

INTRODUCCIÓN

El período escolar se caracteriza por cambios rápidos del crecimiento y desarrollo del niño que le proporcionan un potencial adecuado para enfrentar los desafíos que implica la formación escolar en todo cuanto supone la adquisición de un saber sistemático. Por esta razón se trata de un periodo crítico que requiere atención y cuidados especiales, para que los procesos de crecimiento evolucionen satisfactoriamente.

Los padres y personal encargado del cuidado de est@s niñ@s desempeñan un papel fundamental en el logro de esta meta. Deben asumir de manera idónea las diversas responsabilidades que implican, con especial atención el cuidado de la salud y la educación.

Hay que tomar en cuenta que los esfuerzos para lograr una buena nutrición durante toda la infancia son más eficaces si se pueden iniciar desde temprana edad, en donde se pueden empezar a poner los cimientos necesarios para el desarrollo del individuo.

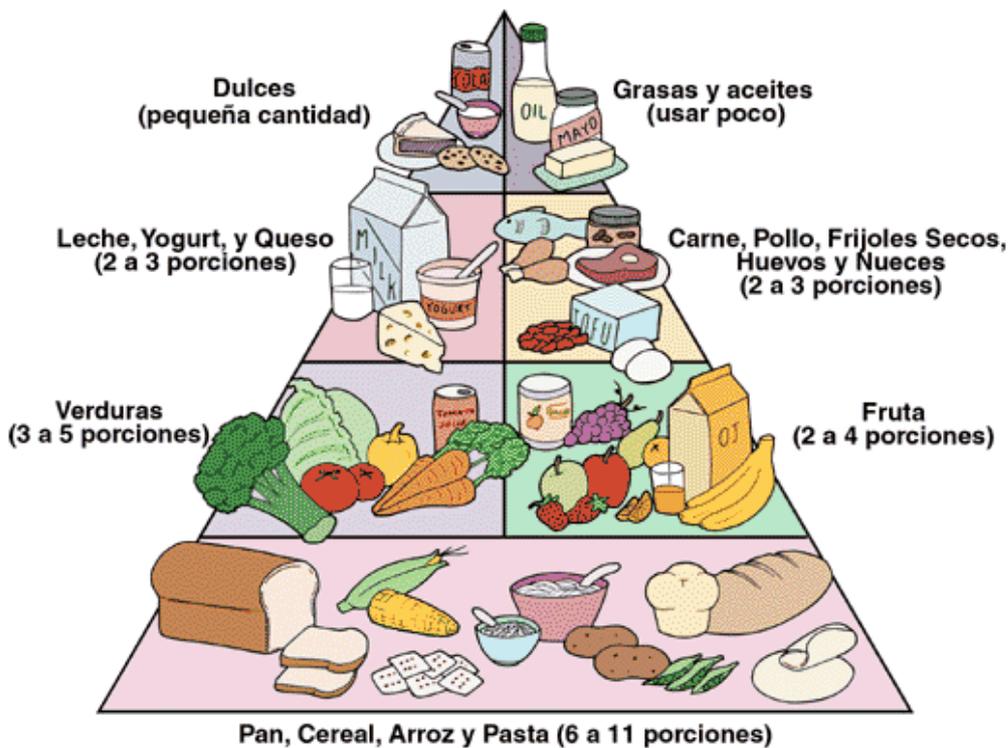
Este manual pretende ser una herramienta educativa que promueve el consumo de alimentos saludables, variados y culturalmente aceptados, reforzando hábitos alimentarios deseables para mantener la salud. El proceso para elaborar estas recomendaciones, se desarrolló tomando en cuenta la realidad nacional, hábitos alimentarios y la disponibilidad de alimentos. Este instrumento pretende orientar a la familia y a los educadores sobre la promoción de una alimentación saludable.

CAPÍTULO I

LO QUE DEBEMOS SABER DE LOS ALIMENTOS

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU ORIGEN

Pirámide alimenticia: **Una guía para seleccionar su comida diaria** (Food Pyramid: A Guide to Daily Food Choices)



Copyright © 2001 McKesson Health Solutions LLC. All Rights Reserved.

En general los alimentos se clasifican de acuerdo con su origen: animales, vegetales y minerales.

Los alimentos están formados por sustancias nutritivas que cumplen funciones específicas en el organismo.

Las sustancias nutritivas son:

- proteínas
- carbohidratos
- grasas
- vitaminas
- minerales

Una alimentación balanceada debe contener todos estos nutrientes.

PROTEÍNAS

PROTEÍNA ANIMAL

Tienen la función de formar, reparar y mantener las células y tejidos del organismo.

Las necesidades de proteínas son mayores en ciertas etapas de la vida:

- Los lactantes y niños, porque están creciendo.
- Los adolescentes porque su cuerpo está en formación.
- Las mujeres embarazadas porque en su cuerpo está creciendo un niño.
- Las madres lactantes porque necesitan producir suficiente leche para su hijo.
- Las personas enfermas porque su cuerpo debe reparar el daño causado por la enfermedad.



Las proteínas se encuentran en:

Productos animales:

- Carne, pescado, vísceras (hígado, corazón, riñones, intestinos).
- Leche, queso.
- Huevos.

Productos vegetales:

- Cereales: quinoa, maíz, trigo, cebada, arroz, avena.
- Leguminosas: fréjoles, chochos, lenteja, habas, arvejas, garbanzo, maní.

Ningún alimento proporciona por sí solo las proteínas adecuadas. Por tanto es indispensable tomar varios alimentos que contengan proteínas animal y vegetal para cubrir las necesidades del organismo.

PROTEÍNA VEGETAL



En general las proteínas de origen animal tienen un mayor valor nutritivo que las de origen vegetal.

Cuando no se dispone de proteína animal, puede obtenerse una proteína de calidad y cantidad adecuada cuando se combinan dos proteínas de origen vegetal:

CEREAL + LEGUMINOSA

Es una táctica para obtener una proteína vegetal completa.

Los CEREALES contienen 6 a 10% de proteínas, las LEGUMINOSAS contienen un 30 a 45% de proteínas. El chocho es el que más porcentaje de proteínas tiene, es casi una "carne vegetal".

La quinoa es un seudocereal que tiene entre 14 y 18 % de proteínas, es el alimento más cercano a la composición de la leche materna.

Nuestra comida tradicional combina muy bien estos alimentos:

- Chochos con tostado,
- Chochos con habas y mellocos
- Mote con fréjol y arvejas

- Sopa de arroz de cebada con habas y col
- Chuchuca con arveja y col
- Sopa de quinua con espinaca
- Sopa de trigo con habas y berro.
- Morocho con fréjol y nabo,
- Arroz con menestra lenteja, soya).

"SEMBRAR MAÍZ CON CHOCHOS FREJOL O ARVEJA PROTEGE EL SUELO, LO ABONA Y NOS DA PROTEÍNA DE MUY BUENA CALIDAD"

HIDRATOS DE CARBONO

Proporcionan la mayor parte (60 a 65%) de energía (calorías) necesaria para la vida.



Se encuentran en los vegetales:

- Tubérculos: papas, ocas, mellocos, mashua, camote, yuca, miso, zanahoria blanca.
- Cereales y leguminosas.
- Frutas maduras, sobre todo el plátano (verde, maduro, seda, oritos).
- Panela, miel de abeja, azúcar.
- Leche.

Todos los hidratos de carbono luego de digeridos se transforman en un azúcar esencial denominado GLUCOSA que es el que proporciona la energía para la función de las células de nuestro cuerpo.

A más de su función energética y calórica, los vegetales contienen fibra muy necesaria para digerir bien los alimentos. No se absorben en el tubo digestivo por lo que forman parte sustancial de las heces fecales. La fibra ayuda a prevenir el estreñimiento, la diarrea y el cáncer de intestino. La masticación de las fibras vegetales sirve para el auto limpieza de la boca. Por tanto las frutas y verduras no pueden ser sustituidas en la ración alimenticia por zumos y jugos elaborados.

LAS GRASAS

Son también fuente de energía, aportan el 40 a 50% de la energía necesaria, están compuestas por sustancias más pequeñas llamadas ácidos grasos

Grasas saturadas

Las grasas saturadas se encuentran en productos animales tales como la mantequilla, el queso, la leche entera, los helados, la crema y las carnes grasosas, al igual que en los aceites como el de coco, de palma y de semilla de palma



Las grasas pueden ser de origen animal y vegetal:

Grasa animal:

- Lácteos: mantequilla, crema de leche, nata, leche entera
- Carnes gordas
- Manteca de chancho

Grasa Vegetal:

- Aceite y manteca vegetal margarina, maní, pepas de zambo y zapallo, aguacate, coco tocte, cacao y nueces.

