ALIMENTACIÓN SALUDABLE



OBJETIVO



Promover en las madres la adquisición de conocimientos y prácticas adecuadas sobre alimentación saludable en la primera infancia, con el fin de mejorar los hábitos alimentarios familiares, prevenir la desnutrición y el sobrepeso, y favorecer un crecimiento y desarrollo óptimo en los niños.



CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



La alimentación saludable es aquella que aporta al organismo todos los nutrientes necesarios —como proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales— en las cantidades adecuadas, para mantener un buen estado de salud, favorecer el crecimiento, prevenir enfermedades y asegurar un desarrollo físico y mental óptimo.



UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE SE CARACTERIZA POR:



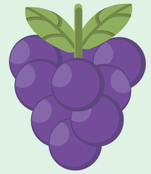


- **Ser variada:** incluir alimentos de todos los grupos (frutas, verduras, cereales, proteínas, lácteos, legumbres y grasas saludables).
- **Ser equilibrada:** mantener proporciones adecuadas entre los diferentes nutrientes.
- **Ser suficiente:** cubrir las necesidades energéticas y nutricionales según la edad y actividad.
- **Ser inocua:** libre de contaminantes, con buena higiene y manipulación de los alimentos.
- **Ser adecuada al entorno:** considerar los recursos disponibles, costumbres culturales y preferencias familiares.









GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU IMPORTANCIA





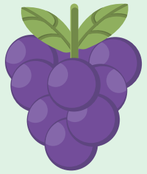
Una alimentación saludable debe incluir alimentos de todos los grupos, ya que cada uno aporta nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para crecer, tener energía y mantenerse sano.











FRUTAS





Aportan vitaminas, minerales, agua y fibra. Ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la digestión y mantener una piel sana.

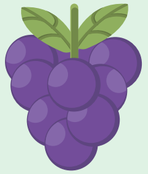




Ejemplos: banano, papaya, mango, naranja, manzana.

Recomendación: ofrecer 2 a 3 porciones diarias, preferiblemente frescas y enteras (no en jugos con azúcar).





VERDURAS Y HORTALIZAS





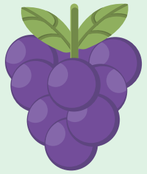
Son ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Favorecen la digestión, ayudan a prevenir enfermedades y contribuyen al buen funcionamiento del organismo.





Ejemplos: zanahoria, tomate, espinaca, brócoli, cebolla, pepino.





Recomendación: incluir en el almuerzo y la cena todos los días, combinando verduras de diferentes colores.

CEREALES Y TUBÉRCULOS





Proveen energía para las actividades diarias gracias a su contenido de carbohidratos complejos.

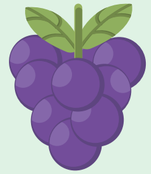


Ejemplos: arroz, avena, pan, papa, yuca, plátano, maíz.



Recomendación: preferir cereales integrales o naturales, evitando los productos ultraprocesados o con exceso de azúcar.





PROTEÍNAS





Son esenciales para formar y reparar los tejidos del cuerpo, fortalecer los músculos y el sistema inmune.

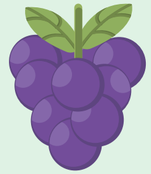


Ejemplos: carne, pollo, pescado, huevos, legumbres (lentejas, fríjoles, garbanzos).



Recomendación: incluir una fuente de proteína en cada comida principal.





LÁCTEOS Y DERIVADOS





Aportan calcio, proteínas y vitaminas necesarias para la formación de huesos y dientes fuertes.

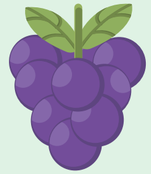


Ejemplos: leche, yogur, queso, kumis.



Recomendación: consumir 2 a 3 porciones al día; preferir versiones bajas en azúcar y grasa.





RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO DE "NIÑOS SELECTIVOS" CON LA COMIDA



Es común que durante la primera infancia algunos niños se muestren reacios a probar nuevos alimentos, rechacen ciertas texturas o sabores, o prefieran comer solo algunos productos. Este comportamiento es normal, pero requiere paciencia, ejemplo y estrategias adecuadas para fomentar hábitos saludables.



MANTENER LA CALMA Y EVITAR PRESIONAR



Forzar al niño a comer puede generar rechazo y ansiedad. Es mejor ofrecer los alimentos de manera tranquila y constante, sin castigos ni recompensas.





PRESENTAR LOS ALIMENTOS DE FORMA ATRACTIVA



Usar colores, formas o combinaciones divertidas motiva al niño a probar. Por ejemplo: hacer caritas con frutas, ensaladas coloridas o purés decorados.





ESTABLECER HORARIOS REGULARES DE COMIDA



Mantener rutinas (desayuno, almuerzo, cena y meriendas a la misma hora) ayuda al cuerpo del niño a regular el apetito y evitar picoteos entre comidas.





DAR EL EJEMPLO FAMILIAR



Los niños aprenden observando. Si ven que los adultos disfrutan de frutas, verduras y alimentos saludables, ellos tenderán a imitarlos.





OFRECER NUEVAS PREPARACIONES POCO A POCO



Introducir un alimento nuevo junto a otros que el niño ya acepte. Se recomienda ofrecerlo varias veces en distintas formas antes de asumir que “no le gusta”.





EVITAR EL EXCESO DE JUGOS, DULCES O PAQUETES

Estos productos quitan el hambre y reducen el interés por los alimentos nutritivos. Es preferible ofrecer agua y frutas naturales.







INVOLUCRAR AL NIÑO EN LA PREPARACIÓN

Permitirle ayudar a lavar frutas, mezclar ingredientes o servir el plato aumenta su interés y curiosidad por los alimentos.







RESPETAR SU APETITO Y SEÑALES DE SACIEDAD



Cada niño tiene su propio ritmo de hambre y saciedad. Es importante confiar en su capacidad para autorregular la cantidad que necesita comer.







MUCHAS GRACIAS