meses



*Sea perceptivo, esté atento a las señales de hambre y saciedad del niño. Dedique tiempo y amor al momento de la alimentación.*



## 2.3. La alimentación del niño y la niña de uno a seis años

- La lactancia materna debe prolongarse hasta los dos años.
- Después del año, incorpore progresivamente el consumo de alimentos sólidos.
- Los niños deben comer alimentos de todos los grupos, tener horarios y estructura en sus comidas.
- La alimentación en estos años se distribuye en tres comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) y dos meriendas.
- Es responsabilidad del padre, madre, docente o cuidador ofrecer alimentos de cada grupo para promover una alimentación equilibrada y diversa.
- Este tipo de alimentación se logra seleccionando alimentos fuentes de cada grupo para las comidas, cuidando el tamaño de la ración y variando los alimentos.



## 2.3. La alimentación del niño y la niña de uno a seis años (continuación)

### Lácteos, carnes y huevos



AGUA

### Hortalizas y frutas



### Cereales, granos, tubérculos y plátano



### Principales grupos alimenticios:

#### ✓ Grupo: lácteos, carnes y huevos

Son alimentos que aportan proteínas, necesarias para el crecimiento y desarrollo de los infantes. La leche, el yogurt, el queso, los huevos, las carnes, los pescados, mariscos y vísceras contienen calcio, hierro, zinc y vitaminas del complejo b. (el hígado contiene, además, vitamina a y folato).

#### ✓ Grupo: hortalizas y frutas

Son alimentos que contienen vitaminas y minerales, que fortalecen el sistema inmunológico, y fibra alimentaria que previene enfermedades del sistema digestivo.

#### ✓ Grupo: cereales, granos, tubérculos y plátano

Son alimentos ricos en carbohidratos, principal fuente de energía para el funcionamiento de los órganos, especialmente del cerebro y la vista. Los alimentos que se incluyen en esta categoría son: los cereales: avena, arroz, trigo, maíz, cebada y centeno y sus derivados como harinas de trigo y maíz, las galletas, las pastas y el pan. Los tubérculos y raíces: yuca, papa, batata, ocumo, apio, ñame, el plátano y los granos.

✓ **Las grasas y aceites vegetales**

Son imprescindibles por su aporte de energía y de nutrientes necesarios para el crecimiento del cerebro.

✓ **El azúcar, la miel y el papelón**

Contienen carbohidratos simples, aportan energía y pueden incluirse en la alimentación de forma moderada como saborizante de alimentos y bebidas. Su consumo es opcional y se sugiere sólo 3 cucharaditas diarias de estos productos.





### a. Recomendaciones:

- Los padres, docentes y cuidadores deben fortalecer las conductas alimentarias saludables.
- La alimentación debe ser equilibrada, variada y completa para cubrir las necesidades de energía, proteínas, vitaminas y minerales de los infantes.
- Propicie el mayor número de comidas en casa y en familia.
- Comience el día con el desayuno.
- Acompañe sus comidas con agua.
- Procure que su niño o niña consuma de una a dos porciones de lácteos al día.
- Establezca límites para la cantidad de dulces, refrescos y comidas grasosas.
- Incluya cinco porciones de vegetales y frutas en las comidas y meriendas.
- Restrinja las comidas rápidas, altas en sal, azúcares y grasas o con bajo contenido de minerales y vitaminas. Este tipo de alimentos producen una gran adicción.






- Fije un horario de dos horas al día para el uso de computadoras y televisión.
- Estimule a sus niños a jugar activamente durante una hora por jornada.
- Abrácelo y felicítelo por su buena conducta y cuidado con su alimentación.
- Ayude a su niño o niña a lavarse los dientes con pasta dental dos veces al día.
- Ajuste los horarios de los tiempos de comida al horario escolar.
- Promueva una merienda saludable entre los niños y niñas, padres de familia, educadores y administradores de las cantinas escolares.

En los Cuadros del 5 al 8, se presentan el tamaño de las raciones de los alimentos fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales, carbohidratos y grasas, y su frecuencia de consumo durante el día.



