

Guía Alimentaria

Jardín Escuela Primavera

**Una Alimentación
Adecuada para crecer
fuertes y sanos**

**Niños y niñas juntos
para un correcto
Desarrollo**



Tumbaco - 2010

MFBP

¿Qué es una Guía Alimentaria?

Es un instrumento para la educación en nutrición que promueve una adecuada alimentación.

¿Qué es Nutrición?

Es el proceso mediante el organismo asimila los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

¿Qué son los alimentos?

Son todas las sustancias naturales o procesadas que aportan nutrientes a la dieta diaria.



En el periodo escolar el crecimiento es continuo, se establecen hábitos alimentarios.

La Familia, los amigos y la televisión son factores determinantes para adoptar una correcta alimentación.

GRUPOS DE ALIMENTOS

CEREALES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS Y DERIVADOS:

(6 a 10 porciones al día)



Los Cereales son los frutos de las gramíneas. Son la principal fuente de energía en la dieta ya que proveen de energía como en forma de carbohidratos. Los más utilizados en nuestra alimentación son: trigo, avena, cebada, maíz, centeno, quinua, amaranto.

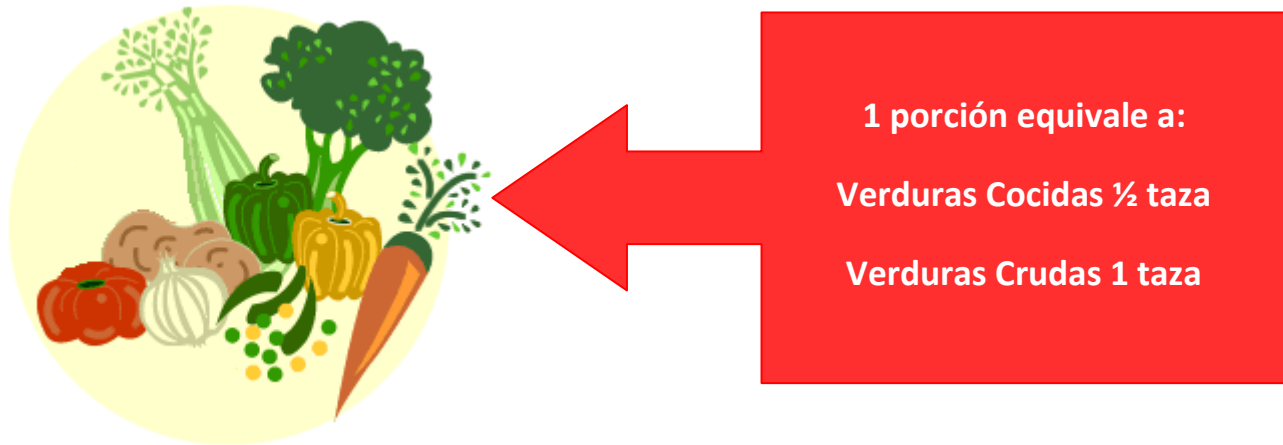
Los tubérculos son raíces que se engrosan acumulando nutrientes, los más utilizados en la alimentación son: papa, yuca, zanahoria blanca, zanahoria amarilla, melloco, mashua, oca, jícama, ñame, camote y papa china.

Los plátanos nos aportan también carbohidratos y son buena fuente de energía para cubrir nuestras necesidades. En nuestra alimentación son muy utilizados por su amplia variedad como: guineo, maqueño, maduro, verde, orito, plátano lima, y rosado.

Los derivados son todos los productos que a partir de estos alimentos se producen sea manualmente o industrialmente.

Prefiera cereales integrales que aportan
vitaminas, fibra y son buenos para el corazón

VERDURAS



Son plantas comestibles, que nos aportan de carbohidratos en menor cantidad, pero son fuente muy importante de minerales, vitaminas y fibra.

Las verduras más utilizadas en nuestra alimentación son: acelga, espinaca, lechuga, pimiento, tomate, pepinillo, berenjena, apio, brócoli, coliflor, col, espárragos, nabo, cebolla, perejil, cilantro.

FRUTAS

(5 porciones al día)



Es el fruto de las plantas. Son ricas en **vitaminas** y también proveen de fibra en especial las que pueden ser consumidas con la cáscara.

Tienen un alto contenido de agua, y de fructosa que es un tipo de azúcar el cual provee de energía para nuestro organismo.



