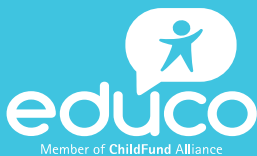




¡A comer sano!

Guía de nutrición para mejorar el desarrollo y crecimiento durante la primera infancia. Dirigida a madres, padres y cuidadores.



¡A comer sano! Guía de nutrición para mejorar el desarrollo y crecimiento durante la primera infancia. Dirigida a madres, padres y cuidadores.

**Fundación Centro de Cultura Popular (FCCP)
Fundación Educación y Cooperación (Educo)**

*Roxana Roca Gonzáles
Directora Ejecutiva - FCCP*

Elaboración de contenidos:

Marie Morales

Asistencia técnica y revisión de contenidos:

María Antonieta Chuquimia Morales

Responsable de Salud – FCCP

Nadia Durán

Técnica de Programas – Especialista en Educación – Educo

Wendy Rivera - Responsable de Comunicación – Educo

Diseño Gráfico: Andrés Quiroga

*Mayo, 2022
La Paz, Bolivia.*

Índice de contenidos

Introducción	5
Tres fases	6
Lactancia	10
La lactancia materna es exclusiva	10
Conozcamos los beneficios de la lactancia materna.....	12
Para la madre	12
Para el bebé	13
Para la familia	14
Mitos y creencias de la lactancia	14
Alimentación complementaria (6 a 24 meses).....	17
¿Qué son las Chispitas?	22
¿Cómo preparamos estas chispas nutricionales?	22
¿Qué es Nutribebé?	23
Cantidades de alimentos complementarios acorde a su edad.....	25
Alimentación complementaria (2 años en adelante)	28
¿Cuántas veces tiene que comer?.....	30
No puede faltar la alimentación saludable	31
Niñas y niños de 3 a 5 años	33



Introducción

El presente instrumento es una guía que contiene información acerca de los principales elementos que intervienen en el crecimiento y estado nutricional de las niñas y los niños en la primera infancia.

El texto ha sido diseñado como un referente y consulta flexible para el equipo de trabajo de la sala multidisciplinaria en el marco del Modelo de Atención y Educación para la Primera Infancia de la Fundación Centro de Cultura Popular. Incluye datos sobre el contexto legal, los hitos para el control de crecimiento, precisiones y directrices para una nutrición equilibrada.

Para el buen desarrollo de la niña y el niño es fundamental una alimentación adecuada en la primera etapa de su vida. Debemos estar informados para mejorar nuestra calidad de salud y disminuir los factores de riesgo.

Se desarrollarán las siguientes tres fases:

1era fase

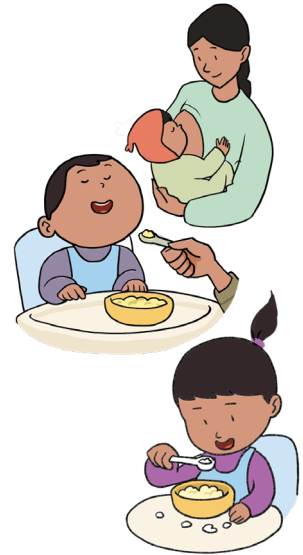
Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.

2da fase

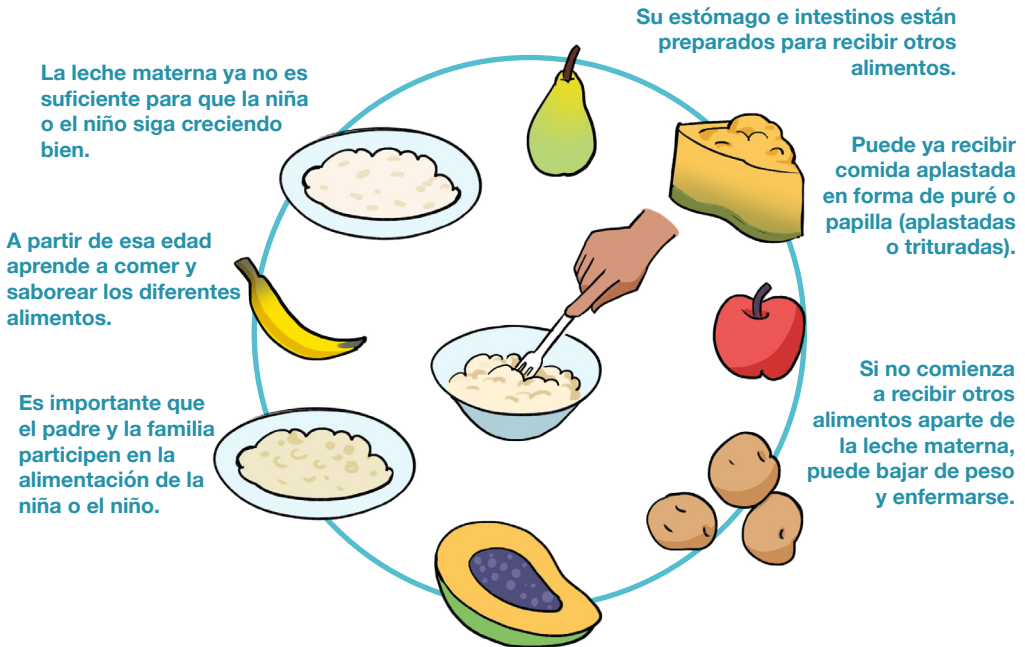
Alimentación complementaria de lactantes de 6 a 24 meses.

