

Guía de alimentación para la PRIMERA INFANCIA



Ficha técnica

Guía de Alimentación para la Primera Infancia

© Children Believe Paraguay

Este material fue elaborado como parte de Mitã Arandu, un proyecto de Children Believe Paraguay en alianza con ChildFund Korea y financiado por la Agencia de Cooperación Internacional de Corea (KOICA), implementado en asocio con Fundación Alda y en articulación con el Ministerio de Educación y Ciencias (MEC).

Elaboración de contenido

Débora Jazmín Mieres, nutricionista del proyecto Mitã Arandu

Revisión técnica

Children Believe Paraguay

Adriana Olivera Cabriza, coordinadora del proyecto Mitã Arandu
Rosanna Menchaca, gerente de Comunicación

Fundación Alda

María Ingrid Molas, coordinadora del proyecto Mitã Arandu
Diana Cabrera, asistente de Comunicación del proyecto Mitã Arandu
Juan Lezcano Heyn, coordinador de Comunicación

Revisión ortotipográfica

Children Believe Paraguay

Rosanna Menchaca, gerente de Comunicación

Fundación Alda

Diana Cabrera, asistente de Comunicación del proyecto Mitã Arandu
Juan Lezcano Heyn, coordinador de Comunicación

Diseño y diagramación

TKP Audiovisual

Año: 2024

Material de distribución gratuita

Tirada de 420 ejemplares

Children Believe Paraguay

Bulnes 830 c/ Avda. España – Loffice Bulnes, piso 2
Asunción, Paraguay
paraguayinfo@childrenbelieve.ca
childrenbelieveparaguay.org

Fundación Alda

Avda. Gral. Santos 1030 y Concordia – Complejo Textilía, bloque 4
Asunción, Paraguay
comunicacion@fundacionalda.org
www.fundacionalda.org

ISBN: 978-99989-0-215-2



Guía de alimentación para la

PRIMERA
INFANCIA



INTRODUCCIÓN

Esta guía alimentaria está dirigida a madres y padres, así como a personas que cuidan a niñas y niños en la primera infancia, con el fin de ofrecer una herramienta educativa clara sobre la alimentación adecuada en esta etapa crucial de la vida.

Una nutrición adecuada influye de manera positiva en el crecimiento y desarrollo de las niñas y los niños. Asimismo, ayuda a prevenir enfermedades derivadas de un déficit o exceso en la ingesta de ciertos alimentos.

Los errores alimentarios en la primera infancia pueden tener consecuencias más inmediatas que en la edad adulta, aumentando el riesgo de enfermedades debido a una baja inmunidad. Esto puede resultar, por ejemplo, en enfermedades causadas por virus o bacterias, anemia y otras complicaciones.

Por otra parte, la sobrealimentación puede ser un problema, predisponiendo a las niñas y a los niños a la obesidad, diabetes infantil y otros trastornos de salud.



Necesidad energética

La necesidad energética de una niña o un niño se refiere a la cantidad de energía (calorías) que su cuerpo necesita para crecer, moverse, aprender, jugar y llevar a cabo todas sus actividades diarias. Esta energía proviene de los alimentos que consume y es fundamental para su crecimiento y desarrollo físico, así como para su capacidad de aprender.

Existen factores que pueden incrementar estas necesidades energéticas, como la fiebre, la temperatura ambiente y el sueño.

Macronutrientes o nutrientes mayores

Son sustancias que el organismo requiere en mayores cantidades, incluyendo los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas. Hablemos de cada una de ellas:

Hidratos de carbono: proporcionan energía para el funcionamiento del organismo, permitiendo al ser humano desarrollar todas sus actividades diarias.

Se dividen en dos grupos:

- ➔ **Hidratos de carbono simples.** Estos aportan calorías vacías y casi nada de otros nutrientes. Por ejemplo, el azúcar blanca, el azúcar morena y las mieles, que además tienen la característica de dar energía por muy corto tiempo.
- ➔ **Hidratos de carbono complejos.** Son aquellos que se encuentran en ciertas verduras (remolacha, poroto manteca, arvejas frescas), legumbres (lenteja, garbanzo, soja, porotos), tubérculos (mandioca, papa, batata), cereales (trigo, maíz, arroz), así como en sus derivados (harina, fideo, panificados, almidón). Son la mejor fuente de energía para el cuerpo, porque brindan energía más duradera.

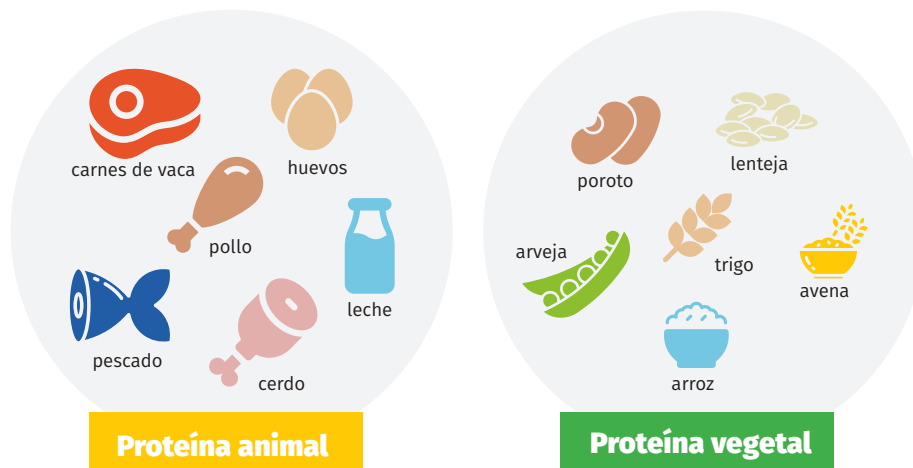
Las niñas y los niños de tres a seis años requieren una alimentación que contenga entre el 50 % y el 60 % de hidratos de carbono. Es fundamental que la mayoría de estos sean carbohidratos complejos, limitando el consumo de carbohidratos refinados a menos del 10 %.

