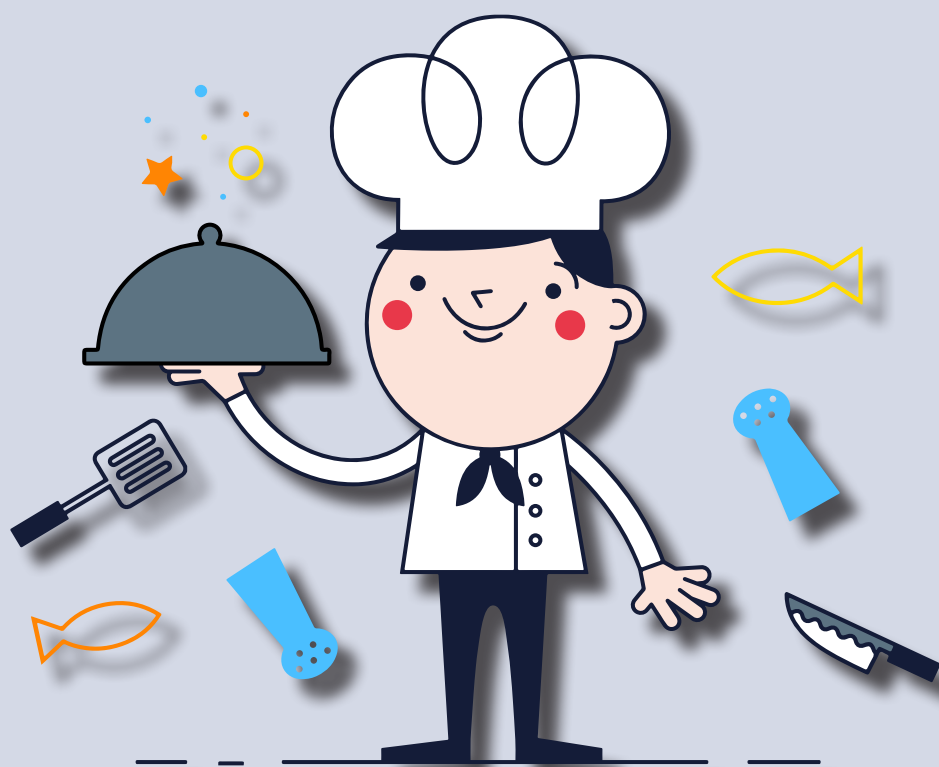




Guía de
alimentación
saludable
para padres
y niños

La alimentación de los chicos cumple un rol fundamental para su crecimiento y desarrollo. Sentar las bases de una nutrición equilibrada y saludable es clave para convertirlos en los adultos sanos que serán el día de mañana.



Obra Social del Personal de Dirección de la Industria Metalúrgica y demás Actividades Empresarias-
Guía de alimentación saludable para padres y niños ; contribuciones de Cristina Maceira ; Belisario
Almeyra. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : OSIM, 2018.
27 p. ; 30 x 21 cm.

ISBN 978-987-46855-1-3

1. Alimentación. 2. Alimentos Saludables. 3. Guía para Padres. I. Maceira, Cristina, colab. II. Almeyra,
Belisario, colab.
CDD 649.3

*Una adecuada alimentación pone
a nuestros hijos en el camino
de la salud y el bienestar.*



*Esta breve guía didáctica posee algunos consejos
para padres y juegos didácticos para los chicos.*

Dar alimentos es dar afecto

A través de la comida, el recién nacido comienza a vincularse con el mundo que lo rodea y a establecer una íntima relación con la persona que lo cuida, ya sea la madre u otro encargado de ello. La relación de apego establecida en esta etapa es muy importante para un adecuado desarrollo físico y psíquico integral de un niño y para el aprendizaje de una buena conducta alimentaria.

Si bien proveer alimentos es un acto natural de todas las especies para lograr su auto conservación, alimentar a un niño o niña significa aún mucho más. Preparar la comida y dar de comer son más que satisfacer la necesidad básica del ser humano. Implican brindar estímulos sensoriales, proveer, asistir, sostener, comunicar, integrar social y culturalmente. Es decir, son una de las múltiples formas del afecto, amor y cuidado. La alimentación es una experiencia de vida, de intercambio y reciprocidad entre el niño y quien se lo brinda. Esa experiencia construye el vínculo afectivo de apego, componente fundamental para la estructuración del psiquismo y para lograr un desarrollo psicosocial adecuado. Por ello, la misma fortalece esta relación, también construida por medio de la mirada, las palabras, las caricias, y a través del acto mismo de brindar el alimento, que debe ser percibido por el niño y la madre como una situación placentera.

Entonces, la alimentación óptima está relacionada no sólo con que se come, sino también el cómo, cuándo, dónde y con quién. La comida compartida y la reunión en la mesa son oportunidad de encuentro, comunicación, intercambio, compañía e identidad cultural.

También, es un trasmisor por excelencia de las costumbres sociales y de la identidad cultural de cada familia.

La comida compartida es un espacio de **aprendizaje** y de **amor**. Dar alimentos es dar afecto.

Pautas generales para la alimentación de los niños

No existe salud sin una buena nutrición y, a la vez, sin salud no es posible un buen estado nutricional.

Durante los primeros 6 meses de vida, la leche materna contiene todo lo que el bebe necesita. No se recomienda dar agua, jugos ni otros líquidos. La “lactancia a demanda” favorece la producción de leche.

A partir de los 6 meses, es necesario complementar la leche materna, agregando alimentos de todos los grupos. Estos deben introducirse de a poco (comenzar con unas cucharaditas de papilla, luego agregar carnes sin grasa y como postre ofrecer puré de pulpa de frutas maduras). No es necesario agregar sal, ya que los alimentos contienen sodio en sí mismos y esto será suficiente para la nutrición del niño. Se recomienda continuar con la lactancia materna hasta los dos años aproximadamente.

A partir del año de vida, se sugiere que los niños compartan la mesa y el momento de la comida con toda la familia, utilizando su propio plato. A partir de ese momento deben realizar 4 comidas diarias. La alimentación debe ser lo más variada posible para evitar que se cansen o aburran de los mismos sabores.



Después del año y en adelante, la alimentación equilibrada se logra combinando **alimentos de los 6 grupos básicos**:

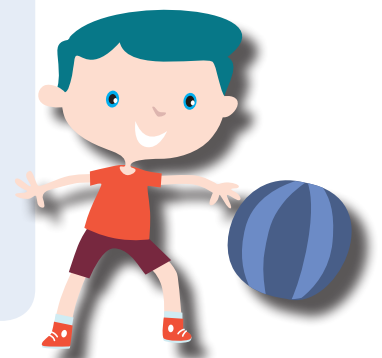
1. **Cereales/Granos** (arroz, avena, cebada, maíz, trigo), sus **derivados** (harinas, fideos, pan) y **legumbres secas** (arvejas, garbanzos, porotos): son fuente principal de hidratos de carbono y fibra.
2. Verduras y frutas: son fuente principal de vitaminas (A, C y otras), de fibra y minerales (potasio, magnesio).
3. **Leche, yogur y queso magro**: ofrecen proteínas completas de muy alto valor y son fuente principal de calcio.
4. **Carnes y huevos**: son fuente de las mejores proteínas y todas las carnes son fuente principal de hierro (todas las carnes comestibles, pescados y frutos de mar y los huevos de todas las aves).
5. **Aceites, frutas secas, semillas y grasas**: ofrecen energía y vitamina E.
6. **Azúcar y dulces**: dan energía y son agradables en su sabor, pero no ofrecen sustancias nutritivas indispensables, son complementarios.

