



# Alimentación saludable

*Guía familiar para promover la alimentación saludable en la primera infancia*

DESDE EL MOMENTO DE NACER HASTA LOS 5 AÑOS



# ÍNDICE

Crecer sano	2
1. Alimentación saludable	4
2. Comenzar el día con energía	10
3. Yo leo las etiquetas	12
4. Alimentación por edades y etapas	14
5. Mi hijo o hija no quiere comer	24
6. Más recetas saludables	26



\* Contenidos basados en

**"SALUDABLE DESDE EL COMIENZO"**

Zero to three ~ [www.zerotothree.org](http://www.zerotothree.org)

**"GUÍA PARA UNA VIDA SALUDABLE"**

[www.inta.cl](http://www.inta.cl)

\* Edición de contenidos, dirección de arte y diseño: Patricia Manns y María Renard

\* Ilustración: Bernardita Ojeda

\* Diseño y diagramación: Mercedes Lincoñir, Patricia Manns y María Renard





## Crecer sano



**La alimentación es una actividad muy importante.** Es la forma en la que ayudamos a nuestro hijo o hija a crecer sano y fuerte.



Pero la hora de comer es mucho más que eso y te da la oportunidad de ayudar a tu hijo o hija a:

- 
- \* Aprender hábitos alimenticios saludables.
  - \* Sentirse importante y amado.
  - \* Sentirse comprendido y respetado.
  - \* Confiar en que los demás se preocupan por él.
  - \* Sentirse bien respecto a su cuerpo.



**Comer sano no sólo depende de los alimentos saludables que le des a tu hijo o hija, sino también de aprovechar el momento de la alimentación para conectarse, formar hábitos y fomentarle el gusto por la comida saludable.**



Tú puedes ayudar a tu hijo o hija a que a lo largo de su vida prefiera ingerir alimentos saludables, que pruebe muchos tipos de alimentos, que disfrute el momento de la alimentación en familia y coma una dieta balanceada de acuerdo a su edad.

**Durante los tres primeros años es posible fomentar y desarrollar el hábito de comer saludable en tu hijo o hija.**

Para ayudarte en esta tarea te presentamos:

- \* **¿Qué es una alimentación saludable?** y qué alimentos son imprescindibles para el desarrollo saludable de tu hijo o hija.
- \* **Estrategias para adquirir hábitos alimenticios saludables.**
- \* **Cada etapa de desarrollo, desde el nacimiento hasta los tres años,** considerando lo que tu hijo o hija puede hacer y está aprendiendo para potenciar su alimentación y desarrollo saludable.



# 1

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE



*Los niños y niñas al nacer tiene diferentes tallas y pesos. Algunos crecen más rápido que otros, algunos comen más que otros.*