Proteínas: tienen por función principal la formación de todas las células, tejidos, órganos, piel, huesos, músculos y sangre, además de ser esenciales para la producción de hormonas, enzimas y anticuerpos en el organismo.

Su necesidad aumenta durante el ejercicio intenso y en situaciones de estrés importante, como en enfermedades graves o una cirugía. Para

un crecimiento saludable, las niñas y los niños deben incluir en su alimentación diaria entre un 10 % y un 15 % de proteínas de alto valor biológico.

Las proteínas, según su origen, pueden ser:



Las proteínas de origen animal son completas, a diferencia de las de origen vegetal. Por ello, se recomienda combinar legumbres con cereales, ya que esta combinación se complementa y proporciona proteínas de buena calidad que pueden reemplazar la carne en la dieta.

Ejemplos de preparaciones con legumbres y cereales:

- ✓ Guiso de arroz y poroto o fideo con poroto.
- ✓ Caldo de poroto con fideo o arroz.
- ✓ Jopará (locro y poroto).
- ✓ Habilla con arroz.
- ✓ Caldo o guiso de lenteja con arroz.



Es recomendable dejar las legumbres remojadas en agua potable en un recipiente tapado con un paño limpio, preferentemente en una heladera durante al menos 8 horas. Este proceso no solo mejora su calidad nutricional, sino que también ayuda a prevenir la formación de gases y la flatulencia intestinal. Además, al absorber agua, las legumbres se ablandan, lo que reduce el tiempo de cocción y, por lo tanto, permite ahorrar tiempo. Después del remojo, es muy importante desechar el agua y no utilizarla para cocinar.

Grasas o lípidos: las grasas o lípidos incluyen diversos tipos de sustancias que se encuentran en los alimentos y son esenciales para el buen funcionamiento del organismo, porque cumplen tres funciones importantes:

- ✓ **Proporcionan y almacenan energía.**
- ✓ **Ayudan a la absorción de las vitaminas A, D, E y K.**
- ✓ **Proporcionan ácidos grasos esenciales, que son aquellos que el cuerpo necesita pero no puede producir por sí mismo, por lo que deben ser obtenidos a través de los alimentos.**

Las grasas se clasifican según su origen en:



Las niñas y los niños necesitan que su alimentación diaria incluya un 30 % a 35 % de grasas, priorizando las grasas saludables. Estas pueden encontrarse en alimentos como el aceite de oliva, almendras, nueces, maní, semillas de chía, lino, sésamo y aguacate. Se debe reducir el consumo de alimentos industrializados, como helados, galletitas, panes de panadería y coquitos, ya que a menudo contienen margarina, una grasa trans o hidrogenada (grasa de origen industrial), que es muy perjudicial para la salud.

El consumo excesivo de ácidos grasos saturados (presentes en frituras y aceites vegetales) sometidos a altas temperaturas, así como el exceso de grasa animal y vísceras en la alimentación, puede elevar el nivel de “colesterol malo” en la sangre. En cambio, las grasas insaturadas, como las que se encuentran en el aceite de oliva, las semillas de chía, lino, sésamo, girasol y el aguacate, junto con el omega-3 —una grasa esencial— presente en pescados como la sardina, tienden a reducir este colesterol malo.

Es importante tener en cuenta que grandes cantidades de grasa están presentes en muchos alimentos —a menudo de forma oculta—, por lo que pueden pasar desapercibidas.

Cantidad de grasas ocultas en alimentos procesados y/o fritos

Alimento	Cantidad del alimento	Cantidad de grasa medida en cucharas
Medallón de hamburguesa industrializada	198 gramos	5 cucharas
Mortadela	100 gramos	5 cucharas
Pancho	1 unidad	3 cucharas
Papas fritas	71 gramos	2 cucharas
Huevo frito	1 unidad	2 cucharas
Galletitas rellenas	6 unidades	2 cucharas
Helados	100 gramos	2 cucharas

Micronutrientes o nutrientes menores

Vitaminas: ayudan a regular diversas funciones del organismo. Se encuentran en pequeñas cantidades en la mayoría de los alimentos, especialmente en frutas, verduras y alimentos de origen animal.

Minerales: al igual que las vitaminas, los minerales son necesarios en pequeñas cantidades. Estos forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo; por ejemplo, el hierro es crucial para la formación de la sangre.