El exceso de grasa se acumula almaceno fácilmente en el organismo como reserva para las épocas e penuria. Esto explica la tendencia a obesidad cuando se abusa de su consumo.

VITAMINAS

Son indispensables para mantener la función y la vida de las células.

En una dieta variada y equilibrada, sobre todo cuando contiene alimentos en estado crudo o natural, todas las vitaminas necesarias para la actividad vital se encuentran en cantidad suficiente.

La ebullición de los alimentos antes de su consumo destruye gran parte de las vitaminas, por esto es importante que junto a los alimentos elaborados (cocidos, fritos, en conserva, congelados) se consuman también alimentos crudos o frescos.

Existen varias clases de vitaminas que tienen distintas funciones. Veamos algunas que son más importantes:

VITAMINA A

Influye en la salud de la piel y los ojos, ayuda a la formación de los huesos y del esmalte de los dientes, protegen de algunas infecciones.

Se forma a partir de un colorante vegetal llamado caroteno abundante en plantas y frutas decoloración amarilla o rojiza (por ej. zanahoria).



Se encuentra en:

- Hígado, queso; leche, huevos.
- Hojas verdes: acelga, berro, taraxaco, hojas de quinua, ate.
- Vegetales amarillos: zanahoria, zapallo, zapote, tomates, camotes, pimientos rojos.
- Frutas amarillas: papaya, mango, mandarina, guayaba, zapote.

VITAMINA B

Son varias vitaminas: B1, B2, B6, B12 llamadas vitaminas del complejo B.



Son necesarias para mantener un buen nivel de energía. Indispensables para la función nerviosa, absorción de las grasas.

Intervienen en el metabolismo de los hidratos de carbono, en la regulación del apetito, digestión normal, actividad motora intestinal.

Favorece el crecimiento y desarrollo corporal.

Su deficiencia produce depresión emocional, irritabilidad, dificultad de concentración, piel seca, anemia, problemas digestivos, neuritis, inflamación de la lengua y los labios.

Se encuentran en:

- cereales (integrales, es decir con su cubierta)
- leguminosas

- hojas verdes y hortalizas
- hígado
- leche, queso, cuajada
- aguacate, maní
- semillas de zambo y zapallo.

VITAMINA C

Necesaria para formar una sustancia que mantiene unidas las células.

Cuando se pierde parte de piel y músculo, como en las heridas, la vitamina C ayuda a formar nuevo tejido utilizando las proteínas de reserva que posee nuestro cuerpo. Este tejido nuevo es la cicatriz.



- Mantiene dientes y huesos sanos.
- Ayuda a combatir infecciones.
- Fortalece las encías.
- Es la vitamina de la "energía y vitalidad"
- Favorece la absorción del hierro.

La deficiencia produce:

- hemorragia en las encías disminución de las defensas contra las infecciones
- debilidad general
- fragilidad de los vasos sanguíneos
- anemia
- trastornos en el crecimiento y desarrollo.

La vitamina e se encuentra en:

- Frutas frescas: naranja, limón, toronja, mandarina, piña, mora, frutilla, mortiño, papaya, mango, plátano, guayaba.
- Vegetales crudos: pimiento rojo y verde, col, tomate, espinaca, pepinillo, rábano, remolacha y en todas las hojas verdes.

VITAMINA D

Se forma en nuestra piel por acción de la luz solar a partir de una sustancia llamada la pro vitamina D.



Sirve para mantener el equilibrio y regulación de la función del calcio y fósforo, necesarios para el desarrollo, crecimiento y formación de huesos.

Previene y cura el raquitismo en los niños, previene los huesos blandos y porosos en los adultos y ancianos. Ayuda al fortalecimiento de huesos y dientes.

Se encuentra en:

- aceite de hígado de bacalao.
- yema de huevo.
- sardina, atún, pescado.
- leche.

VITAMINA K

Es indispensable para formar una sustancia llamada protrombina es fundamental en el proceso de coagulación de la sangre.

Vitamina **K**
Entre las fuentes de vitamina K están la col, la coliflor, las espinacas y otros vegetales de hojas verdes, así como los cereales



Evita las hemorragias.

Se encuentra en:

- Hojas verdes (espinacas, repollo, col de brúcelas) y en otros vegetales.
- Yema de huevo.
- Aceite de soya.
- Además el intestino contiene bacterias que forman vitamina K.

MINERALES

Mantienen el equilibrio del organismo. En el lenguaje popular se les conoce también como cenizas.

El cuerpo no puede fabricar minerales, sino que los debe obtener de las plantas, que a su vez los reciben de la tierra donde crecen.

Los más importantes son:

calcio	hierro
fósforo	cobre
sodio	yodo
potasio	magnesio
azufre	zinc
cloro	flúor



Se necesitan cantidades mínimas y se obtiene de la mayoría de alimentos.

CALCIO Y FÓSFORO

Trabajan juntos para formar y endurecer los huesos y los dientes.

El Calcio es importante también para la coagulación de la sangre, para absorber mejor el hierro, para la actividad normal de los músculos, en especial el corazón. Protege de la intoxicación con metales dañinos como plomo y cadmio.

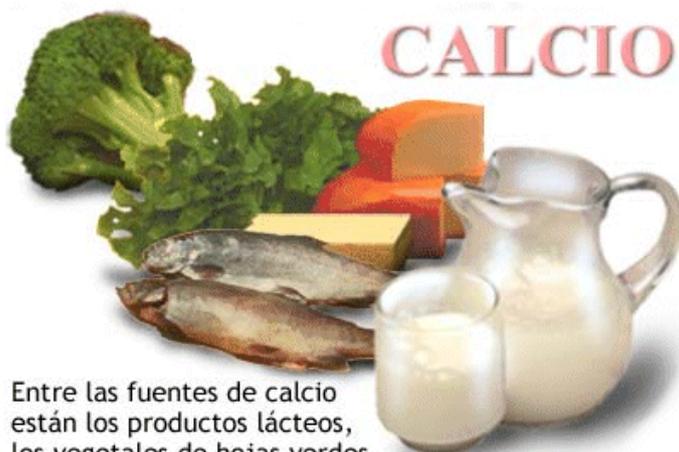
El calcio se encuentra en la leche, queso, melaza, quinua, nabo, berro, taraxaco, hojas de mostaza, remolacha.

El Fósforo está en todas las células del cuerpo, en donde ayuda a transformar las grasas, carbohidratos y proteínas, en energía.

Las mejores fuentes de fósforo están en: fréjoles, chochos, garbanzo, leche, queso, trigo, centeno en grano, pepas de zapallo, arvejas, choclo.

El cuerpo puede aprovechar mejor calcio y el fósforo cuando recibe suficiente vitamina D.

CUANDO SE COCINAN LAS VERDURAS SE PIERDE EL CALCIO



Entre las fuentes de calcio están los productos lácteos, los vegetales de hojas verdes, el salmón y las sardinas

La obtención de calcio para evitar el adelgazamiento de los huesos a lo largo de la vida puede ser más difícil si la persona muestra intolerancia a la lactosa o presenta otras razones para evitar las fuentes alimenticias ricas en calcio, como una tendencia a los cálculos renales. La deficiencia de calcio también afecta al corazón y al sistema circulatorio, así como a la secreción de hormonas esenciales. Existen muchas formas para suplementar el calcio, entre ellas un gran número de alimentos fortificados.

HIERRO



Forma parte de una sustancia, la hemoglobina, que se encuentra en los glóbulos rojos y que sirve para transportar el oxígeno desde los pulmones hacia todas las partes de nuestro cuerpo.

La consecuencia más frecuente de falta de hierro es la anemia. Los síntomas más comunes son: falta de apetito, pereza, dificultad para aprender las cosas.

El hierro se encuentra en:

- fréjoles, lentejas, garbanzo, habas, arvejas
- carnes, hígado, médula de los huesos
- quinua, cebada
- máchica, arroz de
- nabo, berro, paico, lengua de vaca, espinaca, bledo, culantro, hojas de remolacha, acelga
- panela, melaza
- plátano

La vitamina C y el calcio ayudan mucho al aprovechamiento del hierro de los alimentos vegetales.

YODO.

Ayuda a la glándula tiroides (localizada en el cuello) a controlar la utilización de la energía del cuerpo, a desarrollar y mantener saludable el sistema nervioso, los músculos y la circulación de la sangre. Influencia el crecimiento del esqueleto.

Cuando falta este mineral la glándula tiroides crece y aparece el "bocio o coto". Si la deficiencia de yodo es grande produce retardo mental (cretinismo).

Se encuentra yodo en:

- Sal yodada y alimentos marinos, peras, rábanos.