## 2.4. Raciones diarias de alimento según la edad

Cuadro 5. Raciones diarias de lácteos, carnes y huevos según la edad

Grupo	Alimentos	Ración	Número de raciones diarias según la edad	
			1 – 2 años	3 – 6 años
Lácteos, carnes y huevos	Leche, yogurt	 1 vaso	1 - 2	1 - 2
	Queso rebanado	 1 rebanada		
	Queso rallado	 3 cucharadas	1 - 2	2 - 3
	Huevos	 1 huevo		
	Pollo, pescados, carne, vísceras y embutidos	 3 cucharadas		



Ejemplo:

José Luis, de 2 años de edad, desayuna 1 rebanada de queso, almuerza 3 cucharadas de carne molida, cena 1 huevo y merienda 1 yogurt. El consumo de los alimentos de este grupo fue de 2 raciones de lácteos (queso y yogurt) y 2 raciones de huevo y carne.

*El niño o niña, al igual que el adulto, come con los ojos. Cuida la presentación de su plato, la manera y el momento de ofrecer los alimentos, para que aumente su interés a la hora de comer.*

## 2.4. Raciones diarias de alimento según la edad (continuación)

Cuadro 6. Raciones diarias de hortalizas y frutas según la edad

Grupo	Alimentos	Ración	Número de raciones diarias según la edad	
			1 – 2 años	3 – 6 años
Hortalizas y frutas	<b>Hortalizas:</b> Tomate, calabacín, berenjena, zanahoria, auyama, acelga, brócoli, espinaca, remolacha, repollo, pepino, lechuga, cebolla	 1 taza	1	1 ½
	<b>Frutas:</b> Cambur, mango, patilla, melón, lechosa, naranja, mandarina, guayaba, fresa, mora, pasita	 1 unidad	Al menos 3	Al menos 3

### Ejemplo:

También, José Luis comió en el desayuno un cambur; almorzó 1/2 taza de ensalada de zanahorias y calabacín, y un trozo de patilla. Más tarde, cenó 1/2 taza de tomate en una tortilla, y merendó 1 mandarina. El consumo de los alimentos de este grupo fue de 1 ración de hortalizas (1/2 taza de zanahorias y calabacín, 1/2 taza de tomate) y 3 raciones de frutas (cambur, patilla y mandarina).

*Motiva al niño o niña a comer solo y a probar alimentos y preparaciones novedosas, sabrosas y vistosas.*

## 2.4. Raciones diarias de alimento según la edad (continuación)

Cuadro 7. Raciones diarias de cereales, granos, tubérculos y plátanos según la edad

Grupo	Alimentos	Ración	Número de raciones diarias según la edad	
			1 – 2 años	3 – 6 años
Cereales, granos, tubérculos y plátanos	Pan	 1 rebanada	4 - 6	4 - 6
	Plátano	 ½ unidad		
	Papas, apio, ocumo, ñame, batata, yuca	 ½ taza		
	Arepa	 La arepa es de 3 cucharadas de harina de maíz		
	Cereales ( arroz, trigo y maíz), pasta granos (frijoles, caraotas, lentejas)	 ½ taza		

Ejemplo:

De este grupo de alimentos, José Luis completó su desayuno con 1 rebanada de pan, almorzó ½ plátano y ½ taza de arroz, cenó 1 arepita y en la merienda se tomó el yogurt con cereal. El consumo de los alimentos de este grupo fue de 4 raciones (1 de pan, 1 de plátano y arroz, 1 arepa y 1 cereal).

*Evita acompañar las comidas con bebidas o jugos concentrados. Si lo haces, el niño o niña sentirá curiosidad por probarlos y estas bebidas no son buenas para su salud.*



## 2.4. Raciones diarias de alimento según la edad (continuación)

**Cuadro 8.** Raciones de grasas y aceites vegetales según la edad

Grupo	Alimentos	Ración	Número de raciones diarias según la edad	
			1 – 2 años	3 – 6 años
Grasas y aceites vegetales	Aguacate	 1 trozo de 1 dedo de grosor	2 - 4	4 - 5
	Mantequilla, margarina, mayonesa, aceite de maíz, soya, girasol o canola	 1 cucharadita		
	Aceitunas sin semillas	 5 unidades		

### Ejemplo:

José Luis terminó de desayunar con 1 trozo de aguacate, y su mamá utilizó 1 cucharadita de aceite para guisar la carne molida y 1 cucharadita de mantequilla para untar la arepita de la cena. El consumo de los alimentos de este grupo fue de 3 raciones (1 de aguacate, 1 de aceite y 1 de mantequilla).