Se recomienda reducir la ingesta de: fiambres, embutidos, café, mate cocido, golosinas, cubitos comprados, soja, miel, gaseosas, fritos, sal y azúcar en las comidas. Sin embargo, si en alguna ocasión especial los chicos desean consumir algunos de estos alimentos, es posible que lo hagan, siempre y cuando la porción sea controlada

Bebidas: La sed se calma con agua, es importante insistir en el agua como la mejor bebida y evitar aquellas saborizadas o gaseosas que producen saciedad y disminuyen el apetito.

Recomendaciones para toda la familia

- Lavarse muy bien las manos antes de ingerir o manipular alimentos.
- Evitar alimentos envasados, ya que contienen productos químicos y es preferible la alimentación natural.
- No tomar agua directamente de las canillas o bebederos.
- Cepillarse los dientes después de cada comida, especialmente cuando se ingieren dulces, ya que el tiempo que el azúcar permanece en la boca aumenta el riesgo de provocar caries.



Guía a tu hijo hacia una alimentación saludable



- 1) Tu hijo aprende de vos: los niños imitan el comportamiento de los padres en la mesa, qué les gusta, qué no les gusta y también el interés por probar nuevos alimentos. No hagas gestos o expresiones de rechazo de un alimento delante de ellos.
- 2) Ofrecé variedad de alimentos saludables y permití a tu hijo decidir qué y cuánto va a comer de la porción que le serviste.
- 3) Sé paciente con tu hijo: algunas veces les toma más tiempo aceptar alimentos nuevos. Ofreceles los alimentos nuevos al principio de la comida, cuando tienen más hambre y hazelo varias veces.
- 4) Enseñales a tus hijos a comer solos, con cubiertos o con las manos. Permitir que toquen los alimentos, ayuda a reconocerlos.
- 5) Cocinen y coman juntos: son actos de amor, entrega y atención hacia el otro. Compartir estos momentos es muy valioso para la familia.
- 6) Cuando los hijos son chicos, es recomendable minimizar las distracciones durante las horas de comida y maximizar el sentido de la reunión familiar entorno a ella.



La alimentación y la escuela

No es fácil encontrar opciones de comidas que resulten agradables para los niños, que además sean sanas y fáciles de llevar a la escuela.

Para comer entre horas se recomiendan: frutas bien lavadas (peras-bananas-manzanas); distintos tipos de panes (integral, lactal, árabe); cereales; frutos secos.

Es importante conservar los alimentos en la temperatura adecuada. Cuando la escuela dispone de heladera para mantener la cadena de frío sin interrupciones, podría también llevarse: yogur o quesos.

La vianda

Preparar una comida para conservar a temperatura ambiente y ser consumida horas más tarde sin inconvenientes, requiere de cuidados especiales.

¿Por qué se contaminan los alimentos?

Para reproducirse, las bacterias necesitan temperatura y humedad adecuadas. Por ello, hay que prestar especial atención a la conservación y vencimiento de los alimentos húmedos que contienen proteínas, por ejemplo jamón, pollo o huevo.

¿Cómo conservar correctamente los alimentos?

- Guardar la comida en la heladera. Si no es posible, existen recipientes especiales que mantienen fríos los alimentos. También pueden usarse envases con hielo o una botella de agua congelada. Llevar la comida en el lugar más fresco posible, nunca al sol o en la mochila. Es necesario que los mismos chicos aprendan a hacerlo correctamente.
- Para mantener las comidas calientes por varias horas, colocar los alimentos cuando estén bien calientes en un termo adecuado. Luego de cada uso, lavar el termo por dentro con agua hirviendo.
- Utilizar recipientes adecuados a la edad de los niños, para evitar que se lastimen.

¿Qué alimentos son los más adecuados para las viandas escolares?

Los alimentos que no necesitan permanecer fríos ni calientes. Algunas opciones son carne vacuna bien cocida; carne de ave bien cocida; frutas frescas; vegetales; panes; cereales; frutos secos.

¿Qué alimentos deben evitarse?

- Alimentos muy salados como papas fritas, palitos, maicitos.
- Salchichas o hamburguesas: las hamburguesas permitidas serán las preparadas y mezcladas enteramente en las casas, deben ser muy finas para facilitar la cocción del interior y bien cocidas de ambos lados.
- Alimentos húmedos (fiambres, ensaladas), por la rápida contaminación sin refrigeración.
- Gaseosas y golosinas en general: si el niño come en los recreos golosinas y/o gaseosas es posible que disminuya su apetito en el almuerzo o merienda.
- Comidas preparadas con varios días de antelación o usar sobras percederas.
- No se aconseja la miel en menores de 2 años.

¿Cómo preparar la vianda?

1. **Mantener todo limpio** mientras se preparan las comidas para evitar la diseminación de gérmenes. Asegurar que las manos, los utensilios, las mesadas o los lugares donde cocinás estén limpios.
2. **Lavar los envases para alimentos**, incluyendo el termo, después de cada uso.
3. **Proteger los alimentos con envoltura limpia.** Si se utilizan bolsas, se recomiendan las diseñadas para éste fin, no las bolsas de las compras porque pueden estar contaminadas por insectos, bacterias y/o derrames de otros alimentos o productos tóxicos.



Ayudantes de cocina

Para ayudar a que los más chiquitos prueben nuevos alimentos, es una buena idea pedirles que colaboren en la cocina, haciendo "tareas de grandes". Con pequeñas instrucciones y felicitando sus esfuerzos, es menos probable que un niño rechace una comida que ayudó a preparar.

Sugerimos actividades acordes a cada edad:

A los dos años

- Limpiar mesadas y mesas.
- Alcanzar productos livianos al adulto para guardarlas en su lugar.
- Tirar desechos a la basura.
- Cortar lechuga y otros vegetales de hoja con las manos.
- Jugar a poner cara de distintos tipos de verduras o frutas.
- Lavar vegetales o frutas con agua corriente.

A los tres años,

todo lo que un niño de 2 años puede hacer, más:

- Incorporar ingredientes a preparaciones.
- Hablar de cocina.
- Pisar verduras para hacer puré.
- Exprimir cítricos para hacer jugos.
- Amasar distintas preparaciones.
- Nombrar y contar tipos de alimentos.
- Ayudar a colocar los ingredientes de una pizza: queso, jamón, morrón, albahaca, orégano.