FLÚOR

Sirve para formar la capa externa de los dientes llamada esmalte. También ayuda a endurecer el esmalte para evitar las caries.

La necesidad de flúor es mayor en los primeros años de vida cuando se están formando los dientes.

El flúor se encuentra especialmente en el agua potable. En sitios donde no hay agua potable se debe añadir flúor a esa agua.



AGUA

Es uno de los elementos nutritivos más esenciales. En cantidad y peso es la mayor componente del organismo humano.

Los adultos necesitan 6 a 8 vasos diarios de líquidos que pueden ser: agua, sopas, coladas, jugos, leche.

Los niños requieren muchas veces más cantidad por toda la actividad que realizan durante el día.

El trabajo fuerte, el clima cálido y fiebre, aumentan la necesidad agua. Se recomienda tomar agua entre las comidas.

Es importante que el agua que beberá sea limpia (y se la debe hervir), que no provenga de lugar contaminados: cercanos a letrinas, fábricas, basureros, salida de aguas servidas de pueblos o ciudad acequias cercanas a pastos del ganado.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU FUNCIÓN NUTRICIONAL

Existen 3 tipos de alimentos: los energéticos, los constructores y los protectores; si queremos tener una nutrición completa, no debemos olvidar que el secreto es tener un balance de estos tres tipos de alimentos porque cada uno de ellos tiene un aporte importante para el desarrollo de l@s niñ@s y adultos.

ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Dentro de los **alimentos que dan energía** están los que son ricos en grasas y carbohidratos.

- **LAS GRASAS**

Son el nutriente que más energía aporta. Por cada gramo da unas 9 kilocalorías, mientras que los carbohidratos dan sólo 4 kilocalorías.



Los niños pequeños necesitan de grasas porque gastan mucha energía, además las grasas forman parte del sistema nervioso que se está formando, así como de hormonas y tejidos que protegen a sus órganos.

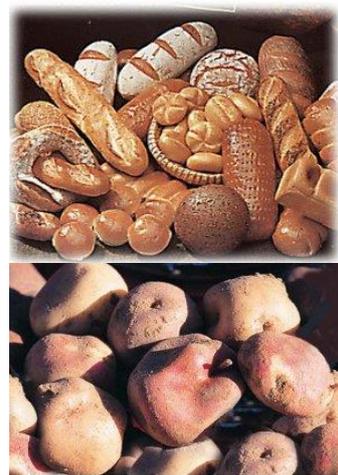
Los alimentos ricos en grasa cuya **principal función es aportar energía** son: Aceites, mantequilla, margarina, maní, nueces, semillas de girasol.

Como los niños pequeños necesitan mucho de las grasas –sobre todo de las grasas vegetales- siempre se recomienda que se les agregue 1 cucharita de aceite vegetal (cualquier tipo de aceite) en su plato de comida (almuerzo y cena) hasta los 2 años de edad.

- **LOS CARBOHIDRATOS**

Mientras que las grasas deben convertirse en otras sustancias para dar energía, **los carbohidratos son utilizados de inmediato** y no se almacenan. Son el principal “combustible” del cuerpo y del cerebro.

La cantidad de energía que consume el cuerpo durante el crecimiento es enorme. Por eso es muy importante que los niños consuman suficiente de este grupo de alimentos.



Existen **2 tipos de carbohidratos**, los simples (todo lo que es dulce, como el azúcar, las golosinas, la chancaca, miel, pasteles) y los complejos (harinas, pastas, pan, cereales como el arroz, el trigo, el maíz; tubérculos como la papa, el camote, la oca o la yuca).

Es normal que los carbohidratos constituyan la mayor parte de nuestra dieta.

Hay que tener cuidado de **no abusar de los carbohidratos simples** pues generalmente no aportan otros nutrientes. Las grasas procesadas como la de los pasteles, chocolates de leche, etc. También resulta perjudicial si se consume en exceso.

ALIMENTOS CONSTRUCTORES

Se llaman constructores porque son como los ladrillos que forman el cuerpo, y estos son los alimentos ricos en proteínas.

LAS PROTEINAS

Las proteínas no sólo forman los músculos, sino que **son la materia prima de todas las hormonas y enzimas del cuerpo**, además de constituir los órganos internos y el sistema inmunológico, los cuales están en plena formación durante la infancia. Forman todas las demás estructuras, como la sangre, el cabello y la piel. Permiten a las células reproducirse y crecer. Estos alimentos son esenciales en la infancia porque es la etapa clave del desarrollo y crecimiento.



Los alimentos representantes de este grupo son: Carnes (de cualquier animal por igual, incluye músculo, hígado, riñones, bofe, etc.), huevo (la clara está formada casi totalmente de proteínas de la mejor calidad), leche y sus derivados, legumbres (fréjoles, lentejas, arvejas, soya).

Los alimentos de Origen animal (carnes, huevos, leche) contienen proteínas completas. Los de origen vegetal, sin embargo, al combinarse unos con otros y combinarlos con los demás grupos de alimentos que veremos más tarde, **pueden lograr complementarse entre sí**, superando de este modo su carencia de algunos aminoácidos (componentes de las proteínas) esenciales.

ALIMENTOS PROTECTORES

Los alimentos protectores es uno de los 3 grupos importantes de alimentos. Aquí se encuentran todas las frutas y verduras existentes en la naturaleza. Recuerde



que **no se puede tener una alimentación saludable consumiendo exclusivamente un grupo de alimentos** sino que se deben combinar balanceadamente.

Se les conoce como protectores por dos razones:

La primera, porque contienen sustancias naturales llamadas antioxidantes, que protegieron al vegetal contra las agresiones del ambiente (luz ultravioleta, respiración, sustancias tóxicas naturalmente presentes en la tierra, etc.) y que al comerlas, nos las otorgan para que cumplan esas mismas funciones en nuestro organismo, en el cual, por diversos procesos normales se forman radicales libres que dañan las células. Los antioxidantes de las frutas y verduras los neutralizan haciéndolos inofensivos.



La segunda razón es que los vegetales están llenos de vitaminas, las cuales hacen que se active el sistema inmunológico, el sistema que evita que nos ataquen diferentes enfermedades, ya sean infecciosas, a la piel, virales, respiratorias, etc. Las vitaminas también actúan como “acompañantes” de muchas otras sustancias que de otra forma no podrían cumplir sus funciones.

Los minerales de las frutas y verduras también hacen un importante aporte en la protección contra enfermedades, además de promover el crecimiento y el desarrollo del niño.

¿Han escuchado sobre la campaña “5 al día”? Esa es la cantidad de vegetales mínima que se debe comer para estar sanitos. No es tan difícil como parece. Un jugo de frutas en el desayuno, una ensalada de frutas a media mañana, una fruta como postre en el almuerzo y cena, una manzana en la lonchera y la infaltable e importante ensalada en las dos comidas principales le darán al pequeño las 5 –o más- porciones de frutas y verduras que necesita.

Ningún grupo de alimentos de los tres que hemos visto es más importante que el otro. Para estar seguros que nuestro niño está bien alimentado, tenemos que garantizar que los tres grupos (protectores, constructores y energéticos) estén presentes en cada una de sus comidas principales; desayuno, almuerzo y cena.

CANTIDADES RECOMENDABLES DE ALIMENTOS

A continuación, sugerimos cantidades diarias que debe consumir el escolar, lo que le ayudará a mantener una dieta equilibrada y nutritiva para mejorar su desempeño físico e intelectual.

TUBÉRCULOS Y CEREALES

GRUPO DE ALIMENTOS	CANTIDAD DIARIA	ALIMENTOS
Tubérculos y raíces	2 unidades pequeñas	Papa, yuca, camote, ocas zanahoria blanca.
Cereales	½ taza	Arroz
	2 cucharaditas	Harinas: quinua, trigo, maíz, cebada (machica)
	2 unidades	Pan blanco, integral tostadas, tortillas.

FRUTAS

GRUPO DE ALIMENTOS	CANTIDAD DIARIA	ALIMENTOS
Frutas	4 unidades o porciones	Guaba, guayaba, grosella, mandarina, mango, melón, maracuyá, manzana, pera, sandía, zapote, papaya, uva.
	¼ porción	Aguacate
	1 unidad	Orito, guineo, maqueño.

El niño debe consumir diariamente tres a cinco frutas en forma natural.

VERDURAS

GRUPO DE ALIMENTOS	CANTIDAD DIARIA	ALIMENTOS
Verduras cocidas	½ taza	Arveja, vainita, zanahoria, remolacha, brócoli, col, coliflor, zapallo, espinaca, acelga, hojas de yuca y rábano.
Verduras crudas	1 taza	Apio, col, lechuga, tomate riñón, cebolla, pepinillo, pepino, perejil, culantro, zanahoria.