Vitamina A
Frutas amarillas
Papaya
Mango
Melón
Durazno

Buena para la visión y
crecimiento de los
niños

Vitamina C
Frutas cítricas
Mandarina
Naranja
Limón
Guayaba
Frutilla
Piña
Incrementa la
defensas ante
infecciones

CARNES, AVES, PESCADOS Y MARISCOS

Una porción = 2 onzas

Es la parte comestible de los músculos de los animales, sea res, aves, pescado y otros. Aportan con la proteína que el organismo necesita para sintetizar sus propios músculos lo que favorece al crecimiento.

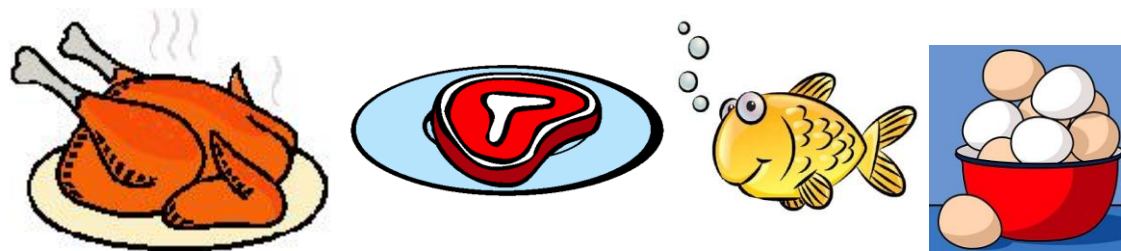
Aportan además minerales como hierro, fósforo y vitaminas del complejo B.

El pescado es esencial por contener aceites esenciales para el desarrollo cerebral.

Los derivados de las carnes son: huevos, embutidos, vísceras.

¿Cómo sabemos cuál es el tamaño de una porción?

- 2 onzas de carne, pollo o pescado, sin la grasa de la piel = el tamaño de la palma de la mano
- 1 huevo de gallina o 3 huevos de codorniz



LACTEÓS

(2 a 3 porciones al día)



Los lácteos son derivados de la leche como el yogurt y el queso. Aportan proteínas y son fuente de: vitamina A y D, minerales como el calcio, fósforo, y magnesio esenciales para el desarrollo y mantenimiento de huesos y dientes.

Ejemplos de porciones



1 taza de leche

1 rebanada de queso

1 vaso pequeño de yogurt

LEGUMINOSAS



Una porción diaria
½ taza cocinadas



Son vegetales ricos en proteína que crecen en forma de vaina y se los puede consumir frescos o secos después de ser almacenados.

Los más utilizados en nuestra alimentación son: fréjol, lenteja, soya, arveja, garbanzo, haba, y chocho. Son fuente de energía, y minerales.

Combinados con los cereales se obtiene una proteína de alta calidad necesaria para el crecimiento.

COMBINACIONES DE EJEMPLO

LEGUMINOSAS + CEREALES

Chochos con tostado

Habas con choclo

Arroz con menestra (fréjol, garbanzo, lenteja)

Colada de avena con leche de soya

GRASAS Y ACEITES

Ya que aportan una gran cantidad de calorías su consumo debe ser en mínimas porciones diariamente.

Existen grasas saturadas que son de origen animal entre ellas: manteca, mantequilla, nata.

Grasas insaturadas como: aceite de soya, de maíz, de oliva, de aguacate, girasol.



