

Guía 4

Acostumbra a tu niña o niño a comer verduras y frutas porque tienen vitaminas.

Las frutas y verduras son saludables, fáciles de digerir y nutritivas por lo que no deben faltar en la alimentación diaria. Son buenas fuentes de vitaminas y minerales que cumplen importantes funciones en el organismo como:



La vitamina A sirve para:

- El crecimiento y conservación de los tejidos del cuerpo.
- Aumentar las defensas del organismo contra infecciones (intestinales y respiratorias).
- Mantener sana la piel, la vista y el cabello.
- La formación de huesos y dientes.

La vitamina C sirve para:

- Ayudar a cicatrizar las heridas.
- Favorecer el aumento de las defensas del organismo.
- Aprovechar mejor el hierro de los alimentos de origen vegetal.

Además las frutas y verduras tienen fibra, que ayuda:

- Al buen funcionamiento del intestino, contribuyendo a disminuir el estreñimiento
- A disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre.



Guía 4
Acostumbra a tu niña o niño a
comer verduras y frutas porque
tienen vitaminas.

Las verduras y frutas contienen buena cantidad de vitaminas y minerales recomendadas en la alimentación diaria de las niñas y niños. Las verduras de color anaranjado, amarillo y rojo son ricas en vitamina A y C. Las verduras verdes, aunque aportan pocas calorías, tienen un gran valor alimenticio, por su riqueza en vitaminas (A, C, Acido fólico, Complejo B, E y K) y algunos minerales como magnesio, potasio, hierro no hemínico.

Verduras amarillas y rojas: aportan vitamina A.



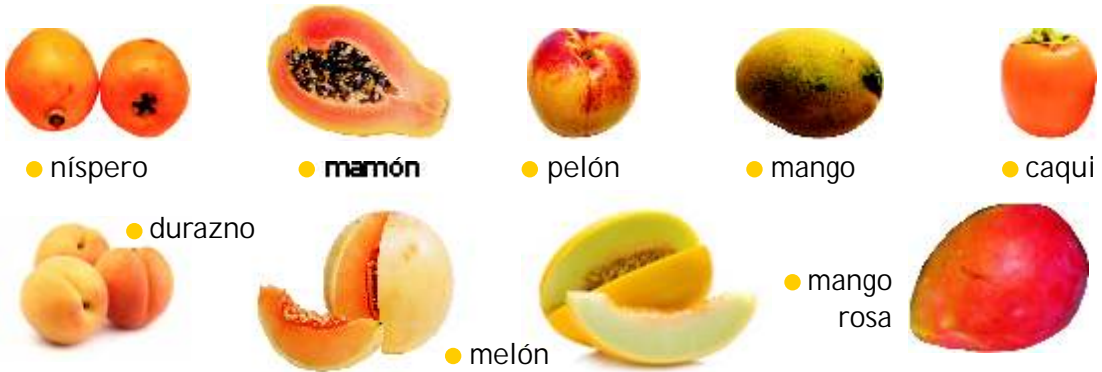
Verduras verdes: Aportan vitaminas A, C, Acido fólico, Complejo B, E y K.





Las frutas se encuentran disponibles en gran variedad, durante todo el año, en nuestro país y no deben faltar en la alimentación de la niña y el niño. Se recomienda preferentemente el consumo de frutas cítricas y amarillas, que son ricas en vitaminas A y C.

Frutas ricas en Vitamina A



Frutas ricas en Vitamina C



Guía 4
Acostumbra a tu niña o niño a comer verduras y frutas porque tienen vitaminas.



Cuidados en la preparación de las verduras y frutas

Se recomienda cocinar las verduras por corto tiempo, en trozos grandes, con poca cantidad de agua o al vapor y con la olla tapada para evitar grandes pérdidas de nutrientes (vitaminas y minerales).

En el momento de cocinar, agregar primero las verduras que necesitan mayor tiempo de cocción y casi al terminar las que necesitan menor tiempo de cocción, como las verduras de hojas.