A los cuatro años,

todo lo que un niño de 3 años puede hacer, y:

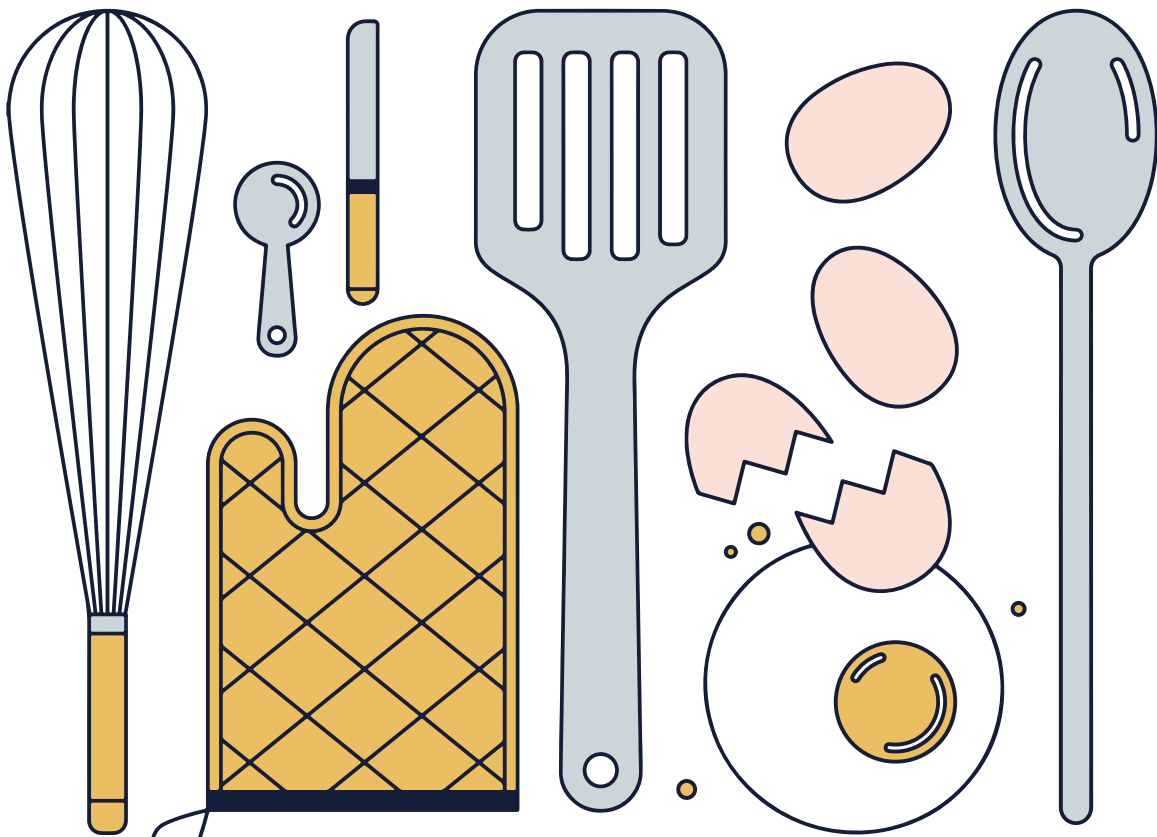
- Pelar huevos cocidos y algunas frutas como naranja, mandarina o banana.
- Poner la mesa.
- Ayudar a medir ingredientes secos.
- Ayudar a preparar sandwiches y ensaladas.

A los cinco años,

todo lo que un niño de 4 años puede hacer, más:

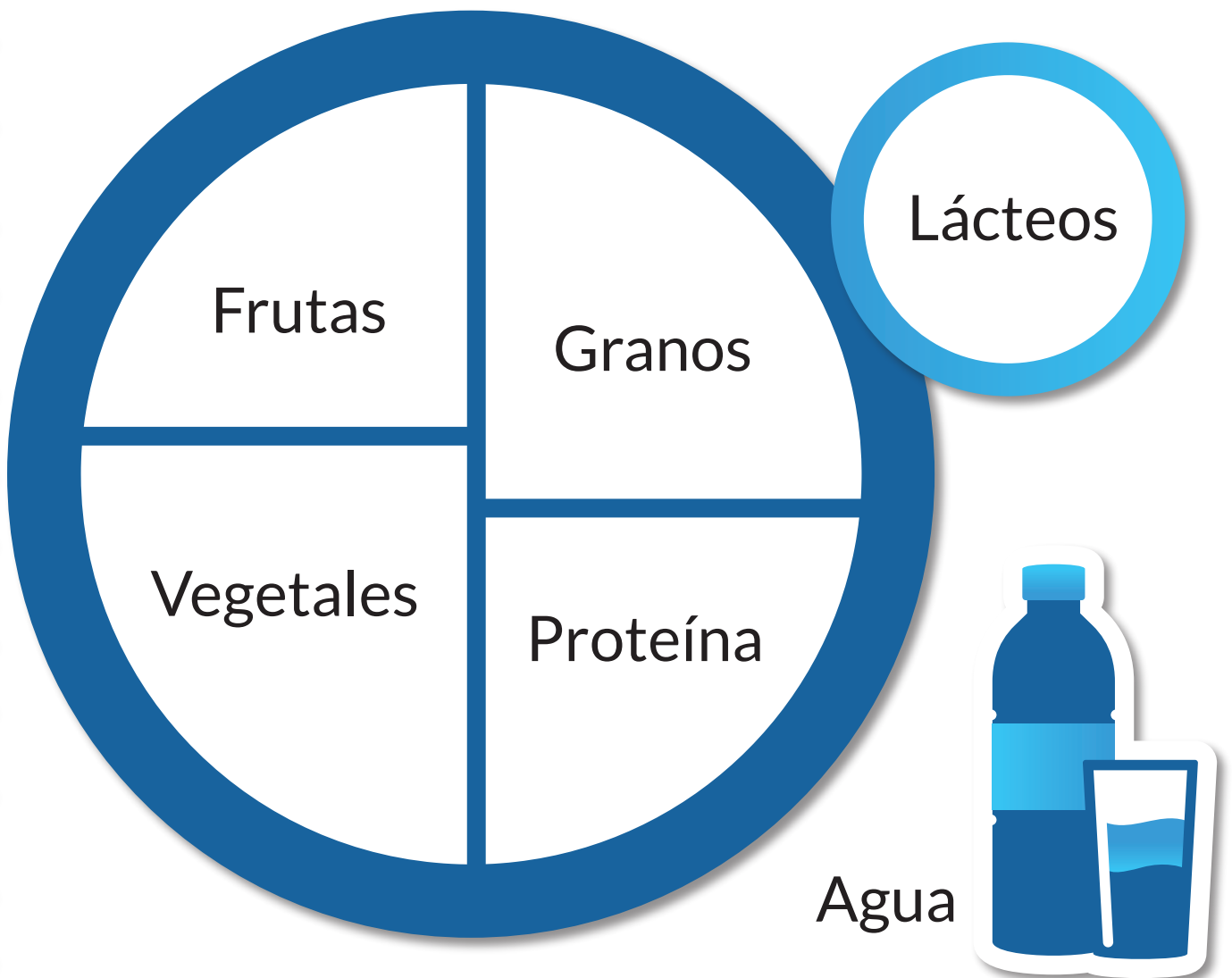
- Medir ingredientes líquidos.
- Cortar frutas blandas con un cuchillo de plástico sin filo.
- Utilizar un batidor para huevos.