Los niños necesitan consumir 3 a 4 porciones diarias



LEGUMINOSAS

GRUPO DE ALIMENTOS	CANTIDAD DIARIA	ALIMENTOS
Leguminosas	½ taza cocida	Fréjol, chocho, lenteja, arveja, soya.

CARNES

GRUPO DE ALIMENTOS	CANTIDAD DIARIA	ALIMENTOS
Carne	1 porción (tamaño de la palma de la mano del niño)	Res, borrego, cerdo, conejo, cuy.
Aves	1 presa (3 onzas)	Pollo, pavo, pato.
Pescado	1 porción (2 onzas)	Sardina, atún, trucha, corvina, lisa, pargo, tilapia, bagre.
Vísceras	1 porción (2 onzas)/	Hígado, corazón, riñón,

	semana	pulmón, intestinos, mollejas.
Mariscos	1 porción una vez a la semana	Camarón, concha, calamar

Necesita consumir 2-4 porciones de carne



LÁCTEOS

GRUPO DE ALIMENTOS	CANTIDAD DIARIA	ALIMENTOS
Leche	2 tazas	Leche de vaca, de cabra, Zamora, leche en polvo reconstituida. (consumir siempre hervida)
Queso	1 trozo pequeño	Queso fresco, cuajada



Yogurt	1 vaso mediano	Yogurt Natural
---------------	----------------	----------------

El niño necesita consumir diariamente 3 tazas de leche o 1 yogurt o rebanada de queso.

Es importante el consumo de leche semidescremada y queso fresco para evitar problemas de sobrepeso y proteger al niño de enfermedades de corazón en la edad adulta.

GRUPO DE ALIMENTOS	CANTIDAD DIARIA	ALIMENTOS
Huevos	1 unidad	Gallina, pato
	3 unidades	Huevo de codorniz

IMPORTANCIA DE LAS KILOCALORÍAS

La cantidad diaria de calorías que requiere ingerir un niño depende fundamentalmente de su edad (porque con los años varía su velocidad de crecimiento), sexo y nivel de actividad física desarrollada habitualmente. Para calcular dichas necesidades energéticas se tiene en cuenta el gasto calórico que suponen el crecimiento y acúmulo de nutrientes, el metabolismo basal, la actividad física y la termogénesis (producción de calor) inducida por la dieta.

En niños entre el año y los 3 años de edad se recomiendan unas 1300 kilocalorías/día (102 kilocalorías/kg de peso/día), pudiendo llegar a 1500 kilocalorías/día a los 3 años (se valorará en función del grado de actividad física del niño en cuestión).

Entre los 4 y los 7 años se aportarán de 1600 kilocalorías/día a 2000 kilocalorías/día y entre los 8 y los 11 años unas 2500 kilocalorías/ día. En la etapa puberal (11 a 18 años) resulta más adecuado expresar los requerimientos calóricos en función del peso y la talla, más que por la edad. Dichos requerimientos oscilan entre las 2500 y las 3000 kilocalorías/día.

Tan importante como la cantidad de energía que se consume es cómo se distribuye ésta a lo largo del día y entre los distintos grupos alimentarios. Lo idóneo es realizar unas 4 comidas al día: desayuno, que supondrá el 25% de la ingesta diaria, comida, representará el 30% del aporte total, merienda, que aportará el 15% y cena, que será el 30% restante.

En cuanto a la distribución calórica entre los diferentes grupos alimentarios se asume como lo más adecuado un aporte del 50 al 60% de *hidratos de carbono* (de los que el 90% serán en forma de azúcares complejos, como la patata o los cereales), del 10-15% de *proteínas* (un 65% de ellas de origen animal) y del 30-35% de *grasas* (con un 10% de grasas saturadas, como la carne o los embutidos, con un 15% de monoinsaturadas, como el aceite de oliva virgen o los cacahuetes, y con un 10% de poliinsaturadas, como el pescado).

EJEMPLO DE UNA TABLA DE KILOCALORÍAS

Con menos de 100 Kilocalorías					
Acelgas	10	Espárragos	20	Plátano	70
Albaricoque	50	Espinacas	20	Sandía	70
Alcachofas	90	Frambuesas	40	Papas	70
Apio Cabeza	20	Fresas	30	Pepinos	10
Apio Hojas	10	Grosellas verdes	50	Pera	60
Bacalao	80	Grosellas rojas	40	Pimiento	20
Berenjena	20	Guindas	60	Piña fresca	60
Berros	40	Guisantes verdes	80	Plátano	90
Brócoli	30	Huevo entero	80	Puerro	20
Kiwi	50	Rábanos	10	Remolacha	40
Calamar	80	Langosta	90	Leche entera	70
Cangrejo de río	70	Leche desnatada	40	Repollo	30
Cebollas	30	Lechuga	20	Cerezas	60
Nabo	20	Maíz fresco	90	Tomates	20
Ciruelas	50	Mandarina	50	Uvas	70
Clara de huevo (35 gr.)	20	Mango	60	Manzana	70
Col rizada	20	Mejillones	60	Yogur graso 3,5 mg.	70
Col de Bruselas	40	Melocotón	40	Zanahorias	30
Yogurt desnatado	40	Melón	50	Coliflor	20

COMIDA RÁPIDA

La comida rápida y variedad de dulces (comida chatarra) se ha convertido en un problema en este grupo de edad porque se ha generalizado su consumo exagerado por su lato aporte energético y escaso valor nutritivo.

Estas comidas contienen exceso de grasas, azúcares, sal, colorantes, preserverantes, edulcorantes y saborizantes que pueden provocar problemas de salud entre ellos las alergias, sobrepeso y obesidad.

Los niños son inquietos curiosos y les gusta mucho las cosas novedosas, se ilusionan de todo lo que las propagandas de radio y televisión ofrecen.

En la actualidad en las zonas urbanas principalmente, se ha desplegado una gran publicidad comercial que reviste de cierto encanto a productos como "gelatinas", "colas", "jugos artificiales" , "bolos", "cachitos", "cueritos", etc., que ha influido en la población y ha provocado cambios en los hábitos alimentarios de los niños.

Esta influencia comercial ha reemplazado el consumo de alimentos naturales por el consumo de alimentos artificiales que si bien son "atractivos" son de poco valor nutritivo.

El consumo de estos alimentos, denominados "chatarra



alimentaria" hace que el niño satisfaga su gusto pero no sus necesidades nutritivas, lo que influye negativamente en su crecimiento y desarrollo.

Estos alimentos además de ser poco nutritivos contienen colorantes y preservantes que pueden ser causa de problemas alérgicos y, en ocasiones cáncer, como ha sido reportado en publicaciones científicas.

Los padres deben conocer estos inconvenientes de los alimentos plásticos y procurar que el consumo sea mínimo.

No se puede, de ninguna manera, alejar esta influencia por completo, pero si se debe tener un criterio para transmitir a los niños los problemas que acarrea el consumo de dichos alimentos.

CAPÍTULO III.- CONSEJOS CLAVES PARA ESTAR SALUDABLES

HIGIENE Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos que consumimos deben estar en buenas condiciones de aseo y bien almacenados, pues un alimento sucio o guardado (pasado) puede estar contaminado con microbios u otras sustancias dañinas que al ingresar a nuestro cuerpo causan enfermedades.

Para evitar estas enfermedades debemos cumplir las siguientes acciones:

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos y antes de comer.
- Cortarse las uñas y tenerlas bien limpias.
- Jamás guardar alimentos junto a insecticidas o venenos.
- Tapar los alimentos para que no se contaminen con moscas o con el polvo.
- Desinfectar la casa y mantenerla limpia
- No permitir a los animales que entren al sitio de preparación de los alimentos, pues son portadores de enfermedades y plagas.
- Las personas con heridas infectadas o enfermedades contagiosas no deben preparar los alimentos.
- Hervir el agua por lo menos 20 minutos especialmente si el agua es almacenada en pozos o cisternas, para poder tomarla.

- Lavar bien los alimentos que se van a comer crudos como frutas y hortalizas.
- Los alimentos deben guardarse en lugares frescos y bien aireados, limpios, sin humedad y protegidos de insectos y ratas, usar recipientes tapados y colocarlos en sitios altos.



Lavar los alimentos



Evitar las moscas



Tapar los alimentos



Hervir el agua



Unas cortas y limpias



Limpiar y desinfectar

PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

La mayoría de alimentos requieren ser cocinados para poder consumirlos. Ciertos alimentos como hortalizas, verduras y frutas se modifican y pierden su valor nutritivo cuando son cocinados.