*Las preparaciones fritas pueden ser consumidas hasta dos veces por semana, siempre y cuando la alimentación sea variada y el peso del niño esté acorde con su edad.*





## 3. Conducta alimentaria del niño y la niña

### 3.1. Características alimentarias del niño y la niña según la edad

Los niños y niñas según la edad manifiestan conductas alimentarias distintas, conocerlas nos permite saber qué esperar de ellos en una situación concreta y cómo estimular la evolución de su desarrollo (Braun, 2008; Tejada y col, 2013).

#### Un año:

- Come con las manos.
- No puede esperar turnos para recibir su alimento.
- Se inicia en el manejo de los instrumentos para alimentarse: plato, vaso, tenedor y cucharilla.

#### Dos años:

- Aumenta las destrezas motrices en el manejo de los instrumentos para alimentarse.

#### Tres años:

- Comienza a apropiarse de las normas en la mesa.
- Inicia la formación de hábitos.
- Come lo que le dicen o sigue las normas en la mesa para no ser reprendido.
- Manifiesta preferencias y desagradados por diversos alimentos.

#### Cuatro años:

- Utiliza adecuadamente los instrumentos para alimentarse.
- Corta y unta con un cuchillo.
- Estructura horarios de comida más definidos.
- Su apetito se incrementa.

#### Cinco años:

- Tiene capacidad de autorregular las cantidades de comida.
- Decide cuando comer o no.

#### Seis años:

- Juega a cocinar.
- Inventa recetas.
- Repite en el juego las normas, costumbres y hábitos que ha observado o incorporado de su grupo familiar.
  - Come solo.
  - Pide la preparación de un plato determinado y puede colaborar en su elaboración.





## 4. Manejo de conductas alimentarias inapropiadas

### 4.1. ¿Qué hacer si el niño o la niña no quiere comer?

- Mantenga la calma y la serenidad. No se angustie. Evite el castigo y no lo obligue a comer.
- Cuando sienta que está perdiendo la calma, retírese un momento hasta que recobre la tranquilidad y pueda continuar.
- Respete la cantidad de alimento que el niño desea ingerir y espere la próxima comida para invitarlo a comer nuevamente.
- Trate de identificar por qué el niño o la niña no quiere comer. Considere si está enfermo, comió entre comidas, no conoce el alimento o la preparación.
- Evite darle como premio chucherías y regalos. Utilice otros estímulos (palabras, abrazos, besos) para reconocer el esfuerzo que hace al comer.
- Comience con pocas cantidades.



## 4.2. ¿Qué hacer si el niño o la niña no quiere comer en la mesa?



- Comience dando el ejemplo. Todos los miembros de la familia se sentarán juntos en la mesa, así el niño o niña entenderá que esa es la "norma".
- Evite que coma en un lugar diferente a la mesa o sillita destinada para tal fin, así comprenderá que ese es el sitio correcto.
- Haga del momento de la comida una ocasión agradable. Evite tener el televisor encendido o cualquier elemento que distraiga la atención del infante mientras come.
- A la hora de la comida, evite hablar de los problemas relacionados con el niño o la niña, porque se sentirá cuestionado y rechazará ese momento.
- En las instituciones, recuerde que los niños y niñas deben comer juntos, sentados en la mesa o en las sillitas para comer, bajo la supervisión de un adulto.

*La paciencia, dedicación y compromiso son fundamentales para establecer los hábitos de alimentación de los niños y niñas. Esto forma parte del amor y responsabilidad que tenemos con ellos.*

### 4.3. ¿Qué hacer si el niño o la niña no quiere probar nuevos alimentos?

- Prepare los alimentos de forma atractiva: diversos colores, formas, sabores y texturas.
- Enseñe con el ejemplo e incorpore nuevos alimentos, en especial vegetales y frutas. Si el niño o niña no acepta el alimento por primera vez, vuelva a intentarlo en otras comidas y con otras presentaciones.
- Sirva el nuevo alimento en pocas cantidades y espere a que el niño o niña lo acepte para aumentar la ración.
- Tenga siempre presente las palabras de estímulo para alabar el esfuerzo que hace el niño (a) al comerse el nuevo alimento.
- Sirva los alimentos en trozos pequeños, así el niño (a) lo puede tomar con las manos para explorar y manipular los alimentos que se ofrecen por primera vez.