*Todas estas actividades deben ser realizadas
bajo la supervisión de un adulto*



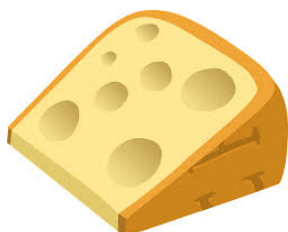
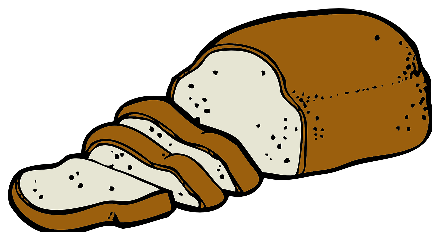
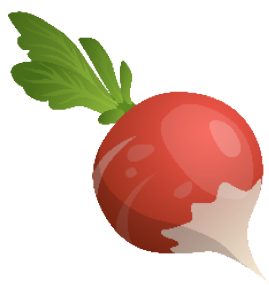
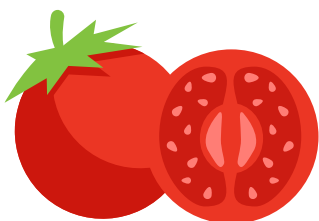
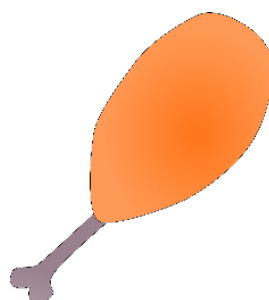
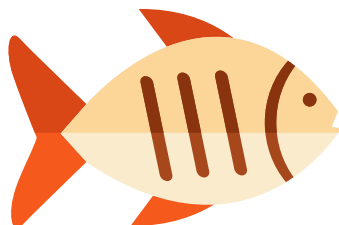
El plato saludable de los niños

Estas son las proporciones recomendadas de cada tipo de alimentos para cada comida.
No te olvides!



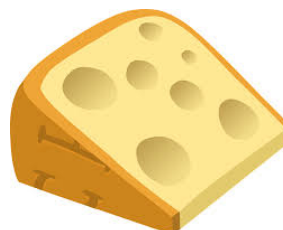
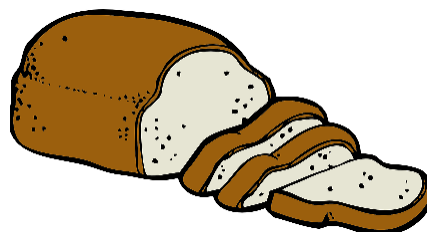
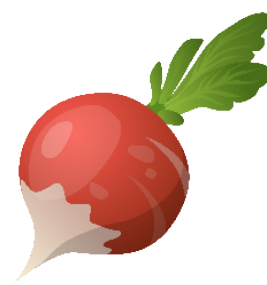
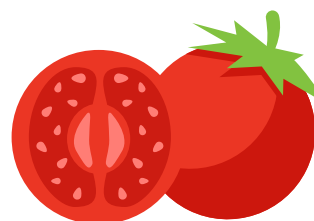
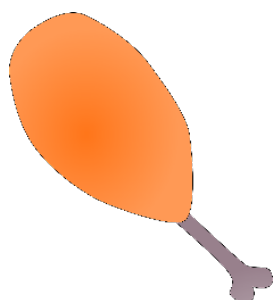
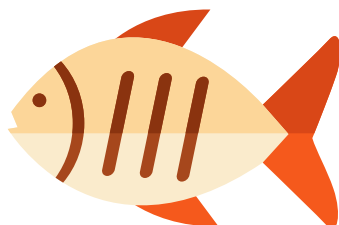
Conociendo los alimentos

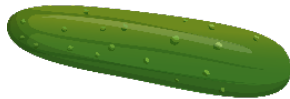
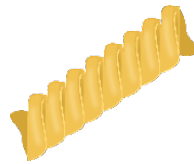
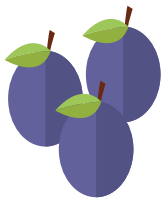
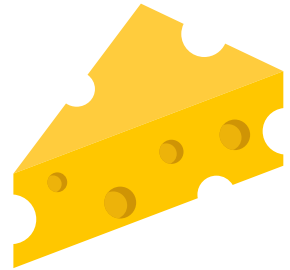
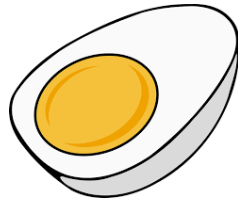
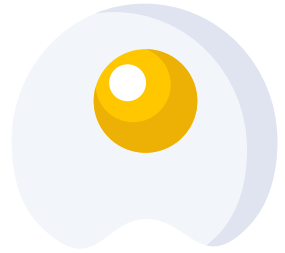
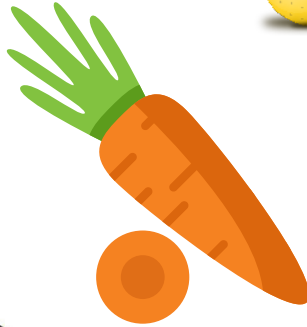
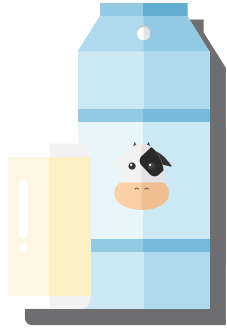
Recortá los alimentos de los distintos grupos nutricionales para que puedas crear distintas combinaciones ricas y saludables utilizando las proporciones de tu plato ideal.

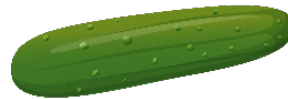
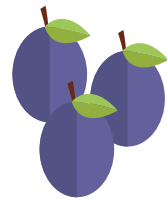
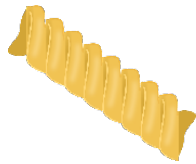
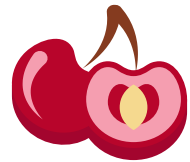
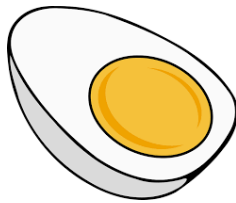
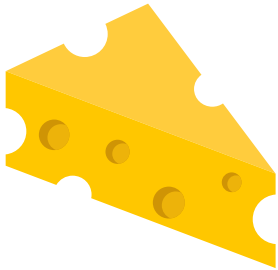
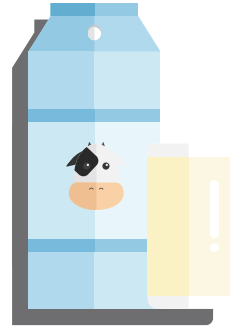
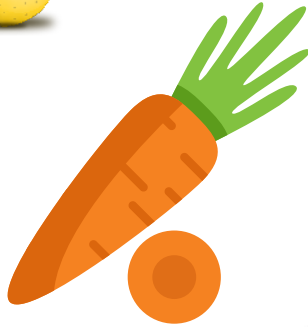
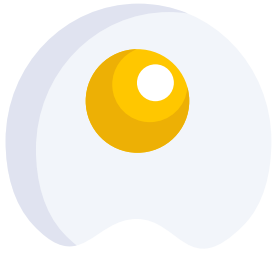


Conociendo los alimentos

Recortá los alimentos de los distintos grupos nutricionales para que puedas crear distintas combinaciones ricas y saludables utilizando las proporciones de tu plato ideal.







Conociendo los alimentos



Frutas

Se sugiere que los niños en edad preescolar consuman diariamente distintos tipos de fruta, ya sea entera, rallada o cortada en bocados: manzana, banana, mandarina y naranja. También, pueden beber jugo 100% fruta sin colar, pero debe proporcionarse con menor frecuencia y en pequeñas cantidades.

Verduras

Ofreceles verduras de distintos colores: rojo, naranja y verde oscuro. Por ejemplo, tomate, batata y brócoli pueden ser parte de las comidas.

Cereales / Granos

Se recomienda que al menos la mitad de los granos que consuman los chicos diariamente sean 100% integrales: cereales, pan, pasta y arroz.