3ra fase

Alimentación de la niña o niño de 2 a 5 años de edad.



A partir de los seis meses de edad:



Cuando la niña o el niño comienza a comer puede parecer que escupe la comida; esto pasa porque está aprendiendo a alimentarse con la cuchara. Por eso se debe colocar el alimento un poco más atrás de la lengua para que aprenda a comer.



Existen normas que sustentan a nivel nacional el derecho a la salud de las niñas y niños en el Estado Plurinacional de Bolivia y es deber de todas y todos dar cumplimiento a ellas y promoverlas:

El artículo 35 de la Constitución Política del Estado (2009) señala la obligación indeclinable de garantizar y sostener el derecho a la salud siendo una de sus funciones supremas.

ARTÍCULO 18. (DERECHO A LA SALUD). Las niñas, niños y adolescentes tienen el derecho a un bienestar completo, físico, mental y social. Asimismo, tienen derecho a servicios de salud gratuitos y de calidad para la prevención, tratamiento y rehabilitación de las afecciones a su salud.

ARTÍCULO 19. (ACCESO UNIVERSAL A LA SALUD). El Estado, a través de los servicios públicos y privados de salud, asegurará a niñas, niños y adolescentes el acceso a la atención permanente sin discriminación, con acciones de promoción, prevención, curación, tratamiento, habilitación, rehabilitación y recuperación en los diferentes niveles de atención.

ARTÍCULO 20. (RESPONSABILIDAD). La madre y el padre, guardadora o guardador, tutora o tutor son los garantes inmediatos del derecho a la salud de sus hijas e hijos. En consecuencia, están obligados a cumplir las instrucciones y controles médicos que se prescriban.

Por ello es importante como madre, padre o cuidador conocer la talla ideal de las niñas y niños conforme a su edad, organizada en meses.

LONGITUD PARA LA EDAD DE NIÑAS Y NIÑOS DE 0 A 2 AÑOS				
Longitud en cm NIÑAS		Edad (MESES)	Longitud en cm NIÑOS	
En y por debajo de este dato es talla baja	Talla ideal		Talla ideal	En y por debajo de este dato es talla baja
45,4	49,1	0	49,9	46,1
49,8	53,7	1	54,7	50,8
53	57,1	2	58,4	54,4
55,6	59,8	3	61,4	57,3
57,8	62,1	4	63,9	59,7
59,6	64	5	65,9	61,7
61,2	65,7	6	67,2	63,3
62,7	67,3	7	69,2	64,8
64	68,7	8	70,6	66,2
65,3	70,1	9	72	67,5
66,5	71,5	10	73,3	68,7
67,7	72,8	11	74,5	69,9
68,9	74	12	75,7	71
70	75,2	13	76,9	72,1
71	76,4	14	78	73,1

Fuente: IINSAD, 2015

LONGITUD PARA LA EDAD DE NIÑAS Y NIÑOS DE 0 A 2 AÑOS				
Longitud en cm NIÑAS		Edad (MESES)	Longitud en cm NIÑOS	
En y por debajo de este dato es talla baja	Talla ideal		Talla ideal	En y por debajo de este dato es talla baja
72	77,5	15	79,1	74,1
73	78,6	16	80,2	75
74	79,7	17	81,2	76
74,9	80,7	18	82,3	76,9
75,8	81,7	19	83,2	77,7
76,7	82,7	20	84,2	78,6
77,5	83,7	21	85,1	79,4
78,4	84,6	22	81	80,2
79,2	85,5	23	86,9	81
80	86,4	24	87,8	81,7

Fuente: Datos referenciales de acuerdo a patrones internacionales de crecimiento establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La talla baja es una señal de mala alimentación de la niña o niño durante los dos primeros años de vida. Por eso es importante sus controles regulares en los centros de salud, para que le den Zinc si así lo requiere.



Fase de lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses

Es la alimentación de la niña y niño menor de 2 años con la leche materna. Es el alimento completo y natural para los bebés, contiene la energía, los nutrientes y el agua que necesitan para crecer bien y mantenerse sanos.

LA LACTANCIA MATERNA ES EXCLUSIVA

Es la alimentación con solo leche materna desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad.

Se recomienda no dar agua extra de otras fuentes como frutas o mates, porque el aparato digestivo del bebé no está listo para digerir alimentos, puede hacer que beban menos leche materna o que dejen de tomar el pecho antes y, por tanto, causarles un problema de malnutrición.

La leche materna es la base para el crecimiento y desarrollo saludable de los niños y niñas.



La producción de leche materna es adecuada siempre y cuando el bebé succione con frecuencia, a libre demanda hasta 8-12 veces o más cada día.

Lo primordial para el bebé es el calostro, que es el **primer líquido que sale del pecho materno** y a su vez es una **fuentes de proteínas y vitaminas**, es un líquido amarillento y espeso de alta densidad y poco volumen que se le da al bebé en los primeros 3 días de nacido.