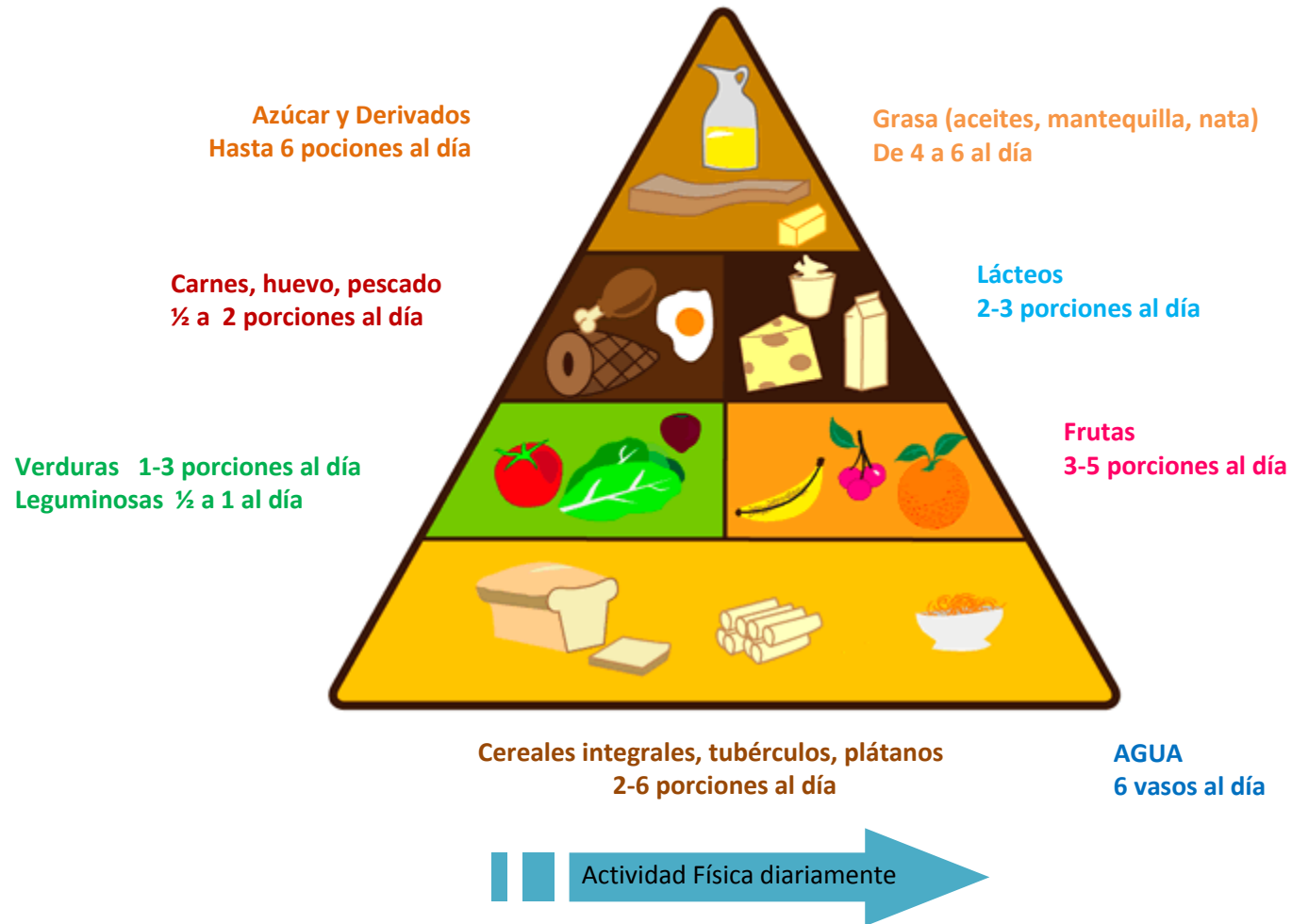
Su consumo excesivo puede causar sobrepeso, obesidad y problemas de corazón.



AZÚCARES

Aportan energía pero nada de nutrientes, son utilizados para endulzar y para la preparación de productos como caramelos, refrescos, gaseosas, jugos, mermeladas, postres, gelatinas, chocolates, helados, galletas, pasteles y otros dulces





PIRAMIDE NUTRICIONAL (Preescolar y Escolar)

LA DIETA DE UN ESCOLAR Y PREESCOLAR DEBE SER:

Suficiente

Adecuado horario de comidas, realizar al menos 5 tiempos de comida en cantidades adecuadas: desayuno, refrigerio de media mañana, almuerzo, refrigerio de media tarde y la cena.

Para lograr el balance entre el aporte energético y sus necesidades diarias de alimentación.

Balanceda:

Debe aportar todos los nutrientes necesarios y contener alimentos de todos los grupos

Debe contener macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas, que aportan calorías.

Debe contener micronutrientes: vitaminas, minerales, fibra y agua.

Higiénica

Aseo personal de los niños, enseñándoles el correcto lavado de manos y alimentos.

Adecuadas técnicas de manipulación y preparación de los alimentos



EL DESAYUNO ES MUY IMPORTANTE

El desayuno ayuda en el desempeño escolar ya que provee de la energía que un niño/a necesita para realizar sus actividades en la escuela, tienen un mejor comportamiento y desempeño mental.

Si un niño no desayuna es perjudicial para su salud, además de afectar a sus habilidades de memoria, razonamiento y solución de problemas.

Debe contener: un lácteo, una fruta y un cereal integral

Un buen desayuno podría ser:



Una taza de papaya picada

Una taza de colada de avena en leche





COMO PREPARAR LONCHERAS SALUDABLES

Es muy importante que los padres envíen a sus hijos/as a la escuela una lonchera que contenga alimentos frescos y nutritivos, en cantidades moderadas de acuerdo a la edad de niño/a.