Funciones y fuentes de vitaminas

Vitaminas	Funciones	Fuentes alimentarias
Vitamina A	Ayuda a la vista, a la salud de la piel y aumenta las defensas contra las infecciones.	- Hígado y riñón. - Frutas y vegetales de color verde oscuro, amarillo y anaranjado como mango, mamón, zanahoria, espinaca, berro o acelga. - Lácteos como leche, queso y yogur.
Vitamina B1 Tiamina	Es esencial para la producción de energía y mantiene el buen estado del sistema nervioso.	- Carnes, leche y huevos. - Legumbres secas (porotos, lentejas). - Cereales integrales como avena, arroz integral, maíz y quinoa.
Vitamina B2 Riboflavina	Ayuda a la producción de energía y a la construcción de tejidos.	- Leche y derivados. - Hígado y huevos. - Verduras de hojas verdes. - Cereales integrales. - Legumbres secas.
Vitamina B3 Niacina	Mantiene la salud de la piel y del sistema nervioso.	- Pescado, pollo y huevos. - Legumbres (porotos, lentejas). - Cereales integrales.

Vitamina B6	Es esencial para la correcta utilización de las proteínas por el organismo.	• Carne roja, pollo, pescado, cerdo e hígado. • Legumbres secas. • Cereales integrales. • Leche y yema de huevo. • Batata, banana y aguacate.
Vitamina B12	Actúa en la formación de la sangre y el buen funcionamiento del sistema nervioso, además, estimula las defensas del organismo.	• Carne roja, pescado, pollo e hígado. • Huevos.
Vitamina C	Aumenta las defensas del organismo frente a infecciones. Es esencial para la absorción del hierro de origen vegetal; favorece la cicatrización de heridas y contribuye a mantener la salud celular.	• Frutas cítricas como acerola, naranja, pomelo y limón. • Frutilla y guayaba. • Locote y repollo.
Vitamina E	Contribuye a la salud de las células, a la integridad de los vasos sanguíneos y al funcionamiento del sistema nervioso.	• Yema de huevo. • Semilla de girasol. • Maní y nueces.
Ácido fólico	Ayuda a la formación de la sangre y protege contra malformaciones del sistema nervioso central.	• Hígado, carne vacuna, pescado y huevo. • Verduras de hojas verde oscuras. • Poroto.
Vitamina D	Contribuye al correcto funcionamiento de las hormonas; fortalece la defensa del organismo; apoya el desarrollo del cerebro. Favorece la fijación del calcio en los huesos y ayuda a prevenir la obesidad, diabetes tipo II, niveles elevados de colesterol y triglicéridos, así como problemas de crecimiento, entre otros.	• Se absorbe a través de la exposición al sol en horarios seguros, es decir, antes de las 10:00 y después de las 16:00. • Alimentos como el hígado, la yema de huevo y pescados como la sardina. • Otra opción para mantener niveles adecuados de vitamina D es la suplementación.

Funciones y fuentes de minerales

Minerales	Funciones	Fuentes de alimentos
Calcio	Es esencial para la formación y el mantenimiento de huesos y músculos; participa en la coagulación de la sangre, en la transmisión de los impulsos nerviosos y en la regulación de la presión de la sangre.	• Leche, yogur y queso. • Sardina. • Poroto, lenteja. • Frutos secos como nueces. • Verduras de color verde oscuro como berro, espinaca, acelga y rúcula. • Moringa. • Semilla de sésamo.
Hierro	Es un componente fundamental de la hemoglobina en la sangre, encargado de transportar oxígeno a todos los tejidos. Su deficiencia causa anemia*.	• Carnes e hígado. • Poroto y lenteja. • Verduras de hojas de color verde oscuro.
Yodo	Es esencial para el buen funcionamiento de la glándulas tiroides. Su deficiencia produce bocio, bajo funcionamiento intelectual y otros desórdenes.	• Sal yodada. • Pescados de mar como sardina y atún. • Microalgas como espirulina y chlorella.
Zinc	Es fundamental para el crecimiento, el desarrollo del sistema cardiovascular y el fortalecimiento de las defensas del organismo.	• Carnes. • Leche y queso. • Porotos y lentejas. • Cereales integrales.
Magnesio	Participa en alrededor de 300 funciones del organismo, incluyendo la contracción muscular, el adecuado funcionamiento del sistema nervioso y cardíaco, así como la producción de energía, entre otras.	• Porotos. • Hojas de color verde oscuro como espinaca, berro y acelga. • Frutos secos. • Semilla de calabaza seca. • Aguacate. • Cacao al 70 %. • Cereales integrales.

*Consecuencias de la deficiencia de hierro en la primera infancia

El hierro es necesario para la producción de hemoglobina, una proteína esencial en la sangre.

La deficiencia de hierro durante esta etapa crucial del crecimiento puede reducir la capacidad cognitiva y comportamental en las niñas y los niños. Si no se trata, puede comprometer el desarrollo del sistema nervioso, interferir en el aprendizaje y afectar la respuesta del sistema inmunológico.

La anemia representa un problema de salud pública en Paraguay.

Alimentación óptima para niñas y niños de la primera infancia

Una alimentación se considera balanceada cuando proporciona la cantidad adecuada de todos los grupos de alimentos —hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y fibra— según las necesidades individuales de cada persona. Por otro lado, es equilibrada o variada cuando incluye diferentes alimentos en cada comida, evitando la monotonía y teniendo en cuenta las posibilidades de la familia y la disponibilidad de alimentos en la comunidad.

En la etapa preescolar, es fundamental que las niñas y los niños realicen cinco comidas al día: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena, asegurando que su alimentación sea tanto balanceada como equilibrada.

¿Cómo identificar los macro y micronutrientes?