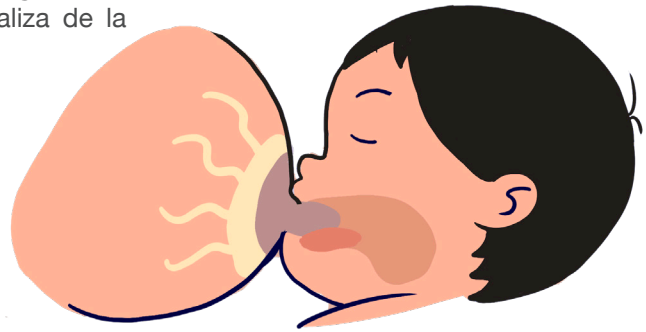
Seguido a esto, se produce la leche de transición entre el cuarto y el decimoquinto día postparto. Posterior a este se produce la leche madura. El bebé, entre los 2 y 6 meses, consume aproximadamente 888 ml por día de leche materna, lo que cubre sus necesidades nutricionales.

El calostro es como una vacuna por todo su contenido en proteínas, vitaminas y anticuerpos.

La leche madura aparece entre los 10 y 30 días después del nacimiento y la succión adecuada y frecuente del bebé. Esta leche es de color blanco.



Para una succión óptima el agarre del bebé es fundamental, se realiza de la siguiente manera:



**LENGUA POR DEBAJO DEL PEZÓN Y
AUREOLA EN FORMA DE CANAL**

Un buen agarre consiste en que el mentón del bebé toca el pecho, que la boca está bien abierta, el labio inferior está hacia fuera (evertido) y las mejillas estén redondas o aplanadas (no hundidas) cuando succiona.

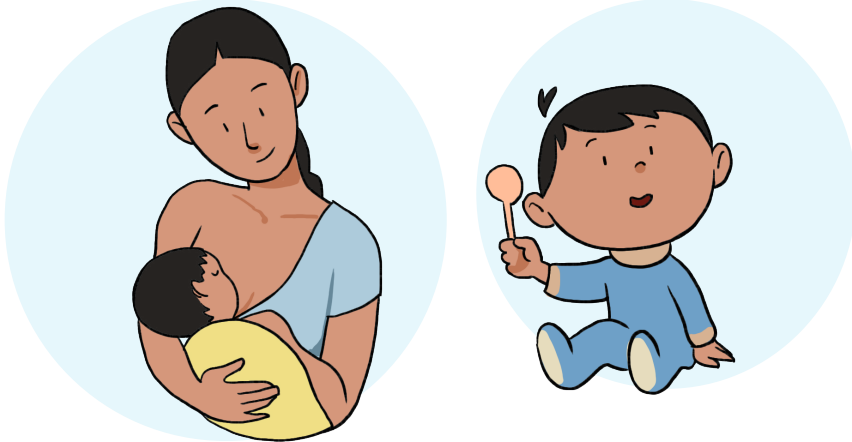
CONOZCAMOS LOS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA



PARA LA MADRE:

- Colocar al bebé al seno durante la primera hora después del parto **disminuye el sangrado postparto**. La hemorragia es menor, por lo tanto disminuye el riesgo de anemia.
- La placenta sale con más facilidad y de manera más rápida.
- El útero vuelve a la normalidad y de igual manera se recupera rápidamente.
- Las mujeres que amamantan a sus hijos **tienen menos riesgo de cáncer en el seno o en los ovarios**.

- Durante los primeros 6 meses después del parto si la madre sólo le da el seno sin ningún otro alimento o bebida tiene menos probabilidad de quedar embarazada, en ese periodo.
- Favorece la **recuperación de la figura** y del peso previo al embarazo.
- Permite ahorrar dinero en la compra de leche de fórmula, chupones y biberones.
- Reduce la incidencia de diabetes y colitis.
- Tiene más tiempo para compartir en familia.



PARA EL BEBÉ:

- Le provee todos los nutrientes para el desarrollo físico y mental.
- Previene infecciones y enfermedades gastrointestinales, como la diarrea y respiratorias, como la neumonía.
- La leche materna es buena para la digestión del niño o niña y lo protege contra el estreñimiento y los cólicos.
- Al no usar el biberón se lo protege de las infecciones de oído y otras enfermedades.
- La leche materna tiene todo el líquido que el niño necesita para calmar la sed, aun en climas calientes.
- La leche materna se adapta a las necesidades de bebé.
- Fortalece el vínculo afectivo entre la madre y el bebé.
- Favorece su adecuado desarrollo cerebral y, por lo tanto, su desenvolvimiento social e intelectual.
- Favorece su desarrollo psicomotor.
- El amamantar estimula todos los sentidos del bebé.

PARA LA FAMILIA:

- Se refuerzan los lazos afectivos familiares.
- Previene el maltrato infantil.
- La economía familiar se favorece porque no hay que comprar fórmulas y como la lactancia materna protege la salud de la criatura, las visitas a la consulta médica son menos frecuentes.
- Ahorra tiempo y evita la contaminación del medio ambiente.



MITOS Y CREENCIAS SOBRE LA LACTANCIA

Existen mitos y creencias sobre la lactancia materna y la falta de información, dudas, inseguridades, o la falta de experiencia hacen que muchas madres escuchen atentamente a las mujeres de su entorno con diferentes creencias, como las que presentamos a continuación. A veces esto puede producir confusión.

“Mi bebé no quiere tomar de mi pecho”.

Después del tercer mes, algunos niños rechazan el pecho sin razón alguna. En este caso, la madre debe darle más atención al niño, acariciarle, darle masajes, cargarle y procurar darle de mamar cuando esté casi dormido. Si continúa rechazando el pecho puede que esté enfermo, en este caso la madre debe llevarle al centro de salud.



