



ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA INFANCIA Y SUPLEMENTACIÓN CON MICRO NUTRIENTES.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Promover la nutrición con el buen ejemplo.

EN LA INFANCIA SE INSTAURAN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA TODA LA VIDA.

- Su cantidad debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo y mantener en equilibrio su balance.
- Debe ser completa en su composición y variedad, para darle al organismo todas las sustancias que lo integran.



¡VIVIR MÁS Y MEJOR!



Los fines de la nutrición son 3:

- * Aportar Energía.
- * Aportar materiales para formación de estructuras.
- * Aportar sustancias necesarias para la regulación del metabolismo.

¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN?



Es un acto voluntario, que consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos.

¿QUE ES LA NUTRICIÓN?

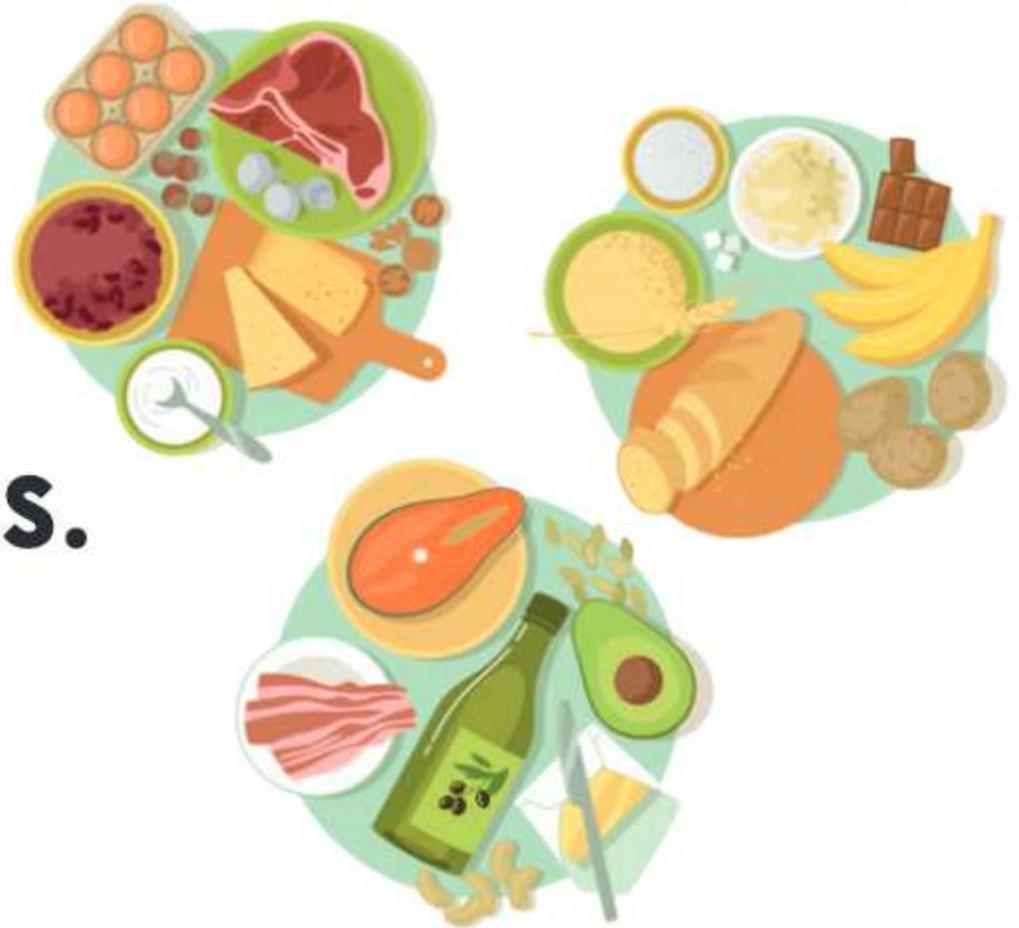


Es un proceso cuya finalidad es proveer al organismo de la energía y los nutrientes necesarios para mantener la vida, promover el crecimiento, y reemplazar las pérdidas.

MACRO Y MICRO NUTRIENTES



- Proteínas.
- Carbohidratos.
- Lípidos.



PROTEÍNAS



- Son el constituyente principal de la célula.
- Tienen la función de reparar (cicatrizan).

Son de Origen...

- Animal.
- Vegetal.



CARBOHIDRATOS



- Son la principal fuente de **ENERGIA** de la dieta.
- Estos confieren sabor y textura a los alimentos.
- Contienen fibra, por lo tanto regulan la actividad intestinal.

Cereales - Patatas – Legumbres – Frutas – Verduras

LÍPIDOS



- Son necesarios en la dieta de la población infantil como fuente de energía.
- Son útiles en la formación del sistema nervioso.
- El consumo de grasas se relaciona con una percepción placentera.