			
PROTEÍNAS	CARBOS	GRASAS	VITAMINAS Y MINERALES
• Pollo • Pescado • Cerdo • Pavo • Yogur • Huevos • Carne de vaca • Porotos • Queso de soja	• Arroz • Fideos • Quinoa • Trigo • Avena • Papas • Porotos • Lentejas • Garbanzos • Frutas • Fideos de arroz	• Aguacate • Mantequilla de maní • Almendras • Pistachos • Aceite de pescado • Aceite de coco • Aceite de oliva • Semillas de chía y lino	• Frutas y verduras de todos los colores

La distribución dietética recomendada a lo largo del día debe ser de:



Estas cifras son orientativas, ya que las niñas y los niños en estas edades tienen la capacidad de regular su ingesta de energía a lo largo del día.

Guía para una alimentación más saludable



Cuidar la cantidad y el tamaño de las porciones para no sobrealimentar a la niña o al niño.



No utilizar los alimentos como premios.



Limitar el consumo de alimentos procesados. Siempre que sea posible, deben ingerirse alimentos preparados en casa, con frutas y verduras de temporada y de procedencia local.



Incluir en cada comida frutas y verduras de estación, es decir, las que están disponibles según cada temporada.



Limitar el consumo de alimentos fritos.



No mezclar aceites de diferentes orígenes para freír, ya que tienen distintos puntos de calentamiento. Por ejemplo, no mezclar aceite de girasol con aceite de oliva.



Incluir alimentos fuente de grasas buenas como las semillas (chía, lino, sésamo y semilla de calabaza seca), maní y aguacate.



Asegurar el consumo de alimentos que sean fuentes de calcio.



Ingerir carnes (quitar la piel de las carnes de aves y la grasa visible) e incluir carne de pescado. Evitar fiambres y embutidos.



Aumentar la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, que son ricos en fibra (pan, legumbres, mandioca, papa, batata, arroz, etc.) y reducir el consumo de azúcares, dulces, galletitas, gaseosas, jugos.



Evitar los «picoteos». Este término se refiere a comer entre comidas sin sentarse a la mesa. A menudo, se trata de alimentos que consumimos de manera inconsciente y sin controlar las porciones, como coquitos o galletitas antes del almuerzo.



Disminuir el consumo de sal y, siempre que sea posible, usar sal yodada o sal marina.



Preferir el consumo de agua en vez de jugos y gaseosas.

Alimentos prebióticos y probióticos o fermentados

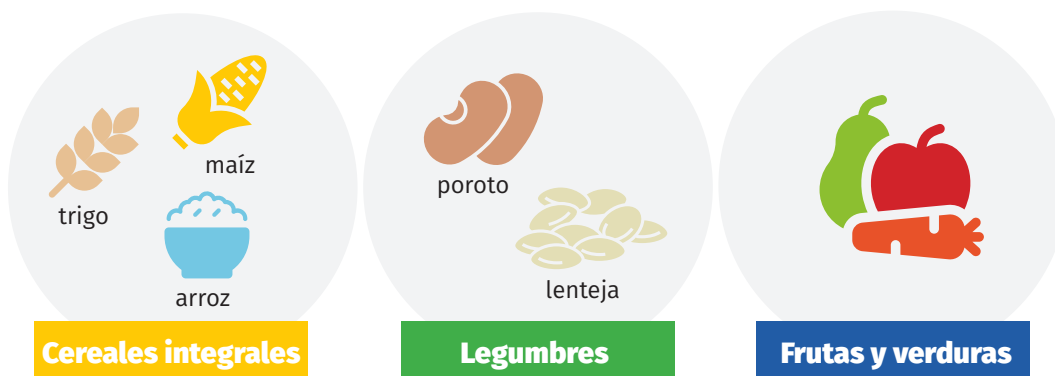
Durante los primeros años de vida, el sistema digestivo está en pleno desarrollo. Una alimentación rica en alimentos prebióticos y probióticos puede tener un impacto significativo en la salud de las niñas y los niños a lo largo de toda su vida.

Alimentos fermentados: son aquellos que contienen microorganismos vivos y buenos para nuestro organismo. Entre sus múltiples beneficios se incluyen la mejora de la salud intestinal y de la piel, el fortalecimiento del sistema inmune y la prevención y el tratamiento de enfermedades metabólicas. Ejemplos de alimentos fermentados son: yogures naturales, chucrut (fermento de repollo), kombucha (té de hongo), chicha (fermento de la cáscara de piña, agua y azúcar), kéfir de agua o leche (yogur búlgaro) y queso azul.

Alimentos prebióticos: son alimentos ricos en fibra, que sirven de sustento para las bacterias benéficas que viven en el intestino.

Fibra: la fibra es una aliada clave en la alimentación infantil. No solo favorece la salud digestiva, sino que también es fundamental para la salud de todo el organismo, ya que promueve el crecimiento de bacterias buenas en el intestino. Una buena salud intestinal está relacionada con un mejor estado de ánimo, un desarrollo cognitivo óptimo, una mejor salud metabólica y un sistema inmune reforzado. Las fibras las encontramos en alimentos de origen vegetal, especialmente en la piel, cáscara y pulpa de ciertos alimentos.

Los alimentos que contienen fibra son:



Las necesidades de fibra para la etapa de la primera infancia son de 25 gramos por día.