“Tengo los pechos pequeños, no creo que pueda amamantar”

Esto no es así, ya que el tamaño de los pechos no guarda relación con la cantidad de leche que produce la madre o que necesita su bebé. Madres con pechos muy pequeños amamantan incluso a mellizos.



“Si doy de mamar se me van a caer los pechos”

Los pechos experimentan muchos cambios durante el embarazo y la lactancia, pero no se debe olvidar que están compuestos de ligamentos, grasa y tejidos.

Independientemente de si se va a dar el pecho o no a nuestro bebé, los cambios se van a efectuar igual.

El uso de ropa interior adecuada para amamantar o un brassier común, que no sea muy ajustado, puede ayudar.



La lactancia suele ser dolorosa y muchas veces una de las causas por las que las mamás prefieren usar biberones y leche de fórmula, pero aquí te pasamos algunos consejos para hacer más llevadera esta etapa.

Para evitar los pezones con heridas o rajaduras se recomienda.



Usted debe estar en buena posición para dar de mamar.



Su niña o niño debe estar en buena posición y pueda agarrar bien su pecho.



Continúe dándole de mamar, primero del pecho sano.



Ponga leche en su pezón después de dar de mamar.

Para los pechos hinchados se recomienda.



Póngase paños de agua tibia antes de dar de mamar.



Hágase masajes en los pechos en forma circular.



Saque un poco de leche antes de hacerle mamar.



Dele de mamar más seguido.



Póngase paños de agua fría después de dar mamar.

Asista periódicamente a los controles médicos para cuidar su salud y la del bebé.



La manipulación del bebé debe hacerse siempre con las manos muy limpias, para prevenir otras infecciones.





Alimentación complementaria de lactantes de 6 a 24 meses

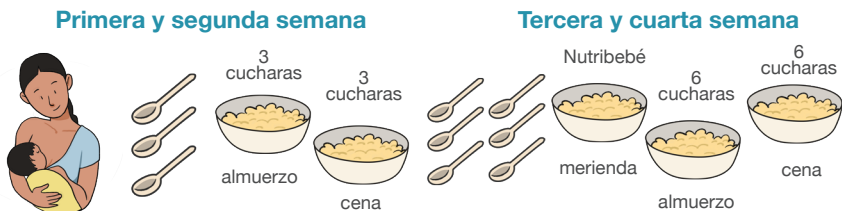
Son todos aquellos alimentos diferentes de la leche materna que se le ofrecen al lactante para poder cubrir sus requerimientos nutricionales.

A partir de los 6 meses la alimentación complementaria no debe ser entendida como la suspensión de amamantamiento, por el contrario, la lactancia debe continuar hasta los 2 años de vida, porque sigue siendo un alimento que es la base para el crecimiento y desarrollo saludables de las niñas y niños.

- El pecho se debe dar antes de la comida complementaria hasta los 8 meses.
- A partir de los 9 meses se debe dar primero la comida y luego el pecho.
- Se debe preparar comidas espesas o segundos, teniendo siempre en cuenta la edad de la niña o niño.
- Las comidas espesas pueden prepararse en la olla familiar, con la ayuda de un tenedor se puede aplastar todo lo sólido.
- A continuación se mostrarán las diferencias en la consistencia, por grupo de edad: 6 a 8 meses, 9 a 11 meses y mayores de 1 año.

Las veces que debe comer (Frecuencia)

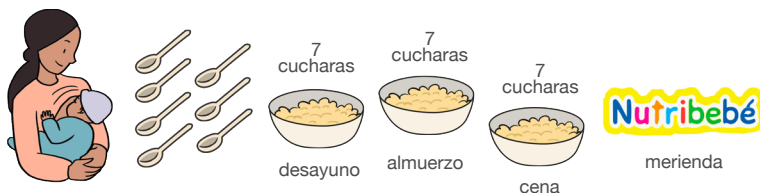
Alimentación
complementaria
a los 6 meses



Dele de comer poco a poco con una cuchara hasta que su niña o niño coma 3 cucharadas en cada comida 2 veces al día.

Aumente poco a poco hasta que su niña o niño coma 6 cucharas, hasta que cubra la línea de color azul del platito graduado, 2 veces al día y una merienda o Nutribebé.

Alimentación
complementaria
a los 7 meses



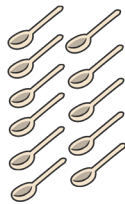
La niña o niño come 7 cucharas, hasta que cubra la línea de color mostaza del platito graduado, 3 veces al día (comidas principales) y una merienda o Nutribebé.

Alimentación
complementaria
a los 8 meses



La niña o niño come 8 cucharas, hasta que cubra la línea de color anaranjado del platito graduado, 3 veces al día (comidas principales) y dos meriendas o Nutribebé.