Proteína

Dale a tus hijos una amplia variedad de proteínas: mariscos, pescado, lentejas y pequeñas porciones de carne vacuna o de ave y huevo de gallina.

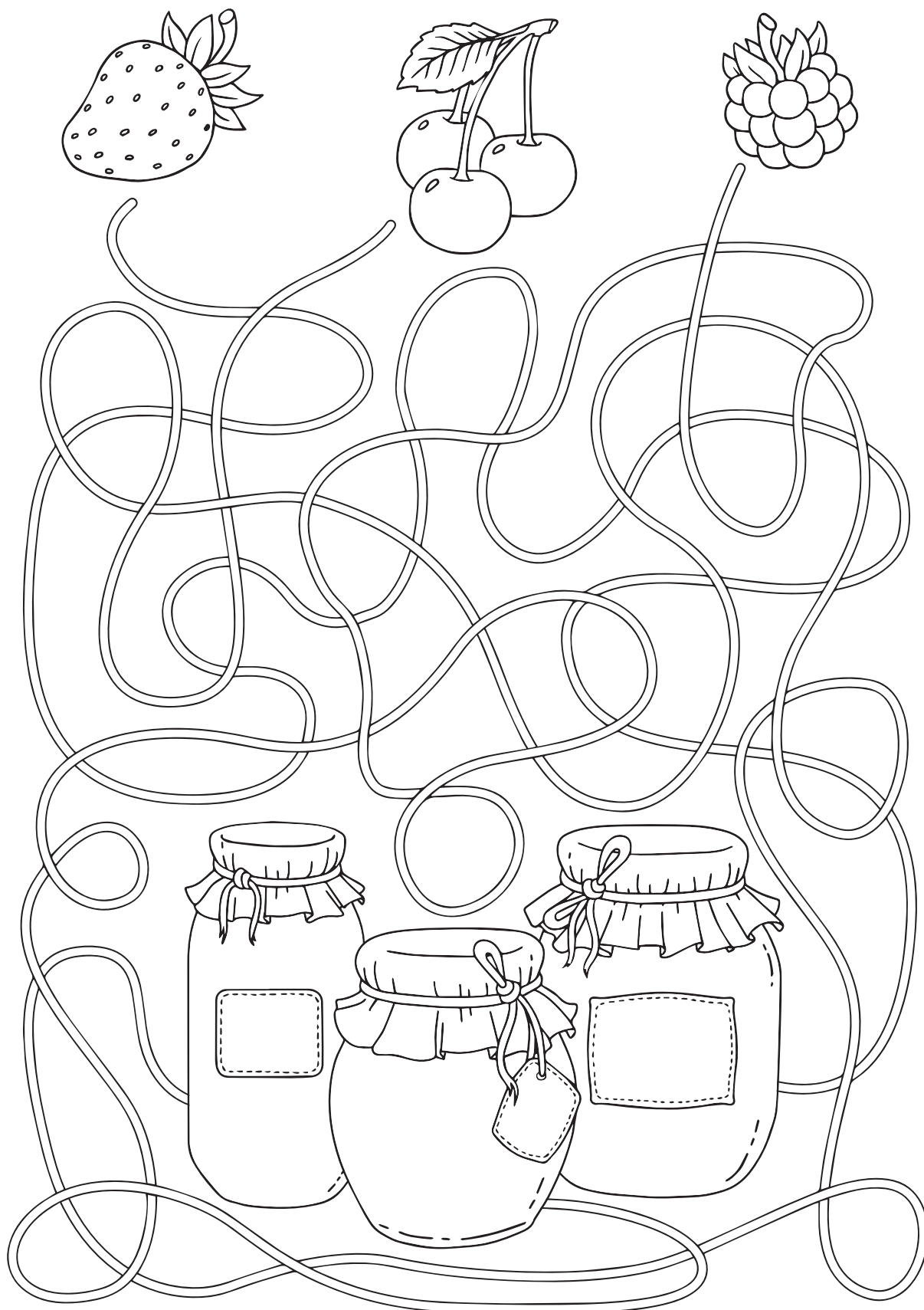
Lácteos

Para mantener los niveles necesarios de calcio, se sugiere que los más pequeños consuman lácteos, aproximadamente 1 litro por día: yogur, leche, queso magro. A partir de los 5 años se aconseja que éstos sean descremados, que aportan proteína y calcio pero evitan la grasa, que a esa edad se obtiene a través de otros alimentos.



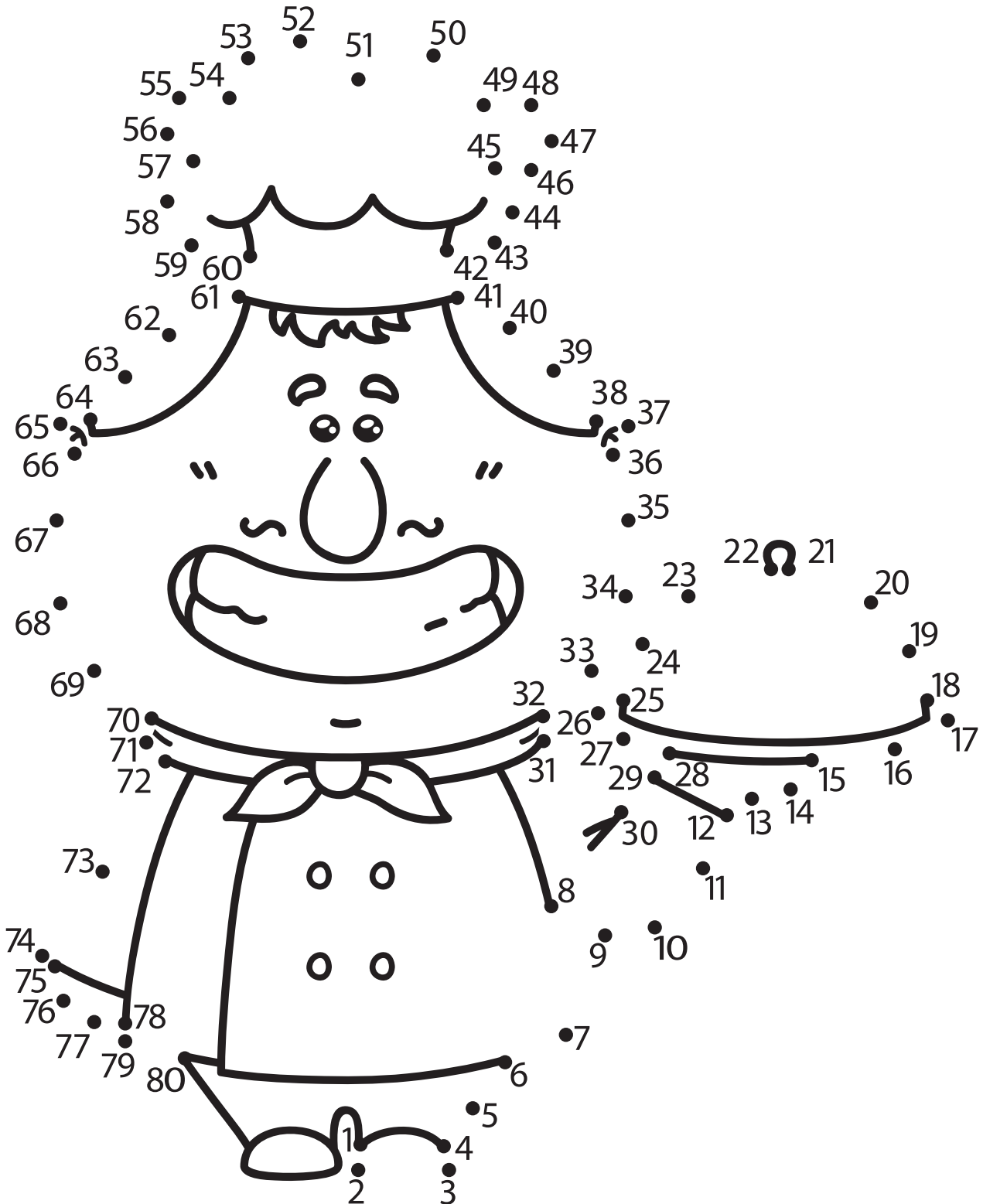
A jugar!