*Recuerde que el niño y la niña están en constante cambio y de usted aprenderá a manejar las situaciones que pudieran alterarlo. Si usted grita porque le disgusta que haga algo, entonces él gritará después por algún motivo que considere válido. Procure mantener la calma.*











## 5. Actividad física en la infancia

### 5.1. Recomendaciones de actividad física según la edad.

La actividad física diaria, hace que los niños se sientan mejor, estimula su desarrollo y contribuye a reducir el riesgo de enfermedades del corazón y diabetes, entre otras. Para los niños y jóvenes, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en la casa, en la escuela o en la comunidad.

#### + (MÁS)

Jugar al aire libre en familia  
Visitar parques infantiles.  
Jugar pelota.  
Manejar triciclo.  
Saltar la cuerda.  
Nadar.  
Bailar.  
Subir y bajar escaleras.  
Lanzar objetos.

#### - (MENOS)

Horas frente al televisor, la tableta, la computadora, el celular y los juegos de video.  
Comidas poco saludables.

*El ejercicio físico aumenta la capacidad de aprendizaje, así como la salud mental y el bienestar físico de los niños.*



- Se recomienda, que los niños y niñas inviertan, como mínimo, 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- Es importante practicar actividad física desde temprana edad.





## 6. Mitos de la alimentación infantil

### 6.1. Dicen por allí...

*“Ese niño lo que tiene es sed, dale agua”.* Si el niño o la niña tiene 6 meses y es amamantado por su madre de forma exclusiva, no necesita tomar agua. Si toma fórmula, el pediatra indicará la cantidad de agua que requiera al día.

*“Si tiene cólicos, dale un guarapo de anís estrellado o usa agua de anís para prepararle el tetero”; “seguro tiene el estómago empachado, hay que darle pasote”.* El uso de infusiones de este tipo puede generar reacciones alérgicas, intoxicaciones graves y hasta producir la muerte. No están indicadas para los niños.

*“Si el niño eructa en la teta, se te va a secar la leche”.* No es probable que se produzca una reacción negativa en el pecho de la madre por el eructo del bebé.

*“Tómame el calentaito, para que te baje más leche”.* La producción de leche en la madre está ligada a dos factores fundamentales: la succión frecuente del bebé y la ingesta de abundante agua. Se recomienda tomar un vaso de agua antes de amamantar, durante la lactancia y después que el bebé suelte el pecho.

*“Tiene hambre, la teta no lo deja lleno. Hay que darle tetero”.* La digestión de la leche materna es más rápida que la del resto de las fórmulas infantiles, por lo que el bebé necesita tomarla más frecuentemente. También es importante vaciar por completo la mama en cada toma, pues así el bebé aprovechará la grasa que se obtiene después de los 15 minutos de succión.

*“Un tetero de sopa de caraoatas le va a caer muy bien” o “Dale miga de pan para que coma”.* Incorporar alimentos de forma inoportuna puede generar alergias, intolerancias, diarreas o cualquier otra alteración en la salud del bebé. Los granos y el pan están indicados para después de los 8 meses.

*“El niño necesita tomar tetero”* El uso del tetero con chupa, esta desaconsejado. A partir de los 6 meses, las bebidas deben tomarse en un vaso con pico o pitillo y el resto de las preparaciones con cucharilla”.





## 7. Cinco claves para la manipulación higiénica de los alimentos

Para evitar las diarreas e intoxicaciones causadas por consumir alimentos contaminados, es necesario prestar mucha atención a las normas de manipulación de los alimentos mientras cocinamos. Por eso, mamá, papá, abuela, cuidadora o maestra les presentamos 5 claves sencillas de cumplir.

### 1. Mantenga la limpieza

- Lávese las manos antes de manipular alimentos y varias veces durante su preparación.
- Lávese las manos con agua y jabón después de ir al baño, tocar el teléfono, tocarse el cabello o la cara, sacar la basura o cambiar un pañal.
- Lave con agua y jabón, y desinfecte con cloro, vinagre o limón todas las superficies y utensilios que utilice para cocinar.
- Proteja los alimentos y el área de la cocina de insectos (moscas, hormigas, cucarachas), plagas (ratas) y animales domésticos (pájaros, perros y gatos).

**Recuerde... los gérmenes están en todos lados.**

### 2. Separe los alimentos crudos de los cocidos

- Separe las carnes rojas, carnes de ave y el pescado crudo de los demás alimentos.