Hay tres momentos importantes en los que se modifica el alimento:

- a) En la limpieza del alimento cuando se retira ciertas partes que por costumbre no se comen, ejemplo: tallos de acelga, hojas de rábano, tallos de apio, etc. La separación de estas partes disminuye el valor nutritivo del vegetal porque muchas veces lo que se bota es la porción más nutritiva, por ejemplo, las hojas verdes de la lechuga, las más externas, tienen 30 veces más cantidad de vitamina A que las hojas centrales.
- b) Cuando se cocinan leguminosas y hortalizas los nutrientes salen de los alimentos al agua donde se están cocinando. Por tanto, esta agua no debe botarse sino que debe reutilizarse en la misma alimentación por ejemplo en sopas o salsas.
- c) Cuando se cocinan mucho estos vegetales también se destruyen los nutrientes y el alimento queda sin ningún valor nutritivo.

Para evitar estas pérdidas debemos cocinar los alimentos con poca agua o al vapor y por pocos minutos. Es preferible primero que el agua hierva para poner los alimentos.

Al cocinar los alimentos hay modificaciones en el olor y sabor. Cuando se cocinan por mucho tiempo los vegetales de hojas pierden su sabor.

Los alimentos de origen animal especialmente carnes y vísceras deben ser bien cocinados para mejorar su estado sanitario, es decir, para evitar que haya cualquier microbio que nos cause enfermedades.

Con la cocción las carnes se suavizan y mejoran el sabor. Es importante saber que las proteínas de las carnes están en la fibra y no en el agua donde se cocina.

Por esta razón, al niño no solo se le debe dejar que chupe la carne sino que se le debe enseñar a comer la fibra. Los huevos deben cocinarse bien para ayudar a que las proteínas sean fácilmente digeribles. Los huevos tibios son más pesados para el estómago del niño.

TIPS:

Carnes: Cocinarlas bien.

Huevos: Lavarlos y cocinarlos a fuego lento. Poner agua suficiente para cubrirlos, agregar sal y luego los huevos.

Verduras y Hortalizas: Lavarlas bien, usar poca agua para cocinarlas. Partirlas en trozos grandes o no partirlas. No dejar mucho tiempo al fuego porque pierden las vitaminas. No botar el caldo, puede usarse para salsas o el arroz.

Leche. Cuando comience a hervir poner a fuego lento 5 minutos.

Granos Secos. Lavarlos bien, ponerlos en remojo y usar el agua del remojo para cocinarlos para no perder las vitaminas.

Frutas. Lavarlas, es mejor comerlas al natural para aprovechar la fibra.

Arroz. Lavarlo 1 sola vez, usar agua suficiente.

Azúcar: Cuando se añaden a las frutas hace que se pierda el valor nutritivo.

Grasas: No dejar que la manteca o aceite se quemen porque hacen daño.

SECRETOS A LA HORA DE COMER

1. Para que desde temprana edad el niño aprenda a alimentarse con gusto, es necesario que el momento de la comida sea placentero y cómodo.
2. Mientras está aprendiendo a comer en la mesa, no hay que exigirle las normas de etiqueta; poco a poco irá aprendiendo a comer correctamente por imitación. Si nos enojamos el niño creará que el comer es un deber desagradable y rechazará la alimentación.
3. Hay que presentarle porciones pequeñas de alimentos y enseñarle que es necesario que coma para que crezca bien sano.
4. No hay que hacerle promesas, regañarlo o amenazarlo para que coma. El niño es muy inteligente y siempre “dominar” y se “saldrá” con la suya.
5. Cuando ya vea que no quiere comer más, retire el plato sin comentario. El niño se sentirá satisfecho de que lo respeten.
6. Hay que dejar que el niño elija que le guste de los que se ha preparado. Si no se le exige, poco a poco irá consumiendo los alimentos necesarios.



7. A los niños nos les gusta alimentos combinados, los prefiere por separado. No les gusta ver siempre los mismos alimentos, hay que variarlos, no le gusta alimentos muy condimentados.
8. Les gusta alimentos duros y quebradizos porque les enseña a masticar, les gusta alimentos tibios. Al niño le gusta sentirse importante y muchas veces elige la comida hay que respetar esa decisión, caso contrario siempre se entablará una “lucha” entre el niño y la persona que le ofrece el alimento y el niño siempre lo rechazará.
Haga que el niño se sienta importante.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es el movimiento del cuerpo que consume energía que se obtiene a través de los alimentos. Caminar, subir las escalares, jugar, futbol, básquet, nadar, saltar rayuela, volar cometas son buenos ejemplos de una vida activa.

Para obtener beneficios en la salud, la actividad física debe ser moderada o fuerte y no ser inferior a 60 minutos por día en total.

Entre los ejemplos de actividad física moderada encontramos:

- Caminar rápido
- Caminata
- Bailar
- Pasear en bicicleta
- Salta la cuerda
- Nada
- Avanzadas (cogidas)



Mediante la práctica de la actividad física se puede “quemar” el exceso de energía que usualmente se almacena en el organismo en forma de grasa, previniendo de esta forma el sobrepeso y la obesidad.

Entre los ejemplos de actividad física fuerte o de resistencia encontramos:

- Correr, trotar
- Pasear en bicicleta
- Nadar



- Aeróbicos
- Caminar muy rápido
- Fútbol (partido completo)
- Básquet (competitivo)
- Patinar

Estas actividades ayudan para que el corazón y pulmones sean fuertes.

Realizar actividad física ayuda para que los huesos y músculos se desarrolle más fuertes y tener una buena postura. Para desarrollar tus destrezas y habilidades, practica con: balón, trompo, cometa, la rueda y realiza gimnasia.

¿Por qué es importante hacer deportes?

- Se gasta más energía y se evita engordar
- Se aprende a conocer el cuerpo, las habilidades y destrezas
- Ayuda al crecimiento y desarrollo
- Mejora los movimientos y aprende nuevas actividades
- Ayuda a desarrollar la inteligencia y mejora la actitud para resolver problemas.
- Favorece la relación entre amigos y amigas
- Se disfruta de la naturaleza y de la vida al aire libre.
- Permite relajarse y tener mejor salud mental.
- Le mantienen alegre y amigable.



El juego también te enseña a ser más cooperativo, solidario, honesto, justo y respetuoso.

Rescatemos nuestros juegos: la cuerda, rayuela, cogidas o avanzadas, perro y venados.

Si el niño se mantiene activo, ve menos televisión, juega menos en el computador, trabaja más en su cuerpo evita el sobrepeso.

RECOMENDACIONES

- No manipule y prepare alimentos sin higiene.
- La alimentación ofrecida con cariño es siempre mejor recibida por los niños.
- Haga de la hora de comida un momento agradable. No maltrate ni grite a los niños.
- Antes de cocinar, aliste los alimentos de acuerdo al menú.
- Ase la carne a fuego moderado para que no reduzca ya agréguele sal al final para que no se seque.
- Al preparar la comida, utilizar siempre alimentos de cada grupo.
- Lave las frutas y hortalizas con agua limpia antes de cortarlas, cocinarlas o consumirlas.
- Permita que los niños participen en la preparación de los alimentos cuando, así a la vez que se divierten, comen con más gusto.
- Cocine las hortalizas con poca cantidad de agua. Póngales a cocinar cuando hierva el agua y tápelos.
- Hierva siempre el agua que utiliza para beber y preparar jugos.
- Los niños deben comer en un plato propio.
- Consuma alimentos naturales, son más nutritivos y mejores que los artificiales.
- Converse con los niños sobre la importancia de cada uno de los alimentos para mantener la salud, así ellos coman comprenderán la necesidad de consumirlos.
- Lavarse las manos, antes y después de comer.
- Empezar el día desayunando para tener energía
- Comer variedad de alimentos durante cinco veces al día (desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio y merienda).

- Comer al menos tres frutas diarias especialmente las frutas de temporada.
- En la alimentación diaria siempre debe haber tres porciones de vegetales.
- El consumo diario de lácteos favorece un crecimiento y desarrollo saludable.
- Consumir en las comidas aceites vegetales crudos de soya, maíz, girasol, oliva y canola.
- Preferir comer pescado y aves sin piel para cuidar el corazón.
- Consumir menos sal y alimentos salados.
- Tomar agua segura y a libre demanda
- Practicar deporte que le guste, con amigos o familiares.
- Realizar actividad física al menos 60 minutos diarios.