Alimentación complementaria de 9 a menores de 12 meses



11 cucharas



desayuno

11 cucharas



almuerzo

11 cucharas



cena



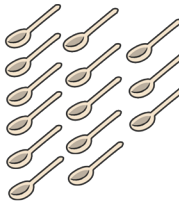
merienda



Lactancia Materna

La niña o niño come desde 9 cucharas hasta 11 cucharas, hasta que cubra la línea de color verde del platillo graduado, 3 veces al día (comidas principales) y dos meriendas o Nutribebé; puede combinar varios alimentos

Alimentación complementaria de 1 año a menores de 2 años



15 cucharas



desayuno

15 cucharas



almuerzo

15 cucharas



cena



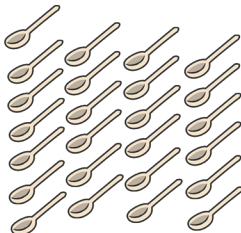
merienda



Lactancia Materna

Aumente poco a poco su comida hasta darle de comer 15 cucharas, hasta que cubra la línea de color rojo del platillo graduado, 3 veces al día (comidas principales) y dos meriendas o Nutribebé, ya puede darle comidas fritas, frutas cítricas, huevo y pescados.

Alimentación complementaria de 2 años a menores de 5 años



25 cucharas



desayuno

25 cucharas



almuerzo

25 cucharas



cena

merienda



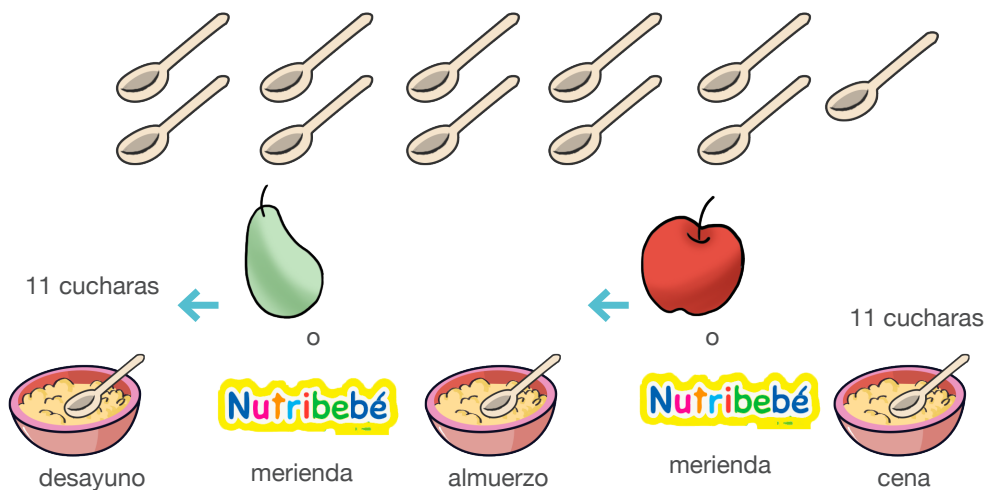
Lactancia Materna

Aumente poco a poco su comida hasta darle de comer 25 cucharas hasta que cubra la línea de color amarillo del platillo graduado 3 veces al día (comidas principales) y una merienda o Nutribebé

Los alimentos que causan alergias, como la leche de vaca, la clara de huevo, el tomate, el pescado, la naranja o la frutilla, se deben dar a la niña o niño a partir del primer año de vida

Alimentación

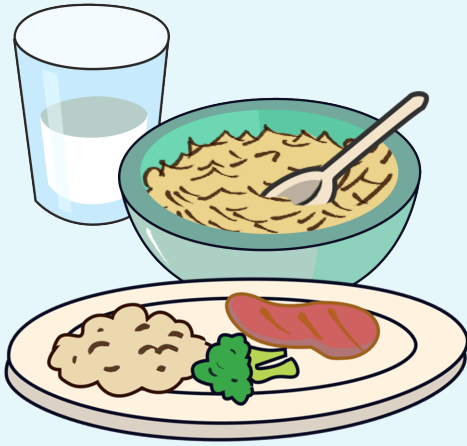
de la niña o niño de 9 meses a menor de 12 meses.



Aumente poco a poco hasta darle 11 cucharas, 3 veces al día y 2 meriendas o Nutribebé



Además de los alimentos que ya come, puede darle todos los alimentos que tenga en su casa, cocidos, picados o aplastados y mezclados con otros alimentos, leche o sopa.



**En cada comida combinar
varios alimentos**



**Dele de comer a su niña o
niño de su propio plato**



Trigo

Cordero



Apio



Pan



Mango



Lenteja



Soya



Charque



**Siga dándole su pecho
durante el día y la noche**

Para una mejor complementación de vitaminas y nutrientes, mediante suplementos proporcionados en los centros de salud de los municipios gratuitamente. Entre estos tenemos a las Chispitas y el Nutribebé.

¿Qué son las Chispitas?

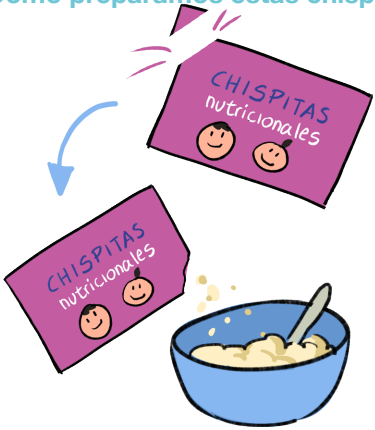


Son micronutrientes en polvo envasados en sobres individuales para una dosis diaria que debe ser mezclada con los alimentos de los niños.