## 7. Cinco claves para la manipulación higiénica de los alimentos (continuación)



- Emplee utensilios diferentes, como cuchillos y tablas de cortar, para manipular los alimentos crudos.

- En la nevera, coloque los alimentos cocidos en el primer nivel y los crudos en el último, siempre en recipientes separados y completamente cerrados.

**Recuerde... todos los alimentos crudos tienen gérmenes peligrosos.**

### 3. Cocine completamente

- La cocción elimina casi todos los gérmenes peligrosos. Los alimentos de origen animal como carne, pollo, pescado y huevos deben cocinarse completamente.

- Para saber si las carnes están cocidas, pínchelas con un tenedor. Sus jugos deberán ser claros y no rosados. En el caso de los huevos, deberá formarse una película encima de la yema.

- Hierva los guisos y sopas durante al menos 1 minuto.

- Cuando consuma alimentos ya cocinados, asegúrese de calentarlos lo suficiente.

**Recuerde... algunos envases plásticos liberan sustancias tóxicas cuando se calientan. No los utilice en el microondas.**



## 7. Cinco claves para la manipulación higiénica de los alimentos (continuación)

### 4. Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

- Guarde los alimentos cocinados en la nevera tan pronto sea posible. Evite que pasen más de 2 horas a temperatura ambiente.
- Mantenga la comida muy caliente antes de servirla.
- Procure no guardar alimentos preparados por más de 3 días dentro de la nevera.
- Cuando descongele las carnes, las aves o pescados, colóquelos en la parte baja de la nevera durante la noche anterior.
- Preserve en la nevera el queso, el jamón, la leche, el yogurt y los vegetales.

Recuerde... los gérmenes crecen aún dentro de la nevera, pero más lentamente.

### 5. Use agua y materias primas seguras

- Use agua potable (clorada, hervida o filtrada) para cocinar y beber.
- Seleccione las frutas y vegetales que no estén golpeados ni deteriorados.

Consuma leche y quesos pasteurizados.



## 7. Cinco claves para la manipulación higiénica de los alimentos (continuación)



- Lave muy bien las frutas y vegetales que se comen crudos.
- Antes de guardar los alimentos en la nevera es necesario lavar y revisar detalladamente las frutas y los vegetales para descartar lo que esté en mal estado.
- Revise que los alimentos procesados no estén vencidos, que las latas no estén abolladas u oxidadas ni que los empaques estén rotos.

**Recuerde... todo alimento vencido debe ser desechado, ya que puede ser peligroso para la familia y en especial para los niños y niñas.**

Fuentes: Más información sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos en: [www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en/index.html](http://www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en/index.html)

Se pueden obtener copias electrónicas del póster en varios idiomas en: [www.who.int/foodsafety/publications/consumer/5keys/en/index.htm](http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/5keys/en/index.htm)





## 8. Tratamiento doméstico del agua

Las intervenciones para tratar el agua en el hogar contribuyen a reducir las enfermedades que se transmiten por su contaminación durante su distribución o almacenamiento. Los tratamientos del agua domésticos son: hervido, clorado, filtrado y la desinfección solar o método SODIS.

### 8.1. Hervido

- Utilice siempre la misma olla para hervir el agua, previamente lavada con agua y jabón.
- Caliente el líquido a fuego alto. Cuando hierva, cuente 1 minuto antes de apagarlo.
- Deje reposar y luego agítelo con una cucharilla bien limpia para que se oxigene.
- Tape la olla y una vez que el agua esté fría llene los envases limpios para guardar.



## 8. Tratamiento doméstico del agua (continuación)



### 8.2. Clorado

- Utilice cloro no jabonoso.
- Si el agua es para beber, coloque 1 gota de cloro por cada litro. Si el agua está un poco turbia, agregue 2 gotas por litro, mezcle bien y deje reposar por 30 minutos antes de consumir.
- Si el agua es para limpiar los vegetales que se van a consumir crudos, coloque 3 gotas de cloro por cada litro de agua.
- Para el agua almacenada, agregue de 3 a 5 gotas de cloro por litro. Así evita que los mosquitos o cualquier insecto pongan sus larvas.
- Recuerde mantener tapados siempre los recipientes donde almacena el agua para prevenir su contaminación.