Alimento	Cantidad	Gramos
Pera con cáscara	1 unidad mediana	5,5 g
Manzana con cáscara	1 unidad mediana	4,5 g
Banana	1 unidad mediana	3 g
Naranja	1 unidad mediana	3 g
Aguacate	media unidad	7 g
Brócoli o repollo	1 taza	5 g
Papa con cáscara	1 unidad mediana	4 g
Zanahoria	1 unidad mediana	1,5 g
Avena	1 taza	4 g
Arroz integral	1 taza	4 g
Lentejas o porotos	1 taza	15 g
Semillas de chía, lino	1 cuchara	5 g
Zapallo o calabaza	media taza	1,1 g
Cacao al 100 % en polvo sin azúcar	1 cuchara	2,5 g

Preferencias alimentarias o selectividad alimentaria

La etapa de la primera infancia es una época de formación del gusto alimentario. En esta etapa se establecen las preferencias y aversiones alimenticias que estarán condicionadas por las costumbres familiares de la niña y el niño, tanto genéticas, sociales, culturales como intrafamiliares. Se come en función de lo que se ve comer a los mayores.

Los profesionales de la salud, así como la familia, deben establecer hábitos alimentarios beneficiosos para la salud de la niña y el niño, para de esta manera sembrar las bases de su futura alimentación. Las costumbres alimenticias instauradas a esta edad serán luego difíciles de modificar. El objetivo prioritario es tratar de educar a la niña y al niño en hábitos dietéticos adecuados y un estilo de vida saludable.

Característica de la etapa: En esta etapa las niñas y los niños frecuentemente manifiestan conductas de rechazo o resistencia con las comidas o presentan una reacción de recelo ante todo lo nuevo (neofobia), incluidos los alimentos. Van desarrollando sus preferencias y clasifican los alimentos entre los que les gustan y los que no, influidos por su aspecto, sabor y olor.

¿Qué deben hacer las madres, padres, cuidadoras y cuidadores cuando la niña o el niño presenta selectividad alimentaria?

- ➔ No asumir que la niña o el niño no va a consumir el alimento rechazado. Se debe volver a ofrecer el alimento con otra comida que le gusta o preparado de otra manera.
- ➔ Comer en familia siempre que se pueda, así se enseña con el ejemplo.
- ➔ Cuidar que el ambiente que rodea la comida sea agradable y dedicar tiempo para que la niña o el niño aprenda a comer disfrutando.
- ➔ Establecer horarios y un lugar regular para comer. Tener horarios disminuye el riesgo de conductas selectivas (que es cuando la niña o el niño prefiere ciertos alimentos y rechaza otros).
- ➔ Animarle a colaborar en la preparación de la mesa y en la elaboración de los alimentos.
- ➔ No permitir el juego ni ver la televisión mientras se come.

Es la niña o el niño quien regula la cantidad de lo que come, según la sensación de hambre o saciedad. No se le debe forzar ni amenazar para comer.

Madres, padres, cuidadoras y cuidadores deben ayudar a la niña o al niño a reconocer las sensaciones de hambre y saciedad.

Escala de hambre y saciedad

 0. Sin hambre	 0. Con hambre
 1. Ni con hambre ni sin hambre	 1. Cómoda/o, pero comería un poco más
 2. Hambre ligera. Empezar a pensar en comer	 2. Satisfecha/o, saciada/o, bien alimentada/o
 3. Deseo de comer, con un sentido de estómago vacío	 3. Saciedad plena
 4. Mucha hambre, baja energía, incluso se está enojando	 4. Incómodamente llena/o
 5. Con hambre, con dolor de cabeza y sin energía	 5. Está tan llena/o que se siente mal
HAMBRE	SACIEDAD

Comer consciente o con atención plena

Comer con atención plena significa prestar atención a cada aspecto de nuestras comidas, disfrutando y masticando bien cada bocado. También implica escuchar y respetar las señales de hambre y saciedad de nuestro cuerpo. Para comer practicando la atención plena, es esencial dedicar el tiempo necesario a cada comida, estableciendo una duración de al menos 20 minutos.

Beneficios de comer con atención plena

- ✓ Disfrutar más del sabor de los alimentos.
- ✓ Mejor digestión.
- ✓ Reconocer la saciedad o el estar satisfecho y evitar comer en exceso.
- ✓ Relación sana con la comida (de forma equilibrada, sin restricciones extremas ni culpa).
- ✓ Ayuda a desarrollar hábitos saludables que durarán toda la vida.

Beneficios de comer en familia

Las familias muchas veces no comparten los momentos de las comidas y/o no fijan horarios adecuados, ya sea por la necesidad de trabajar fuera de la casa o por simple costumbre. Sin embargo, hay que recordar que comer en familia contribuye a:

- ✓ Forma hábitos alimentarios adecuados.
- ✓ Establece un ambiente favorable y de armonía con el intercambio de experiencias y comunicación.
- ✓ Fortalece los lazos afectivos entre los miembros de la familia.
- ✓ Moldea el comportamiento adecuado en la mesa y fomenta valores como la disciplina, el respeto a los mayores y las buenas costumbres.

Por todo esto, es muy importante que las comidas se realicen en familia, con la mayor frecuencia posible, pero si no es practicable todos los días, se recomienda que por lo menos se haga en los días feriados, fines de semana y durante las vacaciones.



Merienda saludable

¿Cómo debe ser?

Adecuada: porciones adecuadas para cada niña y niño.



Variada: diferentes sabores, colores, texturas para que niñas y niños no se aburran.

Nutritiva: con alimentos naturales —alimentos que no pasan por muchos procesos para el consumo final—, que brinden los nutrientes necesarios.