Composición	
Fumarato ferroso microencapsulado	12.5 mg
Zinc como gluconato	5 mg
Vitamina A como acetato de retino	300 µg microgramos
Vitamina C	30 mg
Ácido Fólico	180 µg

Son para todos los menores entre 6 y 23 meses

¿Cómo preparamos estas chispitas nutricionales?



- 1) Corte o rasgue el borde superior del sobre.
- 2) Ponga todo el contenido del sobre en una comida semisólida que ya esté preparada y a la temperatura que come el niño.



3) Mezcle las Chispitas solo con la cantidad de comida que el niño consumirá durante la comida, mezcle muy bien una vez que haya vaciado todo el sobre.



4) Dé a su niño un sobre entero por día, con cualquiera de sus comidas principales



No comparta la comida que ha mezclado con las chispitas con otros miembros de su familia, porque el sobre tiene las medidas necesarias que la niña o niño necesitan.

¿Qué es el Nutribebé?

Es el alimento complementario fortificado con micronutrientes para niñas y niños de 6 a 23 meses. Es un alimento en polvo, fabricado a base de cereales, leche entera en polvo, materia grasa, azúcar y fortificado con una premezcla de vitaminas y minerales.

El producto está concebido para ser consumido 2 veces al día. Es de consumo inmediato, o sea que, no se puede guardar.

Es de fácil preparación, no necesita cocción alguna, ni adición de ningún otro ingrediente.

Una vez preparado tiene la consistencia de una papilla.



Composición	
Leche en polvo entera	26,0
Harina de arroz (o maíz blando blanco)	55,6
Azúcar	12,0 – 11,8
Grasa vegetal (en polvo)	5,0
Vitaminas y minerales	1,3
Sabor vainilla	0,1 – 0,3
Total	100

Se entregan 2 bolsas de 750 g por mes a cada niño, después de ser tallado y pesado. Se debe tomar 2 veces al día.

PREPARACIÓN	
<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25 g de Nutribebé. • 100 ml de agua. <p>*Usar la cuchara medidora que viene en el mismo envase.</p>	<p>Preparación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Llenar la cuchara medidora con el producto, colocar en el platito de la niña o niño, añadir la medida de agua hervida tibia o fría y mezclar, añadir una segunda medida de líquido poco a poco hasta obtener una papilla o puré. • Darle la papilla a la niña o niño hasta que termine, no se debe guardar el producto.

Fuente: IINSAD, 2015



Los alimentos complementarios deben darse en cantidades adecuadas para la edad de la niña o el niño, como se puede ver en el siguiente cuadro.

Edad del lactante	Cantidad de carne, pollo, pescado, hígado, huevo, etc.	Cantidad de comida aproximada	Veces al día que debe comer	Consistencia de las preparaciones
6 meses	Empezar con poca cantidad y aumentar gradualmente.	Empezar con 2-3 cucharas (soperas) por comida e ir aumentando poco a poco.	Leche materna, 1 comida y 1 puré de frutas al día.	Empezar con alimentos aplastados, puré, papillas.
7 a 8 meses	1 cucharada por vez o medio hígado o huevo.	Media taza mediana.	Leche materna, 2 comidas y de 1 a 2 meriendas al día.	Puré, papillas, aplastados.
9 a 11 meses	2 cucharadas por vez o la mitad de la porción de hígado.	Tres cuartos de taza mediana.	Leche materna, 3 comidas y de 1 a 2 meriendas al día.	Alimentos bien picados o triturados y aplastados.
12 a 23 meses	3 cucharadas por vez o 1 hígado.	Una taza entera mediana.	Leche materna, 4 comidas y de 1 a 2 meriendas al día.	Alimentos de olla familiar, picados y aplastados.

Fuente: IINSAD, 2015

Enséñele a comer con paciencia, amor y buen humor. Haz de la comida un momento de alegría y no de rabia.

Si es factible dele carne, pollo, y menudencias como hígado, cocínelos en papillas o purés.



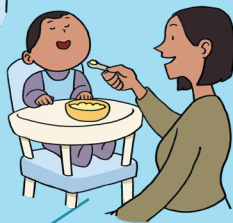
Dele frutas y verduras todos los días de forma variada. Acorde a la edad.



Si el lactante rechaza las comidas, pruebe con diferentes combinaciones de sabores y texturas.



Háblele al lactante mientras le está dando de comer, con paciencia y sin distracciones.



Favorezca el crecimiento del niño siguiendo las siguientes recomendaciones a continuación

Practique una buena higiene personal y el manejo adecuado de los alimentos.



El lactante debe seguir tomando leche materna prolongada hasta los 2 años.



Durante una enfermedad, como diarrea o tos, el lactante debe consumir líquidos a libre demanda y seguir con leche materna.

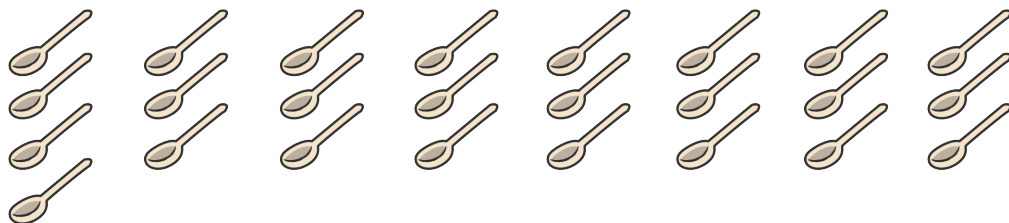


A partir de los 6 meses dele a su hijito(a) comidas espesas todos los días, así crecerá bien.