*Las guaguas y los niños pueden ser saludables aún teniendo tamaños diferentes.*

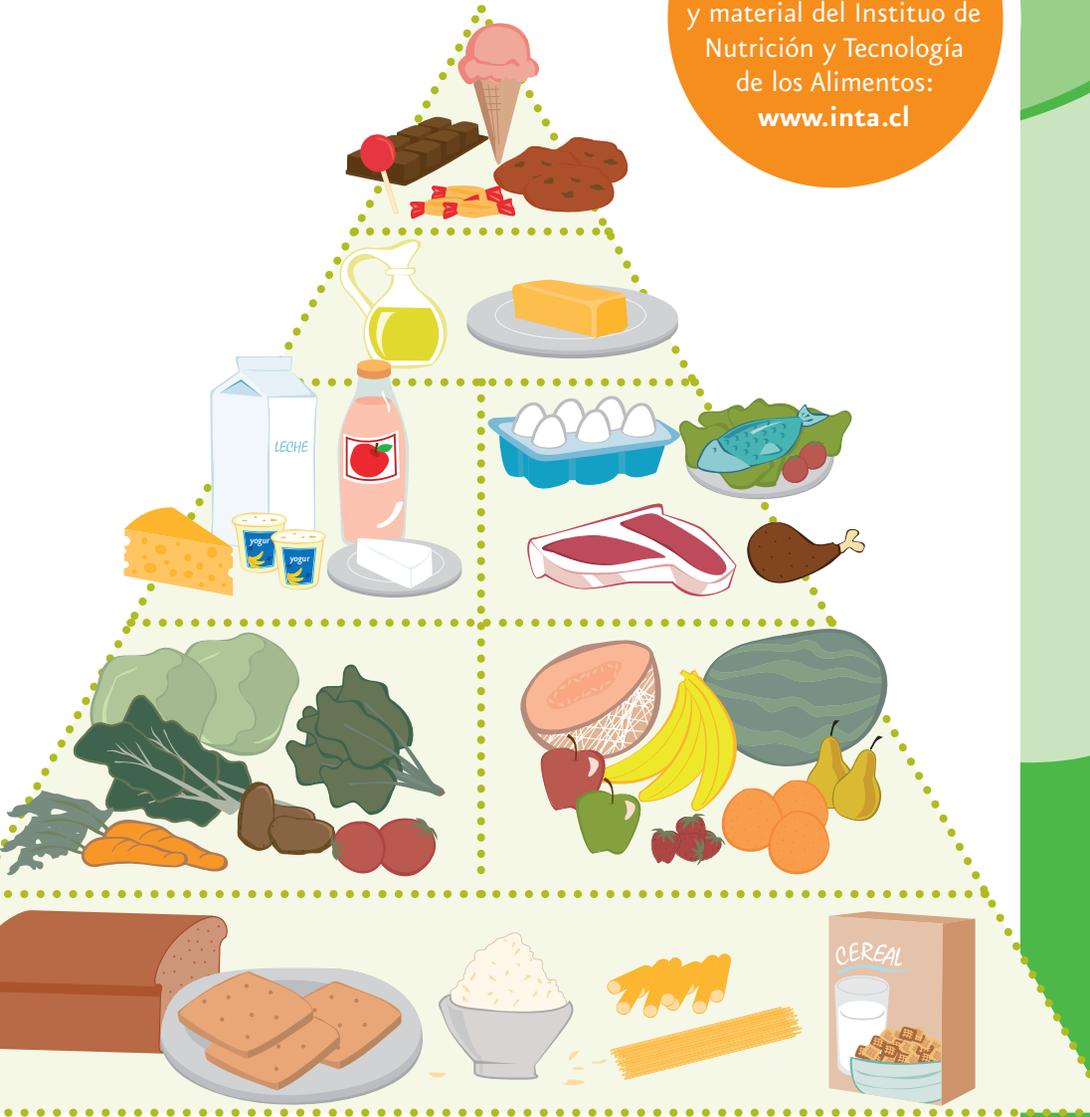
**No existe una cantidad apropiada y única de alimentos que tu hijo o hija necesite para crecer.**

Esta cantidad se basa en diversos factores:

- \* La estatura.
- \* El nivel de actividad.
- \* La rapidez con la que su cuerpo quema calorías.

**El mejor modo de saber si tu hijo o hija está creciendo bien es preguntarte si disfruta comiendo y si tiene energía para jugar e interactuar con los demás.**

Puedes obtener  
más información sobre  
alimentación en folletos  
y material del Instituto de  
Nutrición y Tecnología  
de los Alimentos:  
[www.inta.cl](http://www.inta.cl)



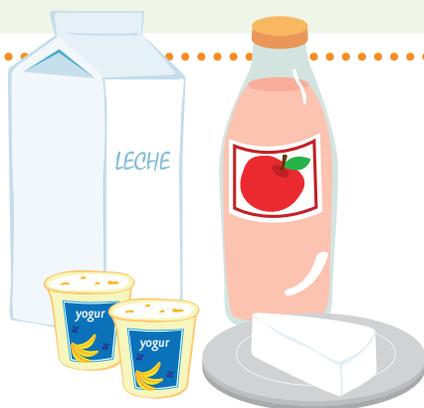
¿Sabías que hay alimentos que aportan las calorías y nutrientes que ayudan a que tu hijo o hija crezca sano y fuerte?



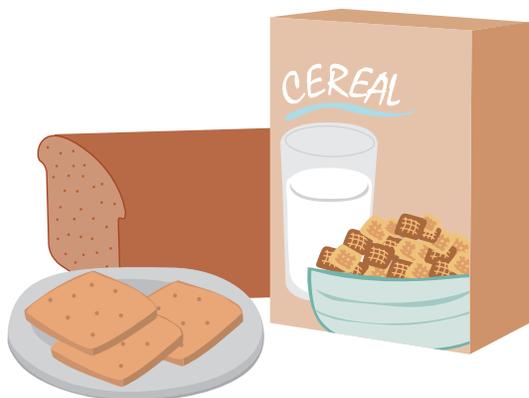
Son nutrientes esenciales, como las proteínas, minerales, vitaminas, agua y algunos ácidos grasos.