CAPÍTULO II.- GUÍA DE DIETAS
DIETAS NUTRITIVAS Y VARIADAS

Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> - Leche entera, sola o con cereal (avena o maicena). 150 Kcal; avena 80 Kcal. - 1 pan integral. 80 Kcal. - 1 vaso con jugo de tomate de árbol. 105 kcal. Incluyendo el azúcar de azúcar. - 1huevo (una o dos veces por semana) 75 kcal. <p>En lugar del huevo puede ser queso o jamón. 75 kcal.</p>
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> - 1 guineo. 60 kcal. - 1 pan integral. 80 kcal.
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz o fideo, siempre acompañado con leguminosas: fréjol, arveja, lenteja. 80 kcal. - 1 muslo de pollo asado.75 kcal. - 1 porción de ensalada de tomate con pimiento. 25 kcal.
Media tarde	<ul style="list-style-type: none"> - 4 galletas integrales.80 kcal. - 1 vaso con leche chocolatada. 150 kcal.
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> - Igual que en el almuerzo pero en menor cantidad.

Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso con leche con cereal (avena o maicena) 230 kcal. - Una fruta. 60 kcal.
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> - Plátano con galleta. 60 kcal.
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con carne frita y ensalada de zanahoria. 180 kcal. - Sopa de arroz de cebada con papas y col. 90 kcal.
Media tarde	<ul style="list-style-type: none"> - 1 porción de ensalada de frutas y un yogurt. 210 kcal.
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras con carne. 80 kcal.

Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso con leche descremada.120 kcal - 1 pan integral con mantequilla.125 kcal. - 1 vaso con jugo de frutas. 60 kcal.
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> - 1 porción de tostado o canguil con chochos. 250 kcal. - 1 fruta. 60 kcal.
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con frejol, ensalada de cebollas con tomate y maduro frito. - Sopa de verduras. - Jugos o aguas aromáticas. 330 kcal todo.
Media tarde	<ul style="list-style-type: none"> - Yogurt y cornflex. 230 kcal.
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> - 2 papas cocinadas con carne frita y ensalada de rábanos.325 kcal. - 1 vaso con avena dulce. 230 kcal.

Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso con chocolate. 180 kcal. - 1 pan de centeno con queso. 255 kcal.
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta con pan .140 kcal.
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> - Locro de papas con chocho y aguacate. 260 kcal. - Tallarín con carne. 155 kcal. - Juegos o aguas aromáticas.105 kcal.
Media tarde	<ul style="list-style-type: none"> - 1 porción de pastel de dulce. - 1 vaso con jugo. 140 kcal todo.
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> - Seco de pollo con ensalada de lechuga. 165 kcal. - 1 vaso con colada de dulce. 195 kcal. - 1 pan integral. 80 kcal.

Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso con batido de frutas (frutilla o plátano).219 kcal. - 1 pan integral con queso. 155 kcal. - 1 huevo cocinado.75 kcal. - 1 plato de papaya hawaiana picada. 60 kcal
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> - Ceviche de chochos (tomate, cebolla, limón, hierbitas), con tostado.165 kcal.
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de coliflor con queso. 235 kcal. - 1 porción de canguil.80 kcal. - Arroz con hígado estofado. 75 kcal. - 2 unidades de brócoli apanado. 50 kcal. - 1 vaso de jugo de mora. 60 kcal.
Media tarde	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso con colada de máchica. 140 kcal. - 1 pan blanco. 80 kcal.
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de espinaca. 50 kcal. - Arroz con pollo a la plancha 155 kcal. - Ensalada de tomate picado.25 kcal.

Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> - 1 plato mediano de leche con cereales.230 - Mitad de un plátano. 80 kcal.
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso con yogurt.150 kcal. - 4 galletas integrales.80 kcal. - 1 pera mediana.60 kcal.
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras con pollo. 100 kcal. - 1 porción de arroz. 80 kcal. - Porción de ensalada de lechuga, tomate y pepinillo. 25 kcal. - 1 vaso con jugo de tomate.60kcal.
Media tarde	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso de colada de manzana.140 kcal.
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso con colada de máchica.80 kcal. - 1 pan integral con mermelada y un pedazo de queso.185 kcal.

Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso con yogurt de mora.210 kcal. - 1 plato pequeño de omelet (huevo, tomate, queso, sal).80 kcal.
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> - 1 porción de chochos con tostado.140 kcal. - 1 manzana verde. 60 kcal.
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras y pollo (zanahoria, nabo, papa, arveja, pollo) 90 kcal. - 1 vaso con agua aromática. 45 kcal.
Media tarde	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso de colada de plátano con leche.230 - 4 galletas.80 kcal.
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras.25 kcal. - Arroz con estofado de hígado.155 kcal. - 1 vaso con jugo de coco. 90 kcal.

Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso con batido de leche con mora.210 - 1 huevo revuelto. 75 kcal. - 1 pan blanco con queso.155 kcal. - 1 manzana roja. 60 kcal.
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso de yogurt con cereal y una manzana verde picada.290 kcal.
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras con carne.105 kcal. - Arroz con pollo frito.200 kcal. - Ensalada de fréjol con tomate, huevo cocinado, pimiento, limón.225 kcal. - 1 vaso con jugo o aguas aromáticas.45
Media tarde	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso con colada de plátano.80 kcal. - 1 sánduche de queso. 155 kcal.
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de tomate. 175 kcal. - Arroz con pollo estofado.155 kcal. - 1 vaso de avena con leche.230 kcal.

Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> - 1 huevo cocinado.75 kcal. - 1 pan integral con queso.155 kcal. - 1 vaso con batido de leche con manzana. 210 kcal. - 1 porción de cereal. 80 kcal.
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso de yogurt con una porción de fruta picada. 210 kcal.
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arveja, zanahoria, pollo.100 kcal. - Arroz con carne al jugo.155 kcal. - 1 vaso con jugo de melón .105 kcal.
Media tarde	<ul style="list-style-type: none"> - 1 tostada con mortadela.145 kcal. - 1 vaso de jugo de papaya. 105 kcal.
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con pollo al jugo.1400 kcal. - 1 taza con colada de máchica.80 kcal.

Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso con batido de plátano.210 kcal. - 1 huevo duro. 75 kcal. - 1 pan con queso y mantequilla. 185 kcal.
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> - 1 porción de comi-bebe (plátano, manzana, zumo de naranja, frutillas) 60.
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de espinaca (zanahoria, ajo, hierbas, sal, papas). 105 kcal. - Arroz con pollo.140 kcal. - 1 vaso con jugo de guanábana.105 kcal. - 1 porción de helado de mora. 105 kcal.
Media tarde	<ul style="list-style-type: none"> - 1 plátano con pan integral.140 kcal.
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso con yogurt de frutillas. 210 kcal. - 4 galletas.80 kcal.

Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> - Tortilla de huevo. 75 kcal. - 1 vaso con batido con leche y frutilla. 210 - 1 pan con queso.140 kcal. - 1 porción de fruta picada. 60 kcal.
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> - 1 guineo con mermelada.105 kcal.
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideo con queso. 140 kcal. - Arroz con pollo.140 kcal. - Ensalada con arveja, zanahoria y vainita. - Puré de manzana.60 kcal.
Media tarde	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso de avena licuada con naranja. 140
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras. 25 kcal. - Arroz con hígado apanado y puré. 150 kcl. - 1 vaso con jugo de guanábana. 105 kcal.

SOPA DE POLLO AL TOMATE

Ingredientes:

2 papas peladas
1 rodaja de cebolla
1 muslo de pollo (sin piel)
2 tomates pelados
2 tazas de caldo desgrasado
Sal a gusto
2 cdas. de cereal infantil de arroz



Preparación:

Colocar las papas, la cebolla, el pollo y los tomates en el caldo. Sazonar con moderación.

Llevar a fuego y cocinar hasta que los ingredientes estén blandos.

Retirar el pollo y deshuesarlo. Colocar en una licuadora junto con los vegetales y el caldo.

Llevar nuevamente a la cacerola, añadir el cereal infantil de arroz, mezclar y calentar.

SOPA DE ZANAHORIA

Ingredientes:

1 zanahoria
1/2 cebolla mediana
1 hoja de laurel
25 gr. de fideos
1 cda. de aceite
Sal



Preparación:

Picar la cebolla y freírla, luego añadir el laurel y la zanahoria rallada.

Cubrir con agua y dejar cocinar hasta que la zanahoria esté tierna.

Triturar todo y volver al fuego, añadir los fideos (y un poco más de agua o caldo si fuera necesario), y cocinar hasta que los fideos estén listos.

SOPA VERDE

Ingredientes:

1 manojo de espinacas
1/4 de cebolla
1 cda. de copos de trigo
1 zanahoria pequeña
1/2 patata mediana
Aceite de oliva
Sal
Hierbas aromáticas (tomillo, hierbabuena, perejil)



Preparación:

En una olla con agua y sal, hervir todas las verduras.

Cuando estén tiernas, escurrir el agua y pasarlas por la tritadora.

Volver a la olla y agregar los copos y las hierbas aromáticas.