En caso de que las verduras o frutas sean consumidas crudas o con cáscara (lechuga, zanahoria, tomate, pera, etc.), se deben lavar con agua potable.

Las frutas naturales en preparaciones como ensaladas y jugos, deben consumirse inmediatamente después de ser preparadas para evitar la pérdida de nutrientes, como la vitamina C, que se destruye fácilmente al contacto con el aire.



Las frutas también se pueden ofrecer cocinadas al vapor, el cual potencia su sabor dulce, pudiendo agradar más a la niña y al niño, además es menor la pérdida de nutrientes.

Recuerde:

Para las preparaciones con frutas y verduras, se debe tener en cuenta las reglas básicas de higiene, como:

Lavarse las manos con agua potable a chorro y jabón.



Usar utensilios limpios para prevenir diarreas.



Lavar las frutas y verduras antes de ser consumidas para prevenir la parasitosis intestinal (Ver Mensaje N° 7).





¿Cómo y cuántas veces al día los bebés deben comer verduras y frutas?

Las niñas y los niños deben comer verduras diariamente, de diferentes colores, cocinadas, en el almuerzo y en la cena. Se sugiere la introducción de verduras crudas a partir de los 18 meses de edad.

Las frutas de estación deben aprovecharse y ser consumidas diariamente en forma de puré, en trocitos o enteras o cocinadas en compotas en la media mañana o luego del almuerzo y la cena.

Es preferible que la niña y el niño beban agua potable en vez de jugo, pero se les puede ofrecer una fruta cítrica (naranja, mandarina, pomelo, limón), en forma de zumo, en una cantidad de medio vaso por día (100

ml/día) y no en biberón, después de las comidas principales y no en sustitución de las mismas.

Porciones de frutas

- **6 a 11 meses:** 1-2 frutas
- **1 a 2 años:** 2 frutas



Recuerda:

Los niñas y niños aprenden a comer frutas y verduras cuando ven el ejemplo de sus padres. Al observar que ellos disfrutan consumiendo las frutas y verduras, imitarán estos hábitos saludables.

En resumen



Las verduras y frutas son saludables, fáciles de digerir y nutritivas, por lo que no deben faltar en la alimentación diaria.



Se sugiere la introducción de verduras crudas a partir de los 18 meses de edad.



Las frutas pueden ofrecerse a la media mañana o media tarde o como postre, en forma de puré, en trocitos o entera o cocinadas en compota o al vapor.



Las frutas y verduras deben ser lavadas antes de ser consumidas para prevenir la parasitosis intestinal.

Es importante alimentar a tu niña o niño en un ambiente limpio, tranquilo, con paciencia y cariño.



Para un crecimiento y desarrollo saludable, la niña y el niño, necesitan los nutrientes que aportan los alimentos (nutrición biológica) y los nutrientes emocionales como cariño, amor, respeto y aceptación que componen la nutrición afectiva, que también se requiere en cantidad y calidad suficientes para desarrollar su inteligencia emocional. Cuando la niña y el niño reciben una adecuada nutrición biológica y afectiva, se desarrollan íntegramente y en todo su potencial.

A partir de los 6 meses, con la alimentación complementaria, la niña y el niño al recibir otros alimentos además de la leche materna, inician un período de aprendizaje, a través de nuevas sensaciones que resultan de experimentar los alimentos con todos sus sentidos, identificando colores, olores, sabores, texturas, temperaturas y las sensaciones de hambre y saciedad.

Compartir la mesa familiar permite un espacio para comunicarse e integrarse con los demás miembros de su familia, dar y recibir afecto. Por ello es importante que durante las comidas se logre un ambiente agradable, tranquilo, sin apuro y sin discusiones. Las distracciones tales como la televisión, música, ruidos fuertes o celulares, favorecen a que la niña o el niño pierda interés por la comida.