Se llaman esenciales porque el cuerpo no es capaz de producirlos y si no los recibe con los alimentos, tu hijo o hija puede dejar de crecer y enfermarse.

## LÁCTEOS

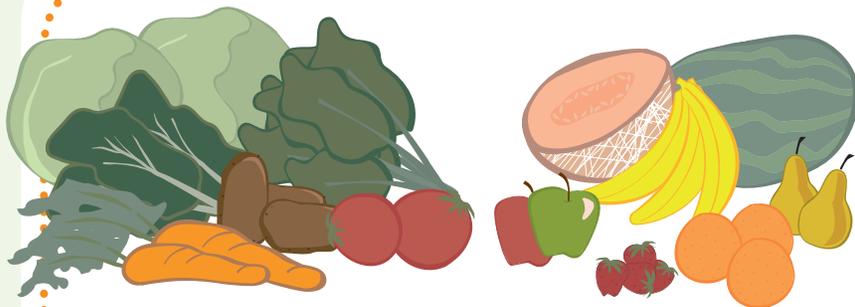


- \* Los productos lácteos como la leche, yogur, quesillo o queso fresco ayudan a tener huesos y dientes más sanos porque aportan proteínas y calcio.
- \* **Su consumo diario reduce el riesgo futuro de osteoporosis.**



## PAN Y CEREALES

- \* El pan y los cereales aportan hidratos de carbono y calorías. La avena **contiene fibra** que facilita el tránsito digestivo.



## FRUTAS Y VERDURAS

- \* Las frutas y verduras además de vitaminas y minerales contienen antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades del corazón y diversos tipos de cáncer.
- \* **Te recomendamos que tu hijo o hija consuma frutas y verduras de distintas variedades o colores.**

## LEGUMBRES



- \* Las legumbres como protos, garbanzos, lentejas o arvejas contienen proteínas, minerales y vitaminas. Contienen fibra que contribuye a reducir los niveles de colesterol en la sangre y facilita la digestión.

**Reemplazan a la carne aportando menos grasa, si se comen con cereales como arroz o fideos.**

## PESCADOS



- \* El pescado contiene proteínas y minerales tan buenos como la carne. Los pescados grasos como jurel, salmón, sardinas o atún contienen ácidos grasos omega 3 que contribuyen a disminuir el colesterol en la sangre, ayudando a prevenir las enfermedades del corazón.

**El pescado puede ser fresco, en conserva o congelado.**



\* **Elige aceites vegetales (oliva, canola, soya) y úsalos en poca cantidad.**

Prefiere alimentos bajos en grasas saturadas y colesterol. El consumo frecuente de frituras y alimentos ricos en grasas saturadas, ácidos grasos trans y colesterol aumenta el colesterol sanguíneo y el riesgo de enfermarse del corazón.

GRASAS



\* **Beber agua quita la sed.**

Prefiérala a las bebidas gaseosas y jugos.

\* Es necesario que tu hijo o hija reponga el agua que pierde a través de la respiración, orina, sudor y deposiciones.

\* El agua favorece la eliminación de toxinas de su organismo y le asegura un buen funcionamiento.

AGUA

# 2

## COMENZAR EL DÍA CON ENERGÍA



*Después de 10 o 12 horas de ayuno necesitamos energía y nutrientes para realizar bien nuestras actividades diarias. Si no tomas desayuno no cubrirás tus necesidades nutricionales diarias y te sentirás fatigado y sin energía durante el día.*

- \* Si tu hijo o hija realiza algún tipo de actividad física sin tomar desayuno puede tener una fatiga o un desmayo por falta de energía disponible.

**Recuerda que su cuerpo necesita energía para poder moverse.**

### **¿En qué consiste un buen desayuno?**

Un buen desayuno debe incluir leche o yogur, pan o cereales y fruta o jugos de fruta. Puedes elegir otros alimentos como: huevos, quesillo, queso o palta.