Alimentación

de la niña o niño de 1 años a 3 años de edad



25 cucharas

25 cucharas

25 cucharas



Desayuno



Merienda



Almuerzo

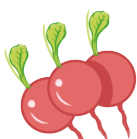


Merienda



Cena

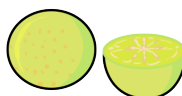
Aumente poco a poco hasta darle 25 cucharas, 3 veces al día y 2 meriendas (El Nutribebé solo se da hasta los 2 años de edad).



Rábano



Lechuga



Lima



Pescado



Limón



Berenjena



Pepino



Carote



Yogurt



Queso

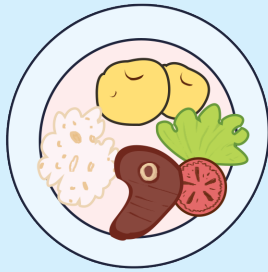


Mantequilla

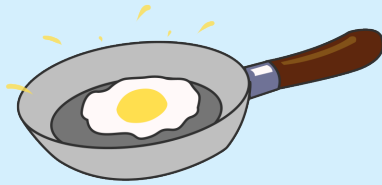


Kiwi

Además de los alimentos que ya come, puede darle todos los alimentos que tengan en su casa, picados o aplastados y mezclados con otros alimentos, leche o sopa.



Alimentos combinados



También puede darle comidas fritas



Su niña o niño come de su propio plato con ayuda



Frutilla



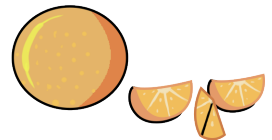
Brócoli



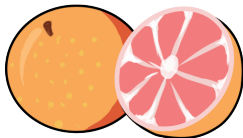
Repollo



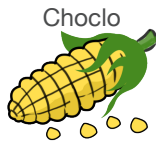
Leche



Naranja



Pomelo



Choclo



Coliflor



Nuez



Tomate



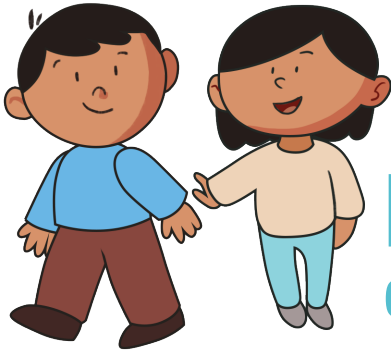
Huevo



Mandarina



Almendra

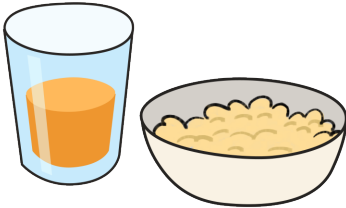


Niñas y niños de 2 a 3 años

En la infancia la alimentación va cambiando, algunas cosas pueden dejarse mientras que otros alimentos van incorporándose lentamente. Además, es el momento para crear hábitos de vida saludable en los niños.

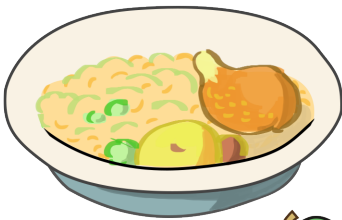
¿Cuántas veces al día tienen que comer?

4 veces al día (si van a clases, se puede agregar una fruta o lácteo de colación).

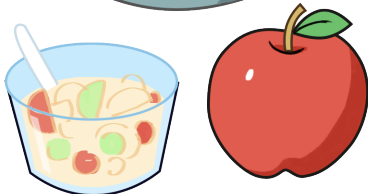


Desayuno y media tarde:

- 1 lácteo (1 taza de leche o 1 yogurt o 1 postre casero a base de leche o 1 rebanada de queso fresco o quesillo).
- 1 porción de cereales (pan o avena o cereales bajos en azúcar).



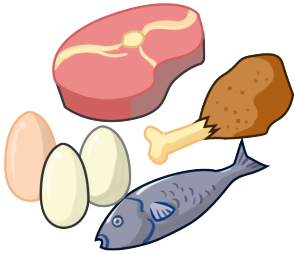
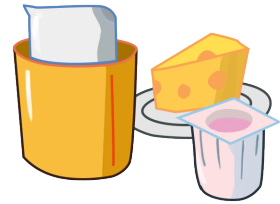
Almuerzo y comida: el niño está en una transición de consistencia desde papillas a molido o picado.



- 1 porción de ensalada: verduras crudas o mezcla de crudas y cocidas, variando los colores (zanahoria, espinaca, tomate, betarraga, lechuga, etc.).
- 1 proteína (pescado, pollo, pavo, vacuno, legumbres, huevo).
- 1 porción de cereal (arroz, fideos, papas).
- 1 postre, de preferencia fruta natural mediana, ensalada de frutas o compota de frutas (manzana, naranja, kiwi).

No puede faltar en la alimentación saludable:

Lácteos: yogurt, quesillo, queso fresco. Aportan el calcio necesario para la formación y mantención de huesos y dientes.