Laberinto

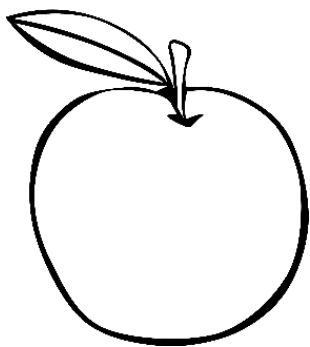




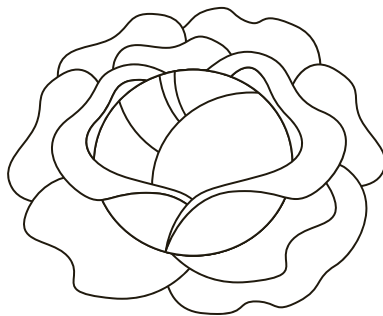
Uní los puntos



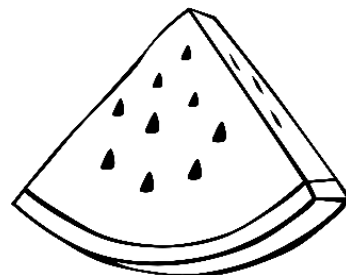
Para colorear



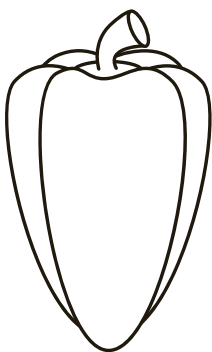
1



2



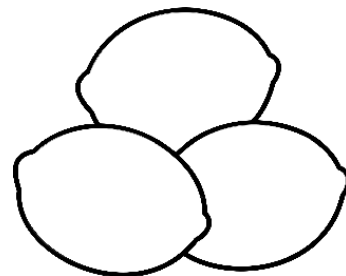
3



4



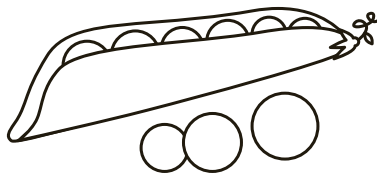
5



6



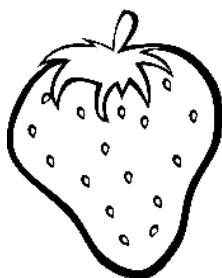
7



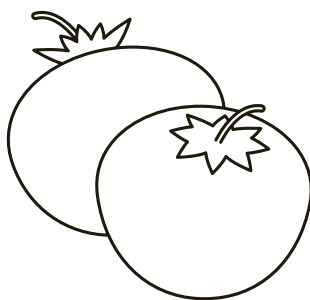
8



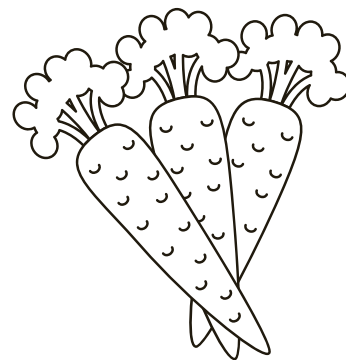
9



10



11

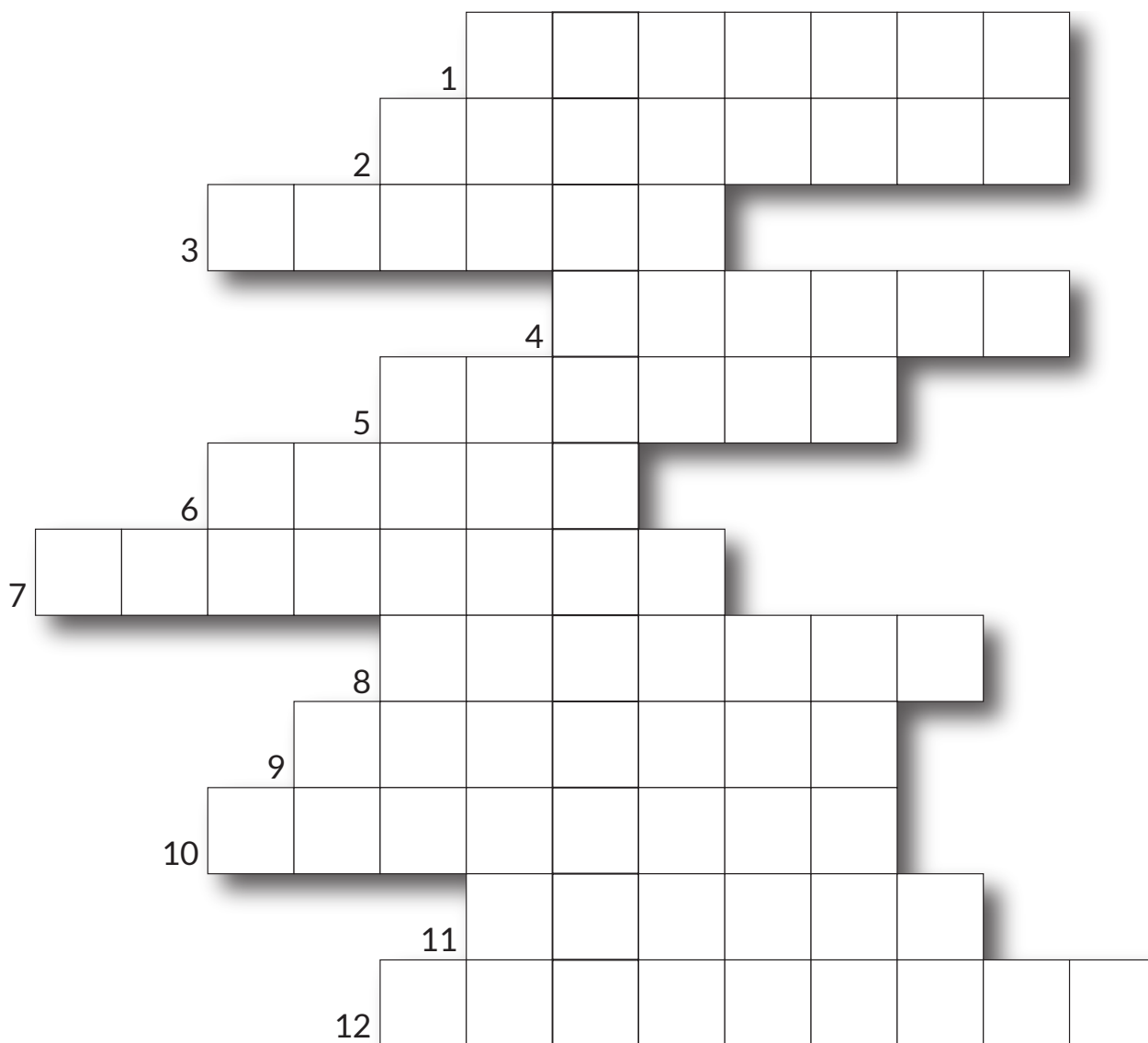


12



Palabras cruzadas

Usando los nombres de las frutas y verduras de la página anterior podrás completar este crucigrama.