## VENTAJAS DE TOMAR UN BUEN DESAYUNO

- \* Mejora el rendimiento físico y escolar.
- \* Ayuda a mantener un peso corporal normal.
- \* Mejora la concentración y el comportamiento.
- \* Aumenta el rendimiento y la productividad en el trabajo.
- \* Permite mantener un desarrollo saludable.
- \* Contribuye a tener un buen estado de salud.

*Organiza tu tiempo para tomar un desayuno en forma relajada y en familia.*



# 3

## YO LEO LAS ETIQUETAS



*En las etiquetas podrás encontrar toda la información que necesitas para seleccionar los alimentos más saludables y apropiados para tu familia.*

### **Te recomendamos:**

- \* Reducir el consumo habitual de azúcar y sal.
- \* Leer la información nutricional de las etiquetas de los alimentos y preferir los productos "libres", "bajos", "livianos" o "reducidos" en calorías, sal (sodio), azúcar, grasas saturadas y colesterol.

**Leer las etiquetas te permite comparar entre alimentos y elegir por precio y calidad.**

### **Importante:**

- \* Gran parte de los alimentos procesados contienen grasas, azúcar o sal.
- \* El consumo excesivo de sal puede aumentar la presión arterial, principal factor de riesgo de infartos al corazón o al cerebro.
- \* El consumo excesivo de azúcar y dulces se asocia a un mayor riesgo de obesidad y a caries dentales.

Porción en medidas caseras

Cantidad en gr. o ml.

Nº de porciones por envase

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción:	1 vaso	(200ml)
Porciones por envase:	5	
	100ml	1 Porción
<b>Energía (Kcal)</b>	36	72
<b>Proteínas (g)</b>	3,5	7,0
<b>Grasa total (g)</b>	0,1	0,2
<b>H. de C. disp. (g)*</b>	5,2	10,4
Lactosa (g)	5,2	10,4
<b>Sodio (mg)</b>	48	96
<b>Potasio (mg)</b>	185	330
<b>Vitamina B2 (mg)</b>	0,2	24%
<b>Vitamina B12(µg)</b>	0,3	50%
<b>Calcio (mg)</b>	128	32%
<b>Fósforo (mg)</b>	103	26%
<b>magnesio (mg)</b>	12	8%
<b>Yodo (µg)</b>	9	13%
<b>Zinc (mg)</b>	0,4	5%

Cantidad de nutrientes por 100ml

Cantidad de nutrientes por porción

Contenidos de vitaminas y minerales por 100g o 100ml

Como porcentaje de la dosis diaria de referencia.



**\*Dosis Diaria de referencia(DDR)**  
 Cantidad promedio diaria de nutrientes recomendada para cubrir las necesidades de una persona.

# 4

## ALIMENTACIÓN POR EDADES Y ETAPAS

**Tú puedes ayudar a tu hijo o hija a adquirir hábitos de alimentación saludable.**

Aquí te presentamos algunas ideas y estrategias para la alimentación saludable de guaguas y niñas o niños pequeños.

**La hora de comer es mucho más que la comida.**

Es un momento para conectarte con tu hijo o hija. Aprovecha de hablarle durante las comidas y no lo dejes solo.

**¡No te rindas con los nuevos alimentos!**

Ten paciencia, puede que tengas que ofrecérselo por lo menos 10 o 15 veces antes de que lo coma. Permite que te vea comer primero a ti. Los niños aprenden al observar e imitar.

**Ofrécele opciones de alimentos saludables** en cada comida. Tu hijo o hija comenzará a preferir una dieta saludable.

**Tus propias experiencias de infancia** con respecto a los alimentos y con la imagen de tu propio cuerpo pueden cambiar el modo en el que alimentas a tu hijo o hija.



**No obligues a tu hijo o hija a comer**, ésto suele ocasionar que los niños rechacen los alimentos y coman menos.

Si estás preocupado por el peso o nivel de actividad de tu hijo o hija, dirígete a tu centro de salud

**Las costumbres, tradiciones y creencias con las que creciste**, influyen al momento de abordar la hora de comer. Piensa cómo tu propia cultura afecta el modo en que enfrentas la alimentación.