Sencilla: preferir alimentos sencillos a la hora de comer, sin tantos procesos de preparación.

¿Qué debe tener?

Un alimento de cada grupo: Proteína + carbohidrato + frutas y vegetales

- ✓ **Proteína:** huevo, leche, yogur sin azúcar, quesos, etc.
- ✓ **Carbohidratos:** pan casero, cereales sin azúcar, avena, galletitas, panqueques o tortitas elaboradas en el hogar.
- ✓ **Frutas y vegetales:** de temporada.
- ✓ **Agua:** potable.

Recetas nutritivas, deliciosas y prácticas para la merienda saludable

La elección de alimentos naturales juega un papel crucial en el desarrollo y bienestar de las niñas y los niños. En un mundo donde los alimentos rápidos (ultraprocesados) abundan, es fundamental volver a lo básico y optar por la preparación de las comidas en casa (pan casero, chipa, mbeju, maní tostado, semillas de sésamo, tostadas, yogur casero) y el consumo de frutas de estación. De esta manera, invertimos en un futuro más saludable para las niñas y los niños.

Galletitas de avena y manzana

Ingredientes

1 taza de avena
1 manzana rallada
2 cucharadas de semillas (chía o lino)
2 cucharadas de miel negra
2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de polvo de hornear
Canela a gusto

Preparación

1. En un recipiente colocar las semillas y agregar 2 cucharadas de agua tibia (esto para hidratar). Una vez que tenga consistencia gelatinosa, agregar la avena, la manzana previamente rallada y todos los demás ingredientes.
2. Integrar bien con ayuda de una cuchara.
3. Pincelar una asadera con aceite y con ayuda de una cuchara colocar la preparación en la asadera. Luego aplastar con la misma cuchara para darle formas redondas de galletitas, cocinar en el horno de 25 a 30 minutos a temperatura de 160 °C.
4. Dejar enfriar y ¡están listas para servir o llevar en el merendero!



Torta de zanahorias

Ingredientes

2 huevos
1 taza de avena
1 zanahoria rallada
½ taza de leche (100ml)
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de miel
1 cucharada de polvo de hornear
canela a gusto

Preparación

1. Separar las claras de las yemas y batir las claras a punto nieve.
2. Integrar la zanahoria rallada con la yema y todos los ingredientes con movimientos suaves. Agregar la clara batida e integrar.
3. Pincelar con aceite un molde pequeño para horno y verter la preparación.
4. Cocinar por aproximadamente 30 minutos a 160° C. Encender el dorador durante los 5 minutos finales.
5. Dejar enfriar y servir.



Panqueques de banana y avena

Ingredientes

2 huevos
1 banana
1 taza de avena
50ml de leche o $\frac{1}{4}$ de taza
1 cdita. de polvo de hornear
canela o esencia de vainilla a gusto

Preparación

1. Hacer puré las bananas y batir bien los huevos.
2. Integrar todos los ingredientes (la masa debe quedar un poco más blanda que la preparación de la tortilla).
3. Calentar bien una sartén de hierro a fuego medio, que esté pincelada con aceite y verter, con ayuda de una cuchara, la masa en la sartén. Dar vuelta, con ayuda de una espátula, una vez que tenga burbujitas y cocinar del otro lado.
4. Servir, dejar enfriar y decorar con frutas, mantequilla de maní o miel.



Chipitas con semillas

Ingredientes

1 taza de harina de maíz
1 taza de almidón
100 gramos de queso paraguay
1 huevo
3 cucharas de aceite
3 cucharas de semillas (chía, lino o sésamo)
sal en cantidad necesaria

Preparación

1. Hidratar las semillas con 4 cucharadas de agua tibia. Una vez que tengan consistencia gelatinosa están lista para utilizarse.
2. Colar la harina de maíz y el almidón en un recipiente. En el centro agregar las semillas hidratadas, el huevo y los demás ingredientes. Integrar con ayuda de las manos y amasar por algunos minutos.
3. Pincelar una asadera y dar forma a las chipitas como más le guste a la niña o al niño.
4. Hornear a 180 °C, hasta que estén doraditas.



Granola casera

Ingredientes

100 g de avena o mix de cereales en hojuelas (cebada, trigo)
6 cucharadas de mix de semillas (lino, chía, girasol, sésamo)
5 cucharadas de maní o frutos secos
5 cucharadas de miel de abeja
3 cucharadas de pasas de uva (opcional)

Preparación

Observación: Utilizar temperatura baja. No debe dejar de revolverse la preparación para evitar que la miel se queme.

1. En una sartén bien seca, colocar todos los ingredientes y, con ayuda de una cuchara, ir revolviendo sin parar hasta que los granos queden tostados e integrados por la miel.
2. Dejar enfriar y agregar, si se desea, las pasas de uva. Una vez frío, conservar en un recipiente con tapa.
3. Utilizar 3 cucharadas para agregar leche o yogur sobre las frutas.



Yogur casero

Ingredientes

1 litro de leche pasteurizada (previamente cocinada)
100 ml de yogur natural o con probióticos (para utilizar de cultivo)
1 pizca de sal
Esencia de vainilla o canela (opcional)

Preparación

1. Entibiar ligeramente la leche.
2. Colocar la leche en una jarra de acero inoxidable o en un recipiente de vidrio. Agregar el yogur y una pizca de sal, y revolver hasta integrar. Cubrir con un paño y dejar fermentar en un lugar oscuro por 8 horas.
3. Una vez pasado ese tiempo, observar la consistencia y almacenar en la heladera en un recipiente con tapa.