SOLUCIÓN: 1- MANZANA 2- COLIFLOR 3- SANDIA 4- MORRON 5- PUERRO 6- LIMON 7- RABANITO 8- CHAUCHA 9- BROCOLI 10- FRUTILLA 11- TOMATE 12- ZANAHORIA

Sopas de letras



Alimentos saludables

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | D | Y | P | E | S | C | A | D | O |
| S | M | A | I | Z | U | L | P | H | V |
| L | V | A | N | B | I | E | A | P | E |
| Y | F | Q | N | U | A | O | N | W | U |
| O | G | W | U | Z | K | L | J | M | H |
| A | S | T | O | M | A | T | E | Y | T |
| L | E | C | H | E | J | N | V | Z | X |
| Y | O | G | U | R | I | N | A | X | D |

Legumbres y cereales

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| L | P | M | A | I | Z | K | E | O | P |
| E | K | C | V | E | I | H | I | D | O |
| N | Y | G | P | T | G | F | Ñ | L | R |
| T | U | E | I | K | R | C | Z | A | O |
| E | Y | D | F | A | A | I | Q | R | T |
| J | Q | T | S | V | M | W | G | R | O |
| A | G | A | R | B | A | N | Z | O | S |
| S | E | N | T | E | G | H | S | Z | B |
| F | I | A | V | X | L | Ñ | D | Q | W |

SOLUCIONES: ALIMENTOS SALUDABLES: PESCADO - HUEVO - MAIZ - PAN - MANZANA - TOMATE - LE-
CHE - YOGUR / LEGUMBRES Y CEREALES: ARROZ - MAIZ - TRIGO - LENTEJAS - POROTOS - GARBANZOS

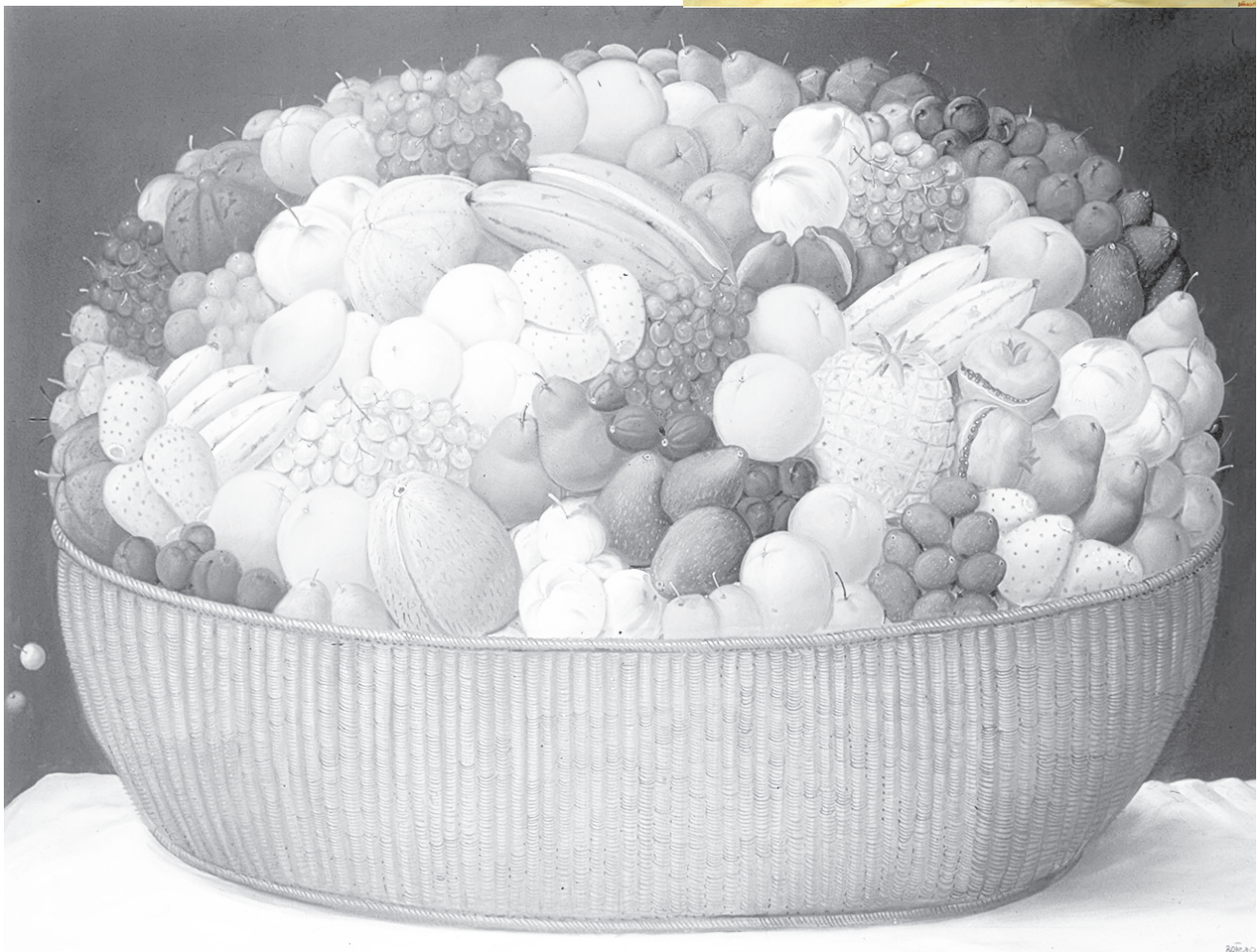
Para pintar y aprender

Fernando Botero Angulo (Medellín, 19 de abril de 1932) es un pintor, escultor y dibujante colombiano, reconocido internacionalmente. Sus creaciones artísticas presentan una identidad inconfundible. Se caracterizan por los grandes volúmenes, representan a las personas hinchadas y de enorme tamaño. También plasma en sus cuadros animales y elementos del mundo real con formas redondeadas, infladas y con colores brillantes

¿Reconocés las características del artista en esta pintura?

Te invitamos a darle vida y colorear el cuadro.