Proteínas (carnes): vacuno, pollo, pavo, pescados, huevo, porotos, lentejas, arvejas. Aportan zinc, elemento necesario para el crecimiento, y hierro, que previene anemias. Hay que preferir carnes blancas, como pescados, los que aportan grasas saludables (ácidos grasos omega 3) que contribuyen a la concentración y la memoria además de mejorar el sistema inmune, y son buena fuente de proteínas. Las leguminosas y el huevo pueden reemplazar a las carnes.

Frutas y verduras variadas: zanahoria, espinaca, tomate, betarraga, lechuga, etc. Aportan la fibra necesaria para mantener el tránsito intestinal normal, y minerales, vitaminas y antioxidantes.



Se aconseja dar de diferentes colores para asegurar variedad en el aporte de minerales, vitaminas y fotoquímicos.



Cereales: pan, arroz, fideos, papas, avena, sémola, maicena. Entregan la energía necesaria para las actividades diarias, además de vitaminas, minerales y fibra.

Aceites y grasas: aceite de oliva, canola, maravilla, maíz, soya. Contienen ácidos grasos esenciales para el crecimiento. Es mejor preferir aceites vegetales.





Niñas y niños

de 3 a 5 años

Debemos tener en cuenta que en esta edad la niña o niño empezará su vida escolar, por lo tanto, su alimentación deberá cambiar acorde a sus necesidades.

Las niñas y niños preescolares tienen gran actividad física, con lo cual su gasto energético aumenta, por lo que su alimentación debe adecuarse al consumo de calorías. Por otra parte, estos pequeños mantienen un índice de crecimiento menor que en la fase previa, tendiendo a disminuir su apetito.

Lo que la niña o niño consuma en esta etapa repercutirá en su salud futura, por ello una alimentación balanceada le permitirá prevenir enfermedades como osteoporosis, diabetes, obesidad, etc. En este período se forman hábitos de alimentación y, de ser incorrectos, puede haber malnutrición por carencia o exceso.

Comidas principales

Desayuno. Cubre el 25% de las necesidades nutricionales diarias, aportando la energía que le garantizan una buena salud y desempeño intelectual. Aquí el pequeño debe consumir productos lácteos, una porción de hidratos de carbono y fruta.

Almuerzo. Esta comida comprende el 30% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños, quienes deben comer cereales y tubérculos, frutas y verduras, alimentos proteicos y lácteos.

Cena. Debe ser más ligera y comprende los mismos grupos de alimentos que el almuerzo, aunque se recomienda variarlos para que el pequeño los acepte fácilmente.

Deben comer acorde a sus necesidades

Recuerda que las cantidades de energía que aquí recomendamos son estimativas. No todos los niños o las niñas presentan el mismo grado de actividad, por lo tanto, las necesidades calóricas pueden variar mucho de unos a otros.

Lo más importante resulta que la dieta de tu hijo o hija sea de calidad. Una alimentación variada, rica en productos frescos, reducirá el riesgo de que desarrolle en un futuro enfermedades como la diabetes o la obesidad.

¿Cómo evitar que tenga sobrepeso infantil?

Entre los consejos para que un niño lleve una dieta equilibrada, coma sano y no llegue a tener sobrepeso infantil, están:

- Mucha agua: que solo tome agua o jugos naturales, porque los jugos y refrescos procesados tienen mucha azúcar.
- Comida sana y equilibrada: favorecer el consumo de frutas, verduras, cereales y carnes blancas. Reducir al máximo las frituras y no darles postres o comidas que contengan mucha azúcar, sal o demasiados condimentos. Evitar la comida “chatarra”.
- La hora de comida debe ser para eso, no un lugar de juegos ni un campo de batalla. No es recomendable relacionar la comida como premio o castigo. Si no quiere comer, no hay que obligarlo, pero tampoco darle algo antes de la siguiente comida.

Referencias bibliográficas.

1. IssAndes, IINSAD, “Guía de Alimentación del lactante menor de 2 años amamantado”, La Paz-Bolivia, 2015
2. Estado Plurinacional de Bolivia. Ministerio de Salud y Deportes. Dirección General de Promoción de la Salud. Unidad de Nutrición, “Láminas de orientación de prácticas de salud y nutrición AIEPI-Nut de la Familia y la Comunidad”, La Paz-Bolivia, 2011
3. IssAndes, IINSAD, “Comer bien para crecer bien. Guía de sesiones demostrativas para la preparación de alimentos”, La Paz-Bolivia, 2014
4. Estado Plurinacional de Bolivia. Ministerio de Salud y Deportes. “Guía Práctica de preparación de alimentos AIEPI-Nut de la Familia y la Comunidad”, La Paz-Bolivia, 2010



Fundación Centro de Cultura Popular - FCCP
Av. Chacaltaya N° 587 Zona Challapampa
Teléfonos: (591) 22281595 - 67198231
fcentrodeculturapopular@gmail.com
@Fundación Centro de Cultura Popular



Fundación Educación y Cooperación - Educo
Av. Los Álamos N° 52, La Florida, La Paz
Teléfonos: (591-2) 2799201 - 2916885
info.bolivia@educoco.org
www.educoco.org.bo
@EducoBol



GOBIERNO AUTÓNOMO MUNICIPAL

Gobierno Autónomo Municipal
de La Paz
Calle Mercado N° 1298
Teléfonos: (591-2) 2650000 -
2202000
Fax: (591-2) 2204377
Cajón Postal: 10654
correspondencia@lapaz.bo
www.lapaz.bo