Dejar cocer a fuego lento el tiempo que necesiten los copos de trigo.

SOPA DE AVENA

Ingredientes:

1 y 1/2 tazas de avena
1/2 taza de leche
1/2 taza de caldo vegetal puntuación



Preparación:

Poner a hervir la leche y el caldo vegetal juntos, agregar la avena en forma de lluvia, removiendo con cuchara de madera para no formar grumos.

Dejar hervir por 20 minutos.

SOPA DE TRIGO

Ingredientes:

1 cda. de trigo
1 y 1/2 taza de leche
1/2 cda. de sal
3 cdtas. de azúcar.



Preparación:

Poner el trigo en remojo la noche anterior.

Al día siguiente, cocinar el trigo en agua y sal.

Una vez cocido, escurrirlo y mezclarlo con la leche y el azúcar.

Por último, hervir todo junto durante 5 min.

SOPA DE VEGETALES

Ingredientes:

200 gr. de salchichas
400 gr. de vainitas
1 papa
1 cebolla
3 ramas de apio
400 gr. de tomates pelados
1/4 lt. de caldo de carne
120 gr. de repollo (col)



Preparación:

Pele y corte las papas en cuadrados.

Corte la cebolla en trozos y pique el apio.

Ponga en una olla junto con los tomates cortados.

Bañe con el caldo y lleve a ebullición. Tape la olla y cueza a fuego lento, durante 20 minutos.

Añada las vainitas escurridas y el repollo cortado en tiritas.

Continúe la cocción por 20 minutos más.

Agregue las salchichas cortadas en rodajas, salpimiento al gusto y deje cocer 5 minutos antes de servir.

ALBONDIGUITAS DE POLLO CON SALSA DE TOMATE

Ingredientes:

1 suprema de pollo sin piel ni huesos (150 gr.)
3 cdas. de cereales molidos
Sal
1 clara de huevo
1 cda. de queso rallado
3 tomates frescos pelados y picados sin semillas
1/2 cebolla rallada
1 ramito de perejil
1 taza de agua
1/4 de cda. de azúcar
30 gr. de manteca
100 gr. de fideos cintitas o spaghetti



Preparación:

Colocar los tomates, la cebolla, el perejil y el agua a hervir en una cacerolita, revolviendo con una cuchara de madera para desmenuzar bien los trocitos de tomate, 5 minutos aproximadamente.

Picar o procesar el pollo, condimentar con sal, agregarle el queso rallado, el cereal y la clara de huevo. Mezclar bien y formar albondiguitas.
Colocarlas dentro de la salsa para que se cocinen.

Cuando estén todas colocadas, probar el condimento y agregar más agua si fuera necesario. Dejar cocinar a fuego suave durante 15 minutos.

Hervir los fideos y servir con las albondiguitas.

TIRITAS DE POLLO Y VEGETALES

Ingredientes:

1 pechuga o muslo de pollo
Jugo de limón
Tomillo
Zanahoria
Remolacha
Aceite de oliva
Orégano fresco



Preparación:

Deshuese y retire la piel de la presa de pollo.

Marine durante una hora con un poco de limón y una gota de salsa de soja, y condimente con tomillo.

Corte en tiras y dore en una sartén.

Corte las verduras, agregue un chorrillo de aceite de oliva y algunas hojitas de orégano fresco.

Coloque en una asadera y lleve al horno a 180°C durante 20 minutos.

CROQUETAS DE POLLO

Ingredientes:

1/2 pechuga de pollo cocida
1 cda. sopera de aceite
2 cdas. soperas de harina
25 gr. de mantequilla
1 y 1/2 vaso de leche
1 o 2 huevos para rebozar
Harina
Pan rallado
Aceite para freír



Preparación:

Derretir en una sartén la cucharada de aceite y la mantequilla, agregar la harina y revolver.

Incorporar la leche y seguir revolviendo hasta que quede una salsa espesa.

Añadir la pechuga cortada en pequeñas porciones y retirar del fuego cuando la carne de pollo se haya integrado y calentado.

Volcar en una fuente y dejar enfriar.

Dar forma a las croquetas y pasar por harina, huevo batido y pan rallado.

Freír.

PECHUGAS RELLENAS

Ingredientes:

4 pechugas de pollo
4 tajadas de jamón
8 tajadas de queso
2 huevos
Sal
Pimienta
Harina



Preparación:

Deshuesar las pechugas y abrirlas al medio.

Sobre una mitad, acomodar queso, jamón y otra vez queso. Tapar con la otra mitad, apretando con fuerza para que se se peguen

Pasarlas por harina, huevo batido y pan rallado.

Freír y acompañar con verduras a elección.

POLLO CON MANZANAS

Ingredientes:

2 pechugas de pollo, sin hueso y cortadas en pedazos
1 manzana, cortada en medias lunas
Jugo de manzana a gusto
Mantequilla
Sal
Pimienta



Preparación:

En una sartén, poner un poquito de mantequilla y dorar el pollo.

Agregar las manzanas y mezclar todo.

Añadir el jugo, sal y pimienta (poca) y dejar cocinar tapado y a fuego bajo, hasta que el pollo esté cocido.

POLLO CREMOSO CON BRÓCOLI

Ingredientes:

250 gr. de pollo cocido
1/2 taza de brócoli despedazado
Para la salsa:
2 cdas. de mantequilla
2 cdas. de harina
300 ml. de leche
60 gr. de queso a gusto



Preparación:

Salsa: Poner la mantequilla en una sartén, añadir la harina y cocinar por un minuto. Sazonar con sal y nuez moscada. Ir agregando la leche, revolviendo constantemente para no formar grumos.

Cocinar todo hasta el hervor, removiendo hasta que la salsa esté espesa. Fuera del fuego, añadir el queso, mezclando hasta que se derrita.

Mientras tanto, hervir el brócoli hasta que esté tierno. Mezclar con el pollo caliente con la salsa y servir acompañado por el brócoli.

PASTAS O TALLARÍN CON SALCHICHAS

Ingredientes:

4 salchichas
100 gr. de pasta corta o tallarín
Crema al gusto
Sal
Verduras al gusto



Preparación:

Cocer la pasta por el tiempo indicado en el envase y cuando esté lista, escurrir.

En un tazón mezclar la crema, la sal y las verduras picadas, añadirle la pasta y mezclar cuidadosamente.

En una sartén, freír la salchicha previamente cortada en porciones.

Colocar la pasta en un plato y poner la salchicha por encima

ARROZ CON FRÉJOL

Ingredientes:

2 y 1/2 tazas de arroz
3 tazas de leche de coco
1 taza de agua
350 gr. de fréjoles rojos cocidos
2 cdas. de ajo picado
1 cebolla grande picada
2 pimientos picados
3 cdas. de aceite vegetal
Sal
Pimienta



Preparación:

Hervir los fréjoles rojos cocidos con un poco de su caldo, añadir 1 taza de leche de coco.

Saltear el pimiento y la cebolla en aceite caliente, luego incorporar el ajo. Agregar el arroz.

Incorporar el resto de la leche de coco y el agua. Cuando se haya secado un poco, agregar los frijoles.

Condimentar con sal y pimienta a gusto y deje secar a fuego bajo.

ARROZ CON VERDURAS

Ingredientes:

1 vaso de arroz
2 vasos (el mismo vaso que hemos usado para el arroz) de agua
1 diente de ajo
1 cebolla picada
1 pimiento verde
1 zanahoria (o dos según el gusto)
3 huevos
Sal
Aceite de oliva
Perejil picado



Preparación:

Poner en una olla el agua con un poco de sal e introducir el arroz cuando hierva. Dejar cocinar unos 15 minutos.

Mientras el arroz se hace, picar el diente de ajo y dorarlo un poco en una sartén con aceite. A continuación pelar y picar la cebolla, el pimiento, la zanahoria y añadirlos a la sartén a fuego lento hasta que se hagan bien.

En esa misma sartén añadir los 3 huevos batidos y con un poco de perejil para hacer un revuelto.

Dejar reposar todo en una misma sartén y después añadir poco a poco al arroz.

Reposar un poco más para que el arroz coja el sabor y servir caliente.

TORTA DE ARROZ

Ingredientes:

350 gr. de arroz
200 gr. de jamón cocido
100 gr. de queso rallado
2 pimientos picados
50 gr. de manteca vegetal
3/4 lt. de caldo caliente de verdura
Sal y pimienta



Preparación:

Cocinar el arroz. Precalear el horno. Cuando el arroz esté a punto, agregar 50 gr. De queso, 25 gr. de manteca y condimentar con sal y pimienta.

Colocar la mitad del arroz en una tortera enmantecada, cubrir con el jamón cocido picado grueso. Terminar con el resto del arroz y espolvorear con 50 gr. de queso.