Observación: Este preparado dura de dos a tres días en la heladera, pues no contiene conservantes. Se puede endulzar con edulcorante ka'a he'ë, con miel o con frutas.



Croquetas o hamburguesas de mandioca y legumbres

Ingredientes

1 taza de poroto o lenteja cocida
1 porción de mandioca cocida (bien blandita)
2 cucharadas de aceite
cebollita de verdeo, perejil y orégano a gusto
sal en cantidad necesaria

Preparación

1. Saltear la cebollita, el perejil y el ajo en una sartén con 1 cucharada de aceite.
2. Colocar en un recipiente, para mezclar (mixer) o en la procesadora, el poroto y la mandioca. Una vez que tenga una textura cremosa, integrar con los demás ingredientes. Condimentar con verdeo a gusto.
3. Pincelar una asadera con las manos húmedas y formar croquetas o hamburguesas.
4. Hornear por 30 minutos o hasta que estén doradas.



Beneficios de incluir cada día frutas y verduras de temporada

Las frutas son muy importantes en la alimentación diaria porque contienen vitaminas, minerales, agua, fibras y otros compuestos beneficiosos para la salud. Es importante acostumbrar a niñas y niños a consumir frutas en lugar de golosinas.

Para aprovechar mejor las frutas es bueno consumirlas enteras, bien lavadas y sin pelar (las que pueden consumirse de esa forma). Se recomienda comer de dos a tres frutas diariamente.

Las vitaminas, los minerales y las fibras presentes en las frutas y verduras actúan como barrera protectora contra las infecciones y contribuyen a potenciar el sistema inmunológico contra las enfermedades. Son considerados los alimentos por excelencia en cualquier época del año.

Una de las señales del bajo consumo de frutas y verduras es la disminución del estado inmunológico, por lo que bajan las defensas y aparecen las enfermedades respiratorias con más frecuencia. El consumo insuficiente de frutas y verduras predispone, además, a padecer estreñimiento, a tener problemas en la piel, cabellos y uñas quebradizas.

Cada color de frutas y verduras proporciona beneficios distintos para la salud



Rojo: las frutas y verduras de este color actúan como antioxidantes. Ayudan a prevenir problemas cardíacos y algunos tipos de cáncer. Contienen ácido fólico y vitaminas del complejo B; además, poseen altas cantidades de potasio.



Amarillo y naranja: son ricas en vitamina A, beta caroteno, aportan fibra, agua y vitaminas B y C, lo que presume una mejor absorción del calcio y el hierro, una fuente beneficiosa para quienes padecen de anemia. Favorecen la salud de la piel y la vista.



Lila: las frutas y verduras de color lila cuentan con complejo B y ácido fólico, que ayudan a reducir la inflamación, favorecen la salud cardíaca, potencian la función cerebral, contribuyen con la salud digestiva y ayudan a mantener una piel sana.



Verde: con las frutas y verduras de color verde se refuerzan las defensas del cuerpo para luchar contra las enfermedades y se previene el envejecimiento prematuro.

Ejemplos de preparaciones con frutas

- ensaladas de frutas.
- licuados de frutas (se pueden consumir en lugar de gaseosas).
- licuados de frutas con leche.
- postres con frutas (como, por ejemplo, gelatina con frutas, panqueques de banana o manzana, tortas con frutas).
- frutas con yogur.

Se recomienda consumir frutas enteras, ya que aportan mayor cantidad de fibra. En cambio, el jugo contiene alta cantidad de azúcares que puede favorecer el desarrollo de obesidad y diabetes, por lo que se recomienda consumirlo con moderación.

Consumo de verduras

Las verduras contienen vitaminas, minerales, fibras y otros compuestos que favorecen a nuestra salud.

Para que se aproveche bien el hierro presente en las verduras de color verde oscuro, se debe consumir junto con alimentos ricos en vitamina C o proteínas animales. Es necesario cocinar las verduras por corto tiempo, en recipientes bien tapados, con poca cantidad de agua, para que no se pierdan totalmente sus nutrientes.

Se sugiere seleccionar las verduras según su época de cosecha, porque son más baratas y contienen más nutrientes.

Para aprovechar mejor los nutrientes de las verduras es bueno consumirlas crudas, en forma de ensaladas y jugos recién hechos.

Importancia de la higiene de los alimentos

Algunas enfermedades son provocadas por el consumo de alimentos contaminados o mal cocidos.

Por ello es importante cuidar la higiene de los alimentos desde la compra hasta la elaboración y conservación de los mismos.



Cocinar adecuadamente los alimentos para destruir los microbios causantes de enfermedades.



Tener especial cuidado con los alimentos que se consumen crudos, como las verduras y frutas, lavándolos con agua potable a chorro, sin usar detergentes o jabones.



Conservar adecuadamente los alimentos (los que necesitan refrigeración, mantenerlos en la heladera, y los que no, conservarlos en recipientes cerrados).

Reglas básicas de higiene al preparar los alimentos



Lavarse las manos correctamente antes de preparar y servir los alimentos, especialmente después de usar el baño y de cambiar pañales, cuidando que las uñas queden bien limpias.