Frutos secos – Carnes – Aceites - Grasas

MICRONUTRIENTES



El Termino "micronutrientes" se refiere a las vitaminas y minerales cuyo requerimiento diario es relativamente pequeño pero indispensable para los diferentes procesos bioquímicos y metabólicos del organismo y en consecuencia para el buen funcionamiento del cuerpo humano.



LOS MICRONUTRIENTES



- Los minerales.
- Las vitaminas.

MINERALES



- No suministran energía al organismo.
- Son reguladores del metabolismo.

Calcio – Hierro – Zinc - Yodo

VITAMINAS



Son importantes para que sea posible la transformación de los alimentos en energía y estructuras corporales.



EL TREN DE LOS ALIMENTOS



1- Cereales y derivados, raíces, tubérculos y plátanos.

2- Hortalizas, verduras y leguminosas verdes.

3- Frutas.

4- Carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales.

5- Lácteos.

6- Grasas (Saturadas – mono-insaturadas - poli-insaturadas.)

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DURANTE LA INFANCIA



- * Tener a mano alimentos saludables.
- * Fomentar comidas familiares.
- * El ejemplo es una gran estrategia.
- * Hacer de la comida una experiencia agradable.
- * Hacer que los niños participen.



PRIMER AÑO



- La nutrición debe ser un juego.
- Aparato digestivo maduro.
- Es muy importante la MASTICACIÓN.
- Gran habilidad para aprender, se adaptan a nuevos ambientes y personas.
- Variedad de platos, sabores, texturas y colores.
- Variedad nutricional y densidad nutricional versus cantidades.



SEGUNDO AÑO



- Aumento de la motricidad.
- Le gusta imitar a los adultos.
- Aparato digestivo maduro.
- Completa piezas dentales.
- Cucharada Inteligente (debe haber sopa y remojar el seco en la sopa).



ALIMENTACIÓN SALUDABLE



- Los niños pueden participar en la preparación de los alimentos.
- Es importante que estén en contacto con los ingredientes.
- El apetito tiende a disminuir hacia la mitad del segundo año.

Un niño adecuadamente alimentado es:

SANO – ACTIVO – ALEGRE

Mantiene un ritmo de crecimiento adecuado.



TERCER AÑO



- Imitación.
- Horarios fijos de comidas.
- Establecer normas en la mesa.



CUARTO AÑO



- Más selectivos en gustos.
- Mantener al alcance alimentos saludables.
- Estimular el consumo de alimentos que contengan carbohidratos.

QUINTO AÑO



- Manejar filtros de información, no todo lo que dicen en la televisión en verdad.
- Al involucrarlos en la preparación de alimentos se puede mejorar su aceptación.
- Dejarlos mezclar y lavar frutas.



LA LONCHERA



- Es una caja con nutrientes.
- Debe aportar **DIVERSIÓN Y NUTRICIÓN**.
- Es importante involucrar al niño en la selección.
- Sorprenderlo con alimentos nuevos.
- Tamaños pequeños.

METAS DE LA LONCHERA INTELIGENTE



HIDRATACIÓN



AUMENTO DE LAS DEFENSAS



APOORTE DE ENERGIA



CRECIMIENTO



LONCHERA INTELIGENTE



- Evitar empacar calorías huecas.
- Evitar las galletas rellenas con crema y chocolate.
- Utilizar galletas con forma de animales de fabricación casera.



TIEMPOS DE COMIDA



DESAYUNO

REFRIGERIO

ALMUERZO

ONCES

CENA



OBESIDAD INFANTIL



- Lactancia de 0 a 6 meses de manera exclusiva.
- Quitarnos el paradigma que un niño gordo es un niño sano.
- No utilice alimentos como premio o castigo.
- Habito del desayuno.
- Evitar sal, azúcar y miel.
- Técnicas sanas de preparación de alimentos.
- Variedad.



SUPLEMENTACIÓN CON MICRONUTRIENTES



Niños y niñas mejores de cinco años.

¿QUÉ ES LA SUPLEMENTACIÓN CON MICRONUTRIENTES?

- Es la ingesta de cantidades adicionales de uno o varios componentes de la dieta en forma de preparados farmacológicos.
- Es una estrategia reconocida para contribuir a erradicar la deficiencia de micronutrientes.
- Es una medida de salud pública que promueve un factor de protección en la población.



SUPLEMENTACIÓN CON MICRONUTRIENTES



Deben ser los niños desparasitados.

ESTRATEGIAS PARA EVITAR EL DÉFICIT DE MICRONUTRIENTES.

- Diversificación de la dieta.
- Suplementación con vitaminas y minerales.