*A medida que tu hijo o hija va creciendo, su alimentación cambia y queremos mostrarte lo que puedes hacer en cada etapa para ayudar a desarrollar hábitos de alimentación saludable.*



# DEL NACIMIENTO A LOS 6 MESES

## LO QUE TU GUAGUA PUEDE HACER

**Demostrarte a través de su voz, las expresiones de su cara y sus acciones cuando siente hambre o está satisfecha:**

- \* Alejarse del pecho cuando está satisfecha.
- \* Llorar cuando siente hambre.

## LO QUE TÚ PUEDES HACER

**Responder a sus señales:**

- \* Alimenta a tu guagua cuando muestre señales de estar con hambre.
- \* Ayúdala a calmarse para que se concentre en alimentarse.
- \* Ten a tu guagua mientras la alimentas y establece contacto visual.
- \* Deja de alimentarla cuando se aleje del pecho.

**Intenta evitar alimentar a tu guagua cada vez que lllore. Puede que no tenga hambre y que necesite consuelo.**



## ¿QUÉ ESTÁ APRENDIENDO TU GUAGUA?

- \* A confiar y sentir que es muy importante para tí.
- \* A comunicarse y ser escuchada.
- \* Que sus necesidades son satisfechas.
- \* A alimentarse y dormir siguiendo un patrón predecible.
- \* A calmarse cuando tú la ayudas.
- \* **Que la leche materna es para nutrirse y no para complacerse.**

Antes de alimentar a tu guagua, verifica que la papilla esté tibia.

### ¿CÓMO PREPARAR UNA PAPILLA?



- \* *Lávate las manos con agua potable y jabón.*
- \* *Selecciona las verduras, retira las partes deterioradas y lávalas bajo el chorro de agua potable.*
- \* *Selecciona un trozo chico (tamaño caja de fósforo) de pavo, pollo, posta o asiento.*
- \* *Coloca las verduras cocidas(3 a 5 colores) y escurridas en la juguera hasta obtener puré.*
- \* *Mide una taza de puré de verduras con carne, agrega una cucharadita de aceite vegetal crudo y mezcla bien.*

## DE 6 A 12 MESES

### LO QUE TU HIJO O HIJA PUEDE HACER

- \* Sentarse sin ayuda.
- \* Aprender a comer con los dedos.
- \* Sostener una cuchara y llevársela torpemente a la boca.

### LO QUE TÚ PUEDES HACER

- \* Puedes sentarlo en una silla alta.
- \* Propicia las comidas en familia.
- \* Comienza a darle alimentos semisólidos con la cuchara, luego más grumosos y finalmente trozos suaves y blandos.
- \* Ofrécele alimentos que pueda tomar con la mano, para que practique cómo alimentarse.



## ¿QUÉ ESTÁ APRENDIENDO TU HIJO O HIJA?

- \* A alimentarse sin ayuda.
- \* A decidir cuánto debe comer.
- \* Qué gustos y texturas le gustan y cuáles no.

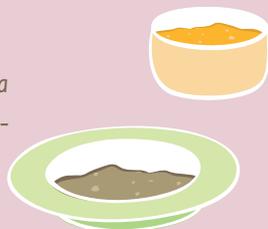
Incorpora el pescado, huevo y miel a partir de los 12 meses por posible alergia.

### RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

- \* Prepara la comida de tu hijo o hija **sin adición de sal, azúcar o endulzantes.**
- \* Incorpora la comida de forma gradual, comienza con una cucharadita y auméntale según aceptabilidad.
- \* Si tu hijo o hija rechaza algún alimento, no lo presiones y deja pasar un tiempo antes de intentarlo nuevamente.

### CONSISTENCIA DE LOS ALIMENTOS

- \* Molido con licuadora hasta los 12 meses.
- \* Picado entre los 12 y 18 meses.
- \* Molido con tenedor a partir de los 18 meses, cuando ya se han desarrollado los primeros molares, la masticación y deglución.



## DE 12 A 24 MESES

### LO QUE TU HIJO O HIJA PUEDE HACER



- \* Alimentarse con diferentes comidas.
- \* Comenzar a comer solo.
- \* **Usar acciones y palabras** para comunicar sus sentimientos, pensamientos y necesidades.
- \* **“Decirte” cuándo siente hambre o saciedad.**

*Evita alimentos que impliquen peligros comunes de atragantarse.*

### LO QUE TÚ PUEDES HACER



- \* Prepara opciones saludables a la hora de comer.
- \* Ofrécele agua o líquidos saludables durante el día.
- \* Ofrécele alimentos que pueda tomar con la mano, masticar y tragar fácilmente.
- \* Ofrécele una cuchara para niños y ayuda cuando sea necesario. Así tu hijo o hija aprenderá a alimentarse sin ayuda.