Limpiar el lugar y desinfectar todas las superficies donde se preparan los alimentos. Los utensilios deben ser guardados en un sitio limpio y cerrado. La mesa de trabajo, los estantes, el piso, las paredes deben mantenerse limpios. Dentro de la cocina las basuras deberán depositarse en el basurero, con bolsa y tapa, y desechar las bolsas de basura cuantas veces sea necesario. Si no se cuenta con servicio de recolección de basura domiciliaria, deben ser enterradas en un lugar adecuado.



Lavar las verduras y frutas después de cosecharlas o comprarlas. Cuando son raíces o tubérculos como, por ejemplo, papa, mandioca o batata, se debe utilizar un cepillo durante el lavado para eliminar mejor la tierra.



Utilizar cuchillos, tablas de picar y utensilios distintos para alimentos crudos y cocinados para prevenir enfermedades causadas por bacterias.



Utilizar agua potable para tomar, así como también para preparar los alimentos. Lavar minuciosamente aquellos alimentos que serán consumidos crudos, como frutas y verduras.



Comprar los alimentos, principalmente carnes y lácteos, de locales higiénicos, pues los mantienen protegidos del polvo y de moscas, garantizando en gran medida su calidad higiénico-sanitaria.



Comprar verduras y frutas que no estén muy maduras ni golpeadas.



Mantener los alimentos en recipientes tapados para protegerlos del polvo y de la contaminación causada por insectos y roedores como las ratas.



No guardar venenos ni productos químicos, como pesticidas, en la cocina. Tampoco guardar estos productos en frascos que hayan sido utilizados para alimentos, para evitar que puedan ser consumidos por error.

Para potabilizar el agua se puede proceder de la siguiente manera

La mejor opción es hervir el agua por 5 minutos, luego enfriar y guardar en un recipiente tapado. Cuando la cacerola no tiene tapa, utilizar un paño o servilleta limpia para evitar que se contamine. Si no es posible hervir el agua, se puede agregar al agua lavandina (cloro).

Para desinfectar o eliminar los microbios que causan enfermedades con el hipoclorito de sodio (lavandina) se deben seguir los siguientes pasos:

Agua para tomar o preparar alimentos (agua tratada): Agregar 2 gotas de hipoclorito de sodio (lavandina) al 4 % en 1 litro de agua. Agitar y dejar en reposo durante 20 a 30 minutos antes de beberla. Esta misma agua debe ser utilizada para enjuagar los alimentos crudos una vez desinfectados.

Agua para lavar frutas y verduras: Agregar 2 cucharaditas (10 ml) de hipoclorito de sodio (lavandina o cloro) al 4 % en un litro de agua.



Colocar las frutas y las verduras dentro de un recipiente con el agua tratada por 20 a 30 minutos, cuidando que queden totalmente sumergidas para desinfectarlas, a fin de eliminar las bacterias que se encuentran en ellas.



Después de 20 o 30 minutos, retirar las frutas y las verduras y eliminar el agua donde estuvieron sumergidas.



Luego, enjuagar con agua potable las frutas y las verduras antes de ser consumidas.

Utensilios de cocción y conservación de los alimentos

Algunos materiales de los utensilios liberan sustancias perjudiciales para la salud al estar en contacto con los alimentos o cuando se calientan. Estos se acumulan y pueden generar muchos desequilibrios en el organismo. Los daños de estas sustancias incluyen alteraciones en el desarrollo cognitivo, problemas de comportamiento, mayor riesgo de alergias y enfermedades autoinmunes, trastornos metabólicos, así como impacto negativo en el crecimiento y desarrollo.

Recomendaciones

- ✓ Utilizar ollas de hierro o cacerolas de acero inoxidable para cocinar los alimentos.
- ✓ Guardar los alimentos en recipientes de vidrio tapados, evitando los de aluminio y plástico, porque son perjudiciales para la salud.

¿Qué materiales utilizás en tu cocina?



Aluminio
Plástico
Teflón
Plomo



Acero inoxidable
Vidrio
Hierro
Cerámica

Para una alimentación saludable de niñas y niños:



Consumir todos los días:



Limitar el consumo de:



Recomendaciones generales



Comer con atención plena y en familia



Asegurar la higiene de los alimentos



Respetar la sensación de hambre y saciedad



Fomentar el consumo de alimentos preparados en casa



Utilizar utensilios seguros para la cocción y la conservación de alimentos

BIBLIOGRAFÍA

- ➔ Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (2013). Guía Alimentaria del Paraguay. <https://drive.google.com/file/d/1oq-nLcdBlKX4FmMjhS1BSynrR487WEVw/view>
- ➔ Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (2022). Libreta de Salud del niño y la niña. <https://informacionpublica.paraguay.gov.py/public/13466495-RESPSIPN66013-libretadesalud2022pdf-RESPS.I.P.N66.013-libretadesalud2022.pdf>
- ➔ Quiñonez, E.; Ovelar, R. (2017). Manual de Vigilancia de Enfermedades Transmitidas por Alimentos (Versión n° 3). <https://dgvs.mspbs.gov.py/wp-content/uploads/2022/11/Manual-de-Vigilancia-de-ETA.pdf>
- ➔ Meléndez, L.; Suárez, L. y Vázquez, R. (2022). Manual de Nutrición Pediátrica (Ed. n° 5). Editorial Ergon.
- ➔ Peña, P. (2021) Microbiota: El nuevo órgano (Ed. n° 1). Editorial Dos Maletas.