Un ambiente limpio, libre de moscas y otros insectos así como de basura o animales alrededor, junto con el uso de manteles y utensilios debidamente aseados, hacen que la niña y el niño se sientan a gusto y estén protegidos de contaminantes que ponen en riesgo su salud. Al mismo tiempo, es fundamental cuidar la higiene de las manos y la manipulación de alimentos, tal como se explica en la Guía N° 7.



Durante la primera etapa, antes del año de vida, la niña o el niño dependen exclusivamente de sus cuidadores para alimentarse; a medida que va adquiriendo habilidades, este acto es compartido. Sin embargo, aún no tienen la madurez completa para consumir todo lo que necesitan y se requiere que la madre, el padre, la abuela o su cuidador acompañen este proceso hasta que pueda alimentarse por sí solo.

En el proceso de volverse más independientes y autónomos, las niñas y los niños buscan explorar su ambiente y es importante permitirles tocar la comida con las manos y respetar su intento de comer solos, sin importar si se ensucian.

Observar comer a los miembros de la familia les ayudará a desarrollar sus habilidades motrices y de coordinación "ojo, mano y boca" que posteriormente utilizará para el uso del lápiz y lograr así el dibujo, la pintura y la escritura en la etapa escolar. El cariño y la armonía familiar son ingredientes indispensables en la alimentación

de la niña y el niño, por lo que la paciencia es fundamental, así como evitar comentarios y expresiones negativas en la mesa.

Al inicio, es común que la niña o el niño rechace algunos alimentos porque tienen texturas y sabores diferentes a lo que consumen, lo cual se conoce como "neofobia". Este rechazo no es definitivo y para superarlo puede ser necesario ofrecer entre 10 y 15 veces el nuevo alimento o cambiar la forma de preparación hasta su aceptación.

También es necesario comprender que la niña y el niño son capaces de regular la cantidad que comen de acuerdo a su edad y a la sensación de hambre o saciedad, por lo tanto es importante respetarlos y evitar forzarlos a consumir más cantidad.

No se deben usar los alimentos como "premio", "consuelo", "castigo" o para mantener la disciplina, porque crea confusión al emplear el alimento para calmar la ansiedad o el estrés, conducta que con el tiempo lleva a malos hábitos de alimentación.

¿Porqué es importante que la niña y el niño participen de la mesa familiar?

Deben participar de la mesa familiar porque:

Es un momento social, importante para compartir con la familia y se debe aprovechar para el diálogo, el encuentro y la convivencia familiar.

Aprender a comer repitiendo todo lo que los adultos hacen: la forma de comer, las

preferencias, los rechazos de alimentos al observar comer a los miembros de la familia.

Al realizar cada comida en la mesa y en su respectivo horario como el desayuno, la media mañana, el almuerzo, la merienda y cena, se logrará una rutina que con el tiempo contribuirá a sus buenos hábitos alimentarios.



Guía 5
Es importante alimentar a tu niña
o niño en un ambiente tranquilo,
con paciencia y cariño.



Al contar con su propio plato y cucharita, la niña o el niño podrá ejercitar su independencia y además, permitirá identificar la cantidad y la variedad de los alimentos que recibe.

Para prevenir accidentes se debe tener cuidado con la temperatura de las comidas, el uso de utensilios punzantes (cuchillo, tenedor, etc.) o de vidrio y es importante explicarles siempre sobre los peligros de su uso.



En resumen

- ▶ La nutrición biológica junto con la afectiva son fundamentales para el desarrollo integral de la niña y el niño.
- ▶ El cariño y un ambiente agradable son ingredientes indispensables en la alimentación.
- ▶ Ofrecer una alimentación variada respetando horarios y sin forzarlos a comer más de lo que pueden permitir adquirir buenos hábitos alimentarios.
- ▶ Permitir que la niña y el niño tengan su lugar en la mesa, coman de su propio plato con su cubierto participando de su propia alimentación, favorece la construcción de su autonomía e independencia.
- ▶ Un ambiente limpio y las buenas prácticas de higiene protegen a la niña y el niño de enfermedades que se transmiten por los alimentos y por sus manos y las del cuidador.