### 8.3. Filtrado

- El agua filtrada es apta para el consumo humano siempre y cuando se realice el mantenimiento o limpieza de los filtros con frecuencia, ya que esto influye directamente en la calidad del líquido. Existen diversos tipos y modelos de filtros, cualquiera de ellos es efectivo.

## 8. Tratamiento doméstico del agua (continuación)

### 8.4. Desinfección solar o método SODIS

- Coloque el agua en botellas plásticas transparentes y limpias.
- Ponga las botellas llenas sobre el techo de la casa o acostadas en cualquier lugar donde reciban sol por 6 horas continuas.
- Este método es útil cuando no hay posibilidades de utilizar alguno de los anteriores.







## 9. Recomendaciones generales

- La leche materna debe ser el alimento exclusivo de los bebés hasta los 6 meses de edad. Después, será complementada con una alimentación oportuna, higiénica, variada y perceptiva hasta los dos años o más, si la madre y el bebé lo desean.
- Incorpore al niño o a la niña a la mesa familiar, siéntelo en sus piernas o ubíquelo en una silla alta diseñada para tal fin; permítale manipular los alimentos, el plato, el vaso y la cucharilla.
- La alimentación permite estimular los cinco sentidos y favorece el desarrollo del niño o niña que aprende por imitación, viendo a los demás comer.
- Permita que el momento de comer sea un espacio agradable para compartir.
- Siempre, a cualquier edad, recuerde ser perceptivo: respete las señales de hambre y saciedad, la cantidad de comida que el niño o la niña desea comer y los horarios de las comidas principales y meriendas.
- Si el niño o la niña no acepta un nuevo alimento por primera vez, vuelva a intentarlo en otras comidas y con otras preparaciones.





- Ofrezca todos los alimentos para promover una alimentación equilibrada y un óptimo desarrollo físico e intelectual.

- Evite utilizar la comida para premiar o castigar conductas.

- Reserve el consumo de dulces y chucherías para ocasiones especiales. Privilegie los postres o dulces caseros a la hora de hacer una merienda diferente a la fruta.

- El ejercicio es parte esencial de la vida y del desarrollo integral del niño y niña. Promueva los juegos activos, la práctica de algún deporte o sencillamente la caminata.

- Ante cualquier inconveniente siempre recuerde mantener la calma, hablar con el niño o niña de forma clara y sencilla pero directa, con contacto visual. Los abrazos nunca son demasiados.

- Refuerce positivamente y de forma constante los logros de los niños y niñas con una sonrisa y palabras de aliento o felicitación, según sea el caso.

- Evite reaccionar de forma exagerada ante caídas, resbalones o tropiezos. Los niños y las niñas se encuentran en experimentación constante con sus cuerpos. De esa interacción depende su aprendizaje y desarrollo; no lo sobreproteja.

- Aplique las normas de higiene y manipulación de alimentos. Esa es la clave para prevenir diarreas e intoxicaciones.



## Anexos

### Anexo 1. Ejemplo de menú para niños de 1 a 6 años

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	Pastelito asado de queso y calabacín rallado Jugo de fruta natural	Pan de yuca Perico Fruta	Arepa de batata Pisillo de pollo Fruta	Panqueca de avena Queso blanco Fruta	Pan de plátano Queso rallado Tomate en rodajas
Merienda	Yogurt	Fruta	Galleta semi dulce	Fruta	Fruta
Almuerzo	Pollo con vegetales Papa sancochada Fruta	Hamburguesas de Frijolitos Arroz blanco Papelón con limón	Carne molida Palitos de yuca frito Ensalada de lechuga y tomate	Sopa de costilla (auyama, jojoto, apio, ocumo, papa, plátano verde)	Filetes de sardina rebosados Yuca sancochada Jugo de fruta natural
Merienda	Fruta	Gelatina	Fruta	Plátano dulce	Yogurt
Cena	Pizza de yuca con jamón y vegetales	Arepa de plátano Queso blanco Jugo de fruta	Cachapa natural Queso rallado Jugo de fruta	Torticas de papa Huevo sancochado Fruta entera	Pastelitos asados de ricota y espinaca

Fuente: adaptación realizada por Fundación Bengoa

Acompaña las comidas con agua y ofrece fruta entera como postre. Esto es más saludable que preparar jugos diariamente.