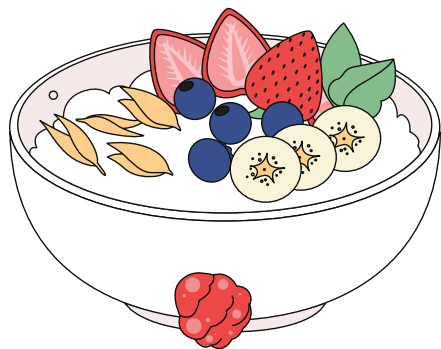
*"Canasta de Frutas", 1997
Colección de Arte del Banco de la
República, Bogotá, Colombia.*



Para ser un joven chef

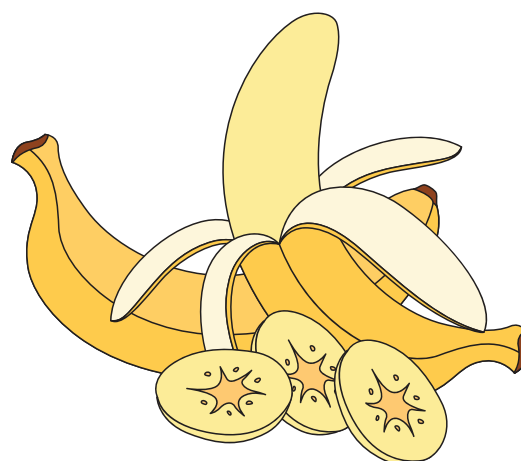
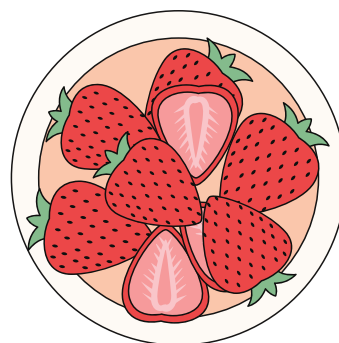
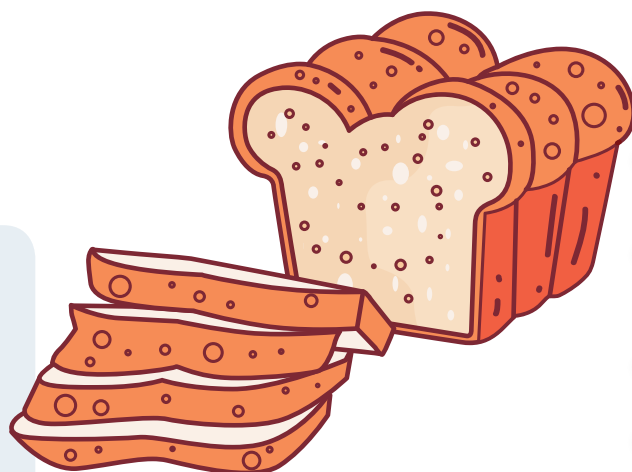
10 riquísimos refrigerios para hacer vos mismo

(Para niños de 8 a 12 años)



- **Cóctel de yogur:** mezclá un yogur natural o descremado con distintos tipos de frutas (banana, frutilla, durazno) y esparcí sobre la preparación cereales integrales por encima. Extra crocante!
- **Prepará “bolsillitos” de pan árabe:** rellená un pan integral tipo “árabe” con rodajas de morrón, salsa de tomate y una rebanada de queso cremoso bajo en grasa. Derretí el queso en el microondas durante 15-20 segundos con ayuda de un adulto.
- **Dale vida a tu cereal favorito:** incorporando frutos secos. Mezclá $\frac{1}{4}$ taza de nueces sin sal, $\frac{1}{4}$ taza de pasas de uva o arándanos y $\frac{1}{4}$ taza de cereales integrales. Podés tener preparada con anticipación una mezcla de frutos secos y cereales para cuando quieras.
- **Bastoncitos de vegetales con salsas:** podés darte un gusto cortando bastoncitos de vegetales crujientes (apio, hinojo, zanahoria) y mojarlos en aderezos para ensaladas, queso untable bajo en grasas o hummus.
- **Sándwich de frutas:** cortá las rodajas de manzana (roja o verde) y untalas con dulce de leche o pasta de maní. ¡Unilas y armá “sandwiches de manzana”!

- **Llévate un snack para el cole:** llevá rebanadas de fruta en un recipiente hermético. Pueden ser de banana, manzana, frutilla, pera... ¡Elegí las que más te gusten! Rico, fresco y fácil de comer en cualquier momento.
- **Probá tostadas con queso:** con ayuda de un adulto, tostá una rebanada de pan integral y colocá encima una feta de tu queso bajo en grasas favorito.
- **Congelá fruta:** para refrescarte sanamente los días de calor, por ejemplo, ¡uvas o bananas! No te olvides de pelar la banana y separar las uvas del tallo antes de colocarlas en el freezer.
- **“Rollitos de energía”:** envolvé con jamón cocido natural fetas de queso bajo en grasas. Para los más atrevidos: ¡envolvé con jamón un trozo de manzana!
- **Prepará una deliciosa ensalada de frutas:** combiná tus frutas favoritas. Te damos algunas ideas: ananá, uvas, melón, kiwi, frutilla... Podés agregar un poco de jugo 100% natural de naranja o mandarina. Cociná esta receta para tu familia, y ¡dejalos con la boca abierta!



Para cocinar y comer en familia

Pizza fina vegetariana

Ingredientes:

- 4 tortillas de harina
- ½ cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 2 tazas de champignones en rodajas
- 1 morrón verde cortado en rodajas finas
- 1 cebolla morada cortada en rodajas finas
- 2 cucharaditas de ajo picado
- ½ taza de salsa de tomate baja en sodio
- ½ taza de queso muzzarella en hebras, descremado
- 2 cucharaditas de queso parmesano en hebras, descremado

Preparación:

Calentá el aceite en una sartén grande a fuego medio y agregá todas las verduras (champignones, morrón, cebolla, ajo). Cociná por aproximadamente 10 minutos, hasta que los vegetales estén cocidos. Reservá.

Esparcí dos cucharadas de salsa de tomate en cada tortilla, la mezcla de vegetales, el queso muzzarella y parmesano. Repetí este procedimiento con cada tortilla. ¡Se puede armar una cadena de montaje de toda la familia, así todos participan de la cocina!

Colocá todas las tortillas en una misma bandeja y cocinalas alrededor de 10 minutos en horno bajo/medio, hasta que el queso se derrita y los bordes de la tortilla se doren. ¡También podés cocinarlas en una sartén o en microondas!



Milanesitas de pollo en galletitas



Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 100 gr de harina integral
- 2 huevos
- 1 paquete de galletitas de agua
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharaditas de perejil
- 50 gr de manteca
- Ralladura de un limón
- Sal

Preparación:

Colocá en la procesadora las galletitas, los ajos, el perejil, la manteca y la ralladura de limón.

Rebozá el pollo cortado en bastones con la harina primero, luego pasalo por el huevo y por último, por la mezcla de las galletitas. Aquí los chicos pueden ayudar!

Enfriar 30 minutos en la heladera, hasta que el apanado se pegue bien al pollo y cociná en horno fuerte hasta dorar.

Acompañalo con granos integrales o puré de verduras.

Ensalada de frutas

Y para el postre... elegí la fruta favorita de cada miembro de la familia, cortala en cubos pequeños y exprimí jugo de 2 o 3 naranjas.

Colocá la fruta en un bowl y verté el jugo llévalo a la heladera y ¡listo!

Si querés, podés agregar moderadamente algo de miel para contrarrestar la acidez de las frutas.





Bibliografía consultada

- Ministerio de Salud de la Nación.
Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires 2016.
- Ministerio de Salud de la Nación.
Guías Alimentarias para la Población Infantil, Buenos Aires 2006.
- Goya Foods Inc. "La cocina Goya: Cocina latina, saludable, rica y económica", impreso en U.S.A
- Programa "Choose my plate", Departamento de Agricultura, U.S.A
www.choosemyplate.gov
- Sociedad Argentina de Pediatría www.sap.org.ar

Asesoramiento y revisión:

Lic. en Nutrición - Cristina Maceira /M.N. 1390
Médico Pediatra - Belisario Almeyra / M.N. 118935