**Aprovecha esta instancia para conectarte con tu hijo o hija. Señálale y menciona los nombres de los alimentos u objetos que están sobre la mesa.**

## ¿QUÉ ESTÁ APRENDIENDO TU HIJO O HIJA?

- \* A probar nuevos alimentos.
- \* A hacer cosas por sí mismo.
- \* A pedir ayuda y confiar en que tú le ayudarás cuando tenga problemas.
- \* Nuevas palabras.
- \* Que puede comunicarse de forma efectiva contigo cuando siente hambre o está satisfecho.
- \* Que tú lo escuchas y respetas.
- \* Que sus sentimientos importan.

Recuerda  
que las colaciones  
bajas en grasas,  
azúcar y sal son  
más saludables.

## ¿QUÉ LLEVAR DE COLACIÓN AL JARDÍN?

- \* Elige colaciones saludables como:  
yogur, fruta y cereales.

lunes



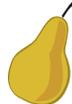
martes



miércoles



jueves



viernes



# DE 24 A 36 MESES

## LO QUE TU HIJO O HIJA PUEDE HACER

- \* Elegir qué alimentos comer.
- \* **Usar palabras** para expresar sus pensamientos, sentimientos y necesidades.
- \* Ayudar a la hora de comer.

## LO QUE TÚ PUEDES HACER

- \* Prepara para tu hijo o hija la misma comida saludable que para el resto de la familia.
- \* Conversa con tu hijo o hija, pregúntale y escúchalo.
- \* Deja que tu hijo o hija vea que preparas comida saludable para la familia.
- \* Ofrécele agua o líquidos saludables durante el día.
- \* Ofrécele tareas simples como colocar las servilletas, revolver o mezclar.



## ¿QUÉ ESTÁ APRENDIENDO TU HIJO O HIJA?

- \* A realizar elecciones de alimentos saludables.
- \* A conocer su cuerpo.
- \* A comer cuando siente hambre y detenerse cuando está satisfecho.
- \* Nuevas palabras.
- \* Que la hora de comer es divertida.
- \* Que sus ideas importan.
- \* Que es un miembro importante de la familia.
- \* Que es capaz y que ayudar lo hace sentir bien.

A los niños y niñas les encanta cocinar e involucrarse con los alimentos.

### RELACIONARSE CON LOS ALIMENTOS

- \* Preparen juntos un delicioso y saludable **queque de zanahoria**.

#### Ingredientes

- \* 1 ½ taza de harina
- \* 1 taza de azúcar
- \* 4 claras de huevo
- \* 1 cda. de té de canela molida
- \* 2 cdas. de té de bicarbonato
- \* 1 taza de zanahoria cocida
- \* 2 cdas. de aceite vegetal

En un bol batan los huevos con el azúcar y luego agréguele el resto de los ingredientes. Coloquen la mezcla en moldes. Prendan el horno a fuego medio.  
**¡En una hora estará listo el queque!**



# 5

## MI HIJO O HIJA NO QUIERE COMER



Cuando tu hijo hija se niega frecuentemente a comer o sólo quiere la misma comida una y otra vez, es común pensar que no se está nutriendo lo suficiente como para crecer. Pero en la mayoría de los casos lo están haciendo.

\* “Mi hija es muy activa y no le gusta quedarse sentada”

LO QUE PUEDES HACER:



Ten la comida preparada antes que me sienta, así el tiempo que esté comiendo será el más corto posible. Pon alimentos saludables a mi alcance para cuando tenga hambre.



\* **“A mi hijo no le gusta que yo le dé la comida”**

LO QUE PUEDES HACER:



Ofréceme alimentos que pueda tomar con la mano, para alimentarme sin ayuda. Dame una cuchara mientras me das de comer. Sentiré que tengo el control.

\* **“Mi hija no quiere probar alimentos nuevos”**

LO QUE PUEDES HACER:



Pon los alimentos nuevos cerca de los que me gustan. Anímame a tocarlos, olerlos, lamerlos o probarlos.