Hornear durante 20 minutos a fuego mediano. Desmoldar en una fuente y decorar con rodajitas de tomate y hojitas de perejil.

ENSALADA DE ARVEJAS

Ingredientes:

1/2 kg. de arvejas limpias
1 limón
2 yemas
Sal y pimienta
1 cda. de mostaza
1 taza de aceite
1 diente de ajo (optativo)
50 gr. de crema de leche
1/2 cebolla



Preparación:

Hervir las arvejas en agua salada. Escurrirlas y dejar enfriar.

Rallar la cáscara del limón y reservarla. Exprimir el limón y colar el jugo.

Batir las yemas junto con sal, pimienta, la mostaza y 1 cda. de jugo de limón hasta obtener una crema.

Batir con un batidor de alambre y adicionar poco a poco en forma de gotas al comienzo el aceite.

Pelar el ajo y picarlo menudo, agregar a la mayonesa. Incorporar la crema de leche y acidular a gusto con más jugo de limón.

Poner las arvejas con la mitad de la mayonesa en una fuente.

Salsear con el resto de mayonesa y espolvorear con la ralladura de cáscara de limón.

ENSALADA DE CHOCLO Y MANZANA

Ingredientes:

1 pepinillo
2 kg de choclo desgranado
1 manzana roja
1 pepino fresco
Sal
Para el aderezo:
2 tomates, no muy maduros
Sal y pimienta
Pizca de azúcar
1 cda. de jugo de limón
50 gr. de crema de leche



Preparación:

Cocinar y escurrir el choclo.

Lavar la manzana, cortarla en cuartos, quitar las semillas y fraccionar en rodajas muy finas.

Cortar el pepino en tajadas delgadas y dejar durante 15 minutos intercalándolas con abundante sal . Lavar el pepinillo, secarlo y poner en la ensaladera agregando el choclo y la manzana.

Pasar los tomates por agua hirviendo y pelarlos. Quitar las semillas y licuarlos.

Salpimentar, incorporar el azúcar, el jugo de limón, y la crema de leche.

Aderezar la ensalada y servir.

ENSALADA DE RABANITOS Y MORTADELA

Ingredientes:

1 atado de perejil
150 gr. de mortadela (cortada en un solo trozo)
1 atado de rabanitos
1 pepinillo

Para el aderezo:

2 yemas cocidas duras
3/4 de taza de aceite
2 cdas. de vinagre
3 pepinillos en vinagre
5 cebollitas en vinagre
1 cda. de aceitunas verdes picadas
2 cdas. de perejil picado
Sal



Preparación:

Lavar el perejil, escurrirlo y cortar los cabitos.

Distribuir ramitos en el fondo y los costados de una ensaladera.

Cortar la mortadela en cubos y poner sobre el perejil.

Limpiar los rabanitos, lavarlos, secarlos y cortar en rodajitas finas. Agregar a la ensalada.

Cortar en rebanadas finas el pepinillo y decorar la ensalada.

Desmenuzar o tamizar las yemas. Agregar poco a poco el aceite removiendo con un batidor hasta que tome consistencia cremosa. Incorporar vinagre, sal, los pepinillos, aceitunas, cebollitas y perejil picado.

Aderezar la ensalada con parte de la salsa y presentar el resto en salsera aparte.

ENSALADA DE PIMIENTOS

Ingredientes:

Pimientos grandes: 1 rojo, 1 verde y 1 amarillo
Cebolla
Aceite de oliva
Vinagre de manzana
Sal y pimienta
Huevo duro



Preparación:

Limpiar, untar con aceite los pimientos y llevarlos a asar en la bandeja del horno, a temperatura media-alta. Retirarlos del horno y ponerlos en una cacerola con tapa para que suden (puede ser también una bolsa plástica).

Cuando estén templados, pelarlos y cortarlos en tiras.

Colocarlos en una fuente y añadir la cebolla picada, sal y vinagre a gusto, aceite de oliva y un poquito de pimienta.

Decorar con el huevo duro (en rodajas o picado). Servir frío.

ENSALADA DE ATÚN

Ingredientes:

Ramo de cilantro
1 aguacate
1 cebolla
3 trozos de apio
5 pimientos verdes
250 gr. De queso fresco
Sal y pimienta
Tostadas
Mayonesa puntuación



Preparación:

Picar todos los ingredientes a gusto.

Disponerlos en una ensaladera y agregar el atún escurrido, la sal y la pimienta.

Mezclar todo bien y acompañar con las tostadas untadas con mayonesa.

ENSALADA DE RABANITOS Y BERRO

Ingredientes:

2 atados de berros (bien lavados, sin los tallos)
1 atado de rabanitos (cortados transversalmente.)
2 tallos de apio (cortados transversalmente en tiritas)
6 cdas. de aceite
2 cdas. de vinagre
Sal
Pimienta



Preparación:

Coloque los berros en una ensaladera, añada los rabanitos y el apio.

Mezcle aceite, vinagre, sal y pimienta.

Eche el aderezo por encima y remueva bien hasta que brillen todos los ingredientes.

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ (EJEMPLO)

Semanas del _____ al _____

DÍAS COMIDAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	-Batido de leche . con frutilla. -2 tostadas . -1 huevo cocinado.	-Fruta picada. -1 pan con mermelada. -Fruta picada. -1 vaso con leche.	-1 papaya hawaiana picada con yogurt y granola.	-1 vaso con solada de máchica. -5 galletas. -Tortilla de huevo	-Leche chocolatada con un pan. 1 manzana.	-1 pan con queso. -1 huevo cocinado. Agua aromática. -Uvas.	-Tortilla de huevo. -Jugo de mora. -2 tostadas.
Media mañana	-1 vaso con yogurt y manzana picada.	-5 galletas integrales. -1 manzana.	-Chochos con tostado. -Ensalada de cebolla con tomate.	-1 porción de ensalada de frutas.	-Yogurt con cereales.	-Helado con 5 galletas integrales.	-Ceviche de chochos. -Limonada.
Almuerzo	-Sopa de trigo -Pollo cremoso con brócoli. -Jugo de naranja.	-Sopa de pollo con tomates. -Arroz con verduras. -Jugo de coco.	-Arroz con fréjol y carne frita. -Sopa verde. -Jugo de tomate.	-Sopa de avena. -Albóndigas de pollo. -Jugo de piña.	-Crema de tomate. -Arroz con pollo estofado. -Jugo de papaya.	-Sopa de zanahoria. -Croquetas de pollo. -Jugo de babaco	-Sopa de pollo. -Tallarín con salchichas. -Jugo de sandía.
Media tarde	-1 pan integral. -Leche chocolatada.	-Batido de plátano. -Cereales.	-Dulce de higos con queso.	-Batido de leche con manzana. -4 galletas.	-Guineo con mermelada.	1 porción de pastel de plátano. -1 vaso con leche	-Leche con cereales.
Merienda	-Torta de arroz. -Agua aromática.	-Arroz con pollo al jugo. -Jugo de guanábana.	-1 vaso de avena con leche. -1 pan integral. -1 fruta.	-Tiritas de pollo y vegetales. -Agua aromática.	-Ensalada de arvejas. -Puré de papas.	-Crema de vegetales. -Ensalada de pimientos.	-Crema de coliflor -Puré de zanahoria. -Ensalada de pepinillo.

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ

Semanas del _____ al _____

DÍAS COMIDAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno							
Media mañana							
Almuerzo							
Media tarde							
Merienda							

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ

Semanas del _____ al _____

DÍAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDAS							
Desayuno							
Media mañana							
Almuerzo							
Media tarde							
Merienda							

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ

Semanas del _____ al _____

DÍAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDAS							
Desayuno							
Media mañana							
Almuerzo							
Media tarde							
Merienda							

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ

Semana del _____ al _____

DÍAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDAS							
Desayuno							
Media mañana							
Almuerzo							
Media tarde							
Merienda							

BIBLIOGRAGÍA

- ✓ ALONSO m, debate (2001)
“Recomendaciones de ingestas alimenticias”
8 edición. Editorial Ergón. Ciudad Madrid

- ✓ HERNÁNDEZ m, (2001)
“Alimentación infantil”
3 edición. Editorial Spring. Ciudad Berlín

- ✓ PEÑA j, (2001)
“Guías prácticas sobre nutrición”
3 edición. Ciudad Washington

- ✓ SARRÍA a, (1999)
“Análisis del estado nutricional del niño”
8 edición. Editorial Ergón. Ciudad Madrid

- ✓ Ministerio de Salud Pública (2009)
“Serie guías alimentarias para escolares de la Sierra”

- ✓ Recetas.com / Niños/