Hay que evitar el consumo de productos como papas fritas elaboradas, refrescos y jugos con colorantes, y golosinas, ya que producen falta de concentración además que contienen exceso de sal y azúcar lo que es perjudicial para la salud.

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Chochos con tostado	Mote con carne	Choclo Con queso	Habas con mellocos	Sánduche de queso
Mandarina	Uvas	Guineo	Granadilla	Manzana
Colada de manzana	Un vaso de yogurt	Avena de naranjilla	Morocho	Colada de máchica

COMBINACIONES PROPIAS DE LA SIERRA PARA LA LONCHERA



GRUPO DE ALIMENTOS	CANTIDADES EQUIVALENTES	NUMERO DE PORCIONES AL DIA	
		GRUPO 1 PREESCOLARES 2 años a 6 años	GRUPO 2 ESCOLARES 6 años a 12 años
CEREALES, TUBÉRCULOS PLÁTANOS Y DERIVADOS	<ul style="list-style-type: none"> • ½ pocillo de arroz cocido. • 1 pan • 1 taza de fideo o tallarín cocido • 1 plato de sopa de trigo, morocho, avena o cebada. • 1 papa o yuca grande o 2 medianas. • ½ plátano mediano 	2 ½ a 4 ½	4 ½ a 6
VERDURAS	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de verduras cocida: brócoli, coliflor, suquini y otros. • 1 taza de verdura cruda: tomate, pepinillo, apio, zanahoria y otros. 	1 a 2	3
FRUTAS	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tajada de papaya o 1/2 de piña. • 1 guineo o manzana o durazno o guayaba (pequeño). • 1 naranja o mandarina o mango (mediano) 	3 a 4	5
CARNES, AVES, PESCADOS Y MARISCOS	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pedazo mediano y delgado de carne, pescado, o pollo • 2 cucharadas de atún enlatado. • 1 huevo. 	½ a 1	1 a 2

GRUPO DE ALIMENTOS	CANTIDADES EQUIVALENTES	NUMERO DE PORCIONES AL DIA	
		GRUPO 1 PREESCOLARES 2 años a 6 años	GRUPO 2 ESCOLARES 6 años a 12 años
LACTEÓS	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza leche entera o yogurt • 1 tajada pequeña de queso. 	2	3
LEGUMINOSAS	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza (cocida) • Lenteja, fréjol, garbanzo, soya, chocho, arveja y otros 	½	1
GRASAS Y ACEITES	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharita de aceite vegetal o margarina o mantequilla o mayonesa. • 1 tajada pequeña de aguacate. • 1 trozo pequeño de coco. 	4	6
AZÚCARES Y DERIVADOS	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharadas de azúcar o panela • 1 cucharada de manjar o miel o mermelada. • 3 cucharadas de helado. 	Hasta 2	Hasta 4

QUE IMPORTANTE ES EL EJERCICIO EN LOS NIÑOS/AS

El movimiento consume energía, la que se obtiene de los alimentos, si no se consume la energía el organismo la acumula y puede ocasionar sobrepeso.

Se recomienda realizar 30 minutos de actividad física al día, que puede ser: saltar soga, correr, subir escaleras, caminar, bailar, pasear en bicicleta, patinar, nadar, jugar fútbol entre otras.

Toda actividad ayuda a que el corazón y los pulmones se desarrollen correctamente y se mantengan fuertes.



Y POR FAVOR TEN MUCHO CUIDADO

La comida chatarra: gaseosas, pasteles, galletas, caramelos (con alto contenido de azúcar, colorante y preservantes), son un peligro para la salud ya que su consumo frecuente incrementa el riesgo de desarrollar diabetes y producen caries.

El dulce provoca inapetencia y reduce el apetito, por esa razón comemos menos alimentos saludables cuando consumimos este tipo de productos.



REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

- Ministerio de Salud Pública. Serie Guías Alimentarias para los Escolares de la Sierra. MSP. Quito 2008
- Guía Alimentaria. Nutrición y Salud. Indugraf. Quito 2007
- Servicio al Consumidor Nestlé. Nutrifocus. No. 4, 5, 6, 7, 8, 10. Nestlé Ecuador S.A.
- Loncheras Nutritivas y Saludables. Dirección Metropolitana de Salud.
- MyPyramid.gov. En línea 14/03/10 <<http://www.mypyramid.gov/>>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Guías Alimentarias para la población Colombiana. En línea 14/03/10 <<http://www.icbf.gov.co/icbf/directorio/portel/libreria/php/decide.php?patron=03.030806>>