\* **“Mi hijo es sensible al gusto, textura u olor de los alimentos”**

LO QUE PUEDES HACER:



Ofréceme alimentos saludables que me gusten, y luego con amabilidad y frecuencia, los nuevos tipos de alimentos que debo probar.

**Habla con tu médico sobre las inquietudes nutricionales que puedas tener.**

# 6

## MÁS RECETAS SALUDABLES

### HELADOS DE YOGUR Y FRUTA (para 6 unidades)

#### \* Ingredientes

- \* 300 gr. de frutas variadas, congeladas
- \* 400 gr. de yogur natural
- \* 1 cucharada de miel fluida

Pon las frutas en la licuadora y tríturalas gruesas. Incorpora el yogur y la miel, y mezcla bien.

Reparte la mezcla en 6 moldes para helados, o en tazas de plástico de 75 ml de capacidad, e inserta un palo en cada uno de ellos. Déjalos en el congelador durante 6 horas.

Para sacarlos de los moldes, envuélvelos en un paño caliente y retira los helados con cuidado.

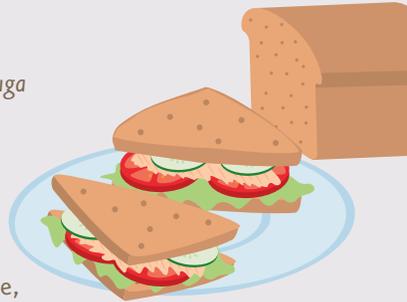


## SANDWICH DE ATÚN (colación)

### \* Ingredientes

- \* 2 rebanadas de pan tostado
- \* 2 hojas de lechuga
- \* 4 rodajas de pepino
- \* Atún
- \* 4 rodajas de tomate

Sobre una de las rebanadas de pan, coloca las hojas de lechuga, luego las rodajas de tomate, el atún y el pepino. Tapa el sandwich con la otra rebanada de pan, y disfrútalo.



## PASTELILLOS DE FRUTAS Y CEREALES (para 12 unidades)

### \* Ingredientes

- \* 100 gr. de mantequilla sin sal
- \* 1 cucharada de semillas de sésamo
- \* 150 gr. de copos de avena
- \* 50 gr. de arroz inflado sin endulzar
- \* 125 gr. de miel
- \* 50 gr. de nueces peladas y picadas
- \* 100 gr. de frutas secas variadas y trozadas como pera, mango, manzana, piña, ciruela y damasco.

Derrite la mantequilla y la miel en una olla pequeña a fuego lento.

En un bol incorpora los copos de avena, el arroz inflado, las semillas de sésamo, las frutas secas y las nueces. Agrega la mantequilla derretida con la miel y mézclalo todo bien.

Con una cuchara, reparte la mezcla entre 12 moldes de papel, presionándola bien para que quede compactada. Deja los pastelillos en el refrigerador unas 6 horas antes de servirlos.





## ¡Los invitamos a ser parte activa del desarrollo saludable de sus hijos e hijas!

La colección de 12 guías familiares contiene actividades, información útil y recomendaciones, diseñadas por el Sistema de Protección Integral a la Infancia **CHILE CRECE CONTIGO** para acompañarlos en el proceso de crianza de sus hijos e hijas.

*Esperamos que este material los ayude y les muestre que pueden acompañar a su hijos e hijas a crecer y descubrir el mundo a través del contacto y cariño de todos los días.*



DISTRIBUCIÓN GRATUITA  
**PROHIBIDA SU VENTA**

La alimentación es importante para el desarrollo saludable de tu hijo o hija.

Esta guía familiar te ofrece consejos prácticos para que a través de la alimentación puedas ayudar a que tu hijo o hija adquiera hábitos alimenticios y aprovechar esta actividad cotidiana para convertirla en una oportunidad de conexión entre ustedes.

A medida que tu hijo o hija va creciendo, su alimentación cambia y queremos mostrarte lo que puedes hacer en cada etapa para ayudar a desarrollar hábitos de alimentación saludable. Además te presentamos algunas recetas que te ayudarán a elaborar comida rica y saludable que incluso podrás preparar junto a tu hijo o hija.

*Esperamos ser un apoyo a la crianza y desarrollo saludable de sus hijos e hijas durante los meses y años por venir.*



Para más información te invitamos a visitar  
[www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl)



PROTEGE  
red de protección social  
GOBIERNO DE CHILE