## Anexo 2. Ejemplo de lonchera saludable

La lonchera escolar es la oportunidad ideal para reforzar los buenos hábitos de alimentación en los niños, mediante combinaciones saludables.

1



Galleta de avena



Mandarina

2



Chicha



Buñuelos de plátano

3



Panquecas de avena



Cambur

4



Gelatina



Cambur

5



Tequeños de plátano



Papelón con limón

*Es importante promover las meriendas saludables en las escuelas.*



### Anexo 3. Recetas

#### Arepas de tubérculos. Rinde para 4 arepas.

##### Ingredientes:

2 tazas de puré de batata, yuca, ocumo, apio o ñame.  
½ taza de avena molida en la licuadora o ¼ de taza de maicena.

##### Preparación:

- Pelar y picar las batatas o sustitutos. Colocarlas en una olla con agua hirviendo y sal hasta que ablande.
- Escurrir y llevar a un recipiente, aplastar con un tenedor o cualquier otra herramienta destinada para tal fin.
- Agregar la avena o maicena y amasar. Si es necesario puede agregar un poquito de agua de la cocción para amasar más fácilmente.
- Una vez que la masa esté homogénea y suave, forme las arepas y cocínelas en la plancha o al horno.

#### Panquecas de Avena. Rinde para 4 pancakes.

##### Ingredientes:

1 taza de avena molida en la licuadora o procesador.  
¼ de taza de maicena.  
3 cucharadas de azúcar, papelón o miel.  
¼ de cucharadita de canela molida.  
3 cucharaditas de polvo de hornear.  
¼ de cucharadita de sal.  
1 ¼ taza de agua o leche de cualquier tipo.  
1 huevo.  
1 cucharadita de vainilla.

##### Preparación:

- Mezcle todos los ingredientes secos.
- Aparte, mezcle todos los ingredientes líquidos.
- Una los ingredientes secos con los líquidos y bata con batidor manual o licuadora.
- Repose la mezcla por unos minutos, engrase la plancha o una sartén, vierta con un cucharón una porción de la mezcla y esparza con el revés del utensilio para terminar de dar forma.
- Cocinar a fuego medio hasta que se formen burbujitas en la superficie, voltear y cocinar por el otro lado.
- Servir caliente acompañada de queso, fruta, mermelada o almíbar.

## Pan de yuca. Rinde para 5 pancitos.

### Ingredientes:

- 2 tazas de puré de yuca.
- 2 cucharadas de maicena (almidón de maíz).
- ½ taza de queso rallado.
- 1 huevo (opcional).
- 1 cucharada de aceite.

### Preparación:

- Precalentar el horno a 240°C.
- En un recipiente, mezclar todos los ingredientes, amasar, formar bolitas y disponer en una bandeja para hornear.
- Hornear por 20 minutos o hasta que las bolitas estén doradas.

## Pan de plátano. Rinde para 2 porciones.

### Ingredientes:

- 1 plátano verde, pintón o maduro pero firme.
- 2 huevos.
- ¼ de cucharadita de sal.
- Ajonjolí (opcional).

### Preparación:

- Precalentar el horno a 200°C.
- Colocar en la licuadora el plátano, los huevos y la sal, mezclar a velocidad alta.
- Vierta la mezcla en un molde pequeño, si desea, espolvoree con el ajonjolí.
- Hornee por 20 minutos, deje enfriar antes de cortar.

## Arepas de plátano. Rinde para 4 arepas.

### Ingredientes:

2 plátanos pintones o maduros.

### Preparación:

- Precalentar el horno a 200°C.
- Pelar los plátanos y colocarlos en una bandeja para hornear.
- Hornear los plátanos por 30 minutos volteándolos cada 10 minutos para que se cocinen uniformemente.
- Hacer un puré con los plátanos horneados, amasar, si es necesario agregar 1 cucharada de aceite al puré o agua para que ablande y tenga consistencia moldeable.
- Forme las arepas y cocine al budare hasta que doren por ambos lados.

## Torticas de papa. Rinde para 4 torticas.

### Ingredientes:

2 papas peladas, ralladas y escurridas.

¼ de cebolla pequeña picada finamente.

¼ de cucharadita de sal.

¼ de cucharadita de ajo en polvo.

¼ de cucharadita de mezcla de hiervas (opcional).

### Preparación:

- Mezclar la papa rallada con la cebolla, sazonar con la sal, el ajo, y las hiervas.
- Precalentar una sartén o plancha previamente engrasado.
- Colocar con cucharilla una cantidad de la papa rallada en la plancha y aplastar firmemente.
- Cocinar a fuego lento destapado hasta que dore.
- Voltear con espátula.
- Servir caliente acompañado con lo que guste.

## Tequeños de plátano

### Ingredientes:

- 1 plátano maduro pero firme.
- 1 cucharada de aceite.
- ½ taza de harina de trigo todo uso, harina de arroz o maicena.
- 1 huevo.
- ½ kilo de queso palmito.

### Preparación:

- Sancochar el plátano, cuando esté listo hacer un puré.
- Agregar al puré de plátano la harina y el aceite, amasar hasta que se forme una masa uniforme y pareja que se desprenda de las manos y del molde, si es necesario puede agregar más harina.
- Rociar con harina una superficie limpia, colocar la masa y extenderla con un rodillo.
- Cortar la masa en tiras de 2 cm. de grosor aproximadamente.
- Cortar el queso palmito en bastoncitos y enharinar cada trozo de queso.

- Enrollar individualmente los bastoncitos de queso en las tiras de la masa de plátano para formar los tequeños.
- Disponer los tequeños en una bandeja para hornear.
- Hornear a 250°C por 30 minutos.
- Barnizar con huevo batido.

## Referencias

- Brown, J. (2008). **Nutrición en las diferentes etapas de la vida**. Tercera Edición. McGraw-Hill Interamericana Editores. México D.F: México, 266-89.
- CANIA (Centro de Atención Nutricional Infantil Antímamo) (2014). **Nutrición en el Embarazo**. Primera Edición. Caracas.
- INCAP. (2010). **Alimentación del niño y la niña preescolar escolar**. <http://www.incap.int/dmdocuments/inf-edu-alimnut-COR/temas/3>.
- Landaeta-Jiménez M. y Sifontes Y. (2014). **Alimentación para crecer sano. En Hambre, miseria y enfermedad en Latinoamérica y el Caribe: el papel de la nutrición en las enfermedades tropicales desatendidas (ETD) en Nicaragua**. Universidad de Alicante. Fontilles. Fundación Bengoa. [www.fundacionbengoa.org/materiales/materiales/Manal-Hambre-miseria.pdf](http://www.fundacionbengoa.org/materiales/materiales/Manal-Hambre-miseria.pdf)
- Noguera D., Marquez, J., Campos I., Santiago R.(2013). **Alimentación complementaria en niños sanos de 6 a 24 meses**. Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría; Vol. 73 (3): 128 - 135.
- OMS (Organización Mundial de la Salud) (2007). **Manual sobre las cinco claves de la inocuidad de los alimentos**. 2007. [http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual\\_keys\\_es.pdf](http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys_es.pdf)
- OMS (Organización Mundial de la Salud). (2010). **La alimentación del lactante y del niño pequeño**. Capítulo Modelo para libros de texto dirigidos a estudiantes de medicina y otras ciencias de la salud. Washington, D.C. OPS. [http://www.paho.org/hq/dmdocuments/2010/IYCF\\_model\\_SP\\_web.pdf](http://www.paho.org/hq/dmdocuments/2010/IYCF_model_SP_web.pdf)
- OMS (Organización Mundial de la Salud). (2010). **Recomendaciones mundiales sobre OMS**. Física para la salud. [http://apps.who.int/iribitstream/10665/44441/1/9789243599977\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iribitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf).
- OMS (Organización Mundial de la Salud). (2010). **Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud**. [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)
- Quintana L, Ros M, González D y Rial González R. (2010). **Alimentación del preescolar y escolar**. Protocolos Diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNP/AEP. Asociación Española de Pediatría.
- Tejada M, González H, De la Cruz E. (2013). **Educación nutricional para un desarrollo sostenible**. 1ra edición. FEDEUPEL.



# *Juntos podemos hacer más*





# Calidad Educativa

en centros y entidades de atención a la primera infancia



# Voluntariado

en centros y entidades de atención a la primera infancia



# Gestión Educativa

en centros y entidades de atención a la primera infancia



# Redes y Alianzas

en centros y entidades de atención a la primera infancia

# 4

# Prácticas de Nutrición

en centros y entidades de atención a la primera infancia