



FICHAS FAMILIAS

Alimentación saludable para niñas y niños





¿Por qué es tan importante acceder a una alimentación saludable?

“Todos los niños y niñas tienen derecho a oportunidades de supervivencia, crecimiento y desarrollo en un contexto de bienestar físico, emocional y social al máximo de sus posibilidades”.

(Convención de los Derechos del Niño, 1989).

La importancia de reconocer que la salud es uno de los derechos fundamentales de los niños y niñas, recae en poder proveer de oportunidades para sobrevivir, crecer y desarrollarse, dentro del contexto del bienestar físico, emocional y social, hasta alcanzar el máximo potencial de cada niño y niña. El Comité de los Derechos del Niño sitúa a la salud de los niños y niñas como uno de los elementos más importantes. Una alimentación sana, la prevención de una malnutrición y el seguimiento del crecimiento durante la niñez, resultan de gran importancia (ONU, 2013).

La alimentación en contextos educativos resulta una gran oportunidad para garantizar el acceso de niñas y niños a una alimentación saludable, a experiencias, materiales y recursos de aprendizaje en esta materia.

¿Qué es una alimentación saludable?

Es aquella que contiene un número suficiente de alimentos de calidad, que permita lograr el crecimiento y desarrollo adecuado de cada niño y niña. Los nutrientes de una dieta saludable son específicos para cada persona, según sus características individuales como la edad, sexo, nivel de actividad física y estilo de vida, como también, según las características de su entorno físico, social y cultural, geográfico y cultura alimentaria, entre otras variables que determinan e influyen en la alimentación.

¿Cómo promover una alimentación saludable?

- Consumiendo alimentos frescos de ferias y mercados establecidos.
- Poner sabor y color a los platos con verduras y frutas en todo lo que comes.
- Incorporar legumbres en guisos y ensaladas cada vez que puedas.
- Tomar agua varias veces al día, sin reemplazar por jugos o bebidas.

- Evitar productos ultraprocesados y con sellos “ALTOS EN”.
- Compartir tareas de la cocina, disfrutando de preparaciones nuevas y tradicionales.
- Disfrutar de la alimentación junto a otros, comer acompañados cuando se pueda evitando el uso de pantallas.
- Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo.
- Limitar el consumo de azúcar libre forma parte de una dieta saludable.
- Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios (equivalentes a menos de 2g de sodio por día) ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de cardiopatías y accidente cerebrovascular entre la población adulta.



Datos que deberías considerar:

- Los alimentos frescos son aquellos que se consumen en su estado natural como las frutas, verduras, legumbres, huevos y pescados;
- El consumo diario de al menos 3 porciones de verduras y 2 de frutas, contribuye a mantener y mejorar la salud, pues ayudan a: favorecer el crecimiento y desarrollo adecuados para niñas y niños; mantener un peso saludable en personas adultas, niños y niñas; fortalecer las defensas para prevenir enfermedades, como los resfríos; ayudar a disminuir el colesterol, regular la glicemia y evitar el estreñimiento o constipación.
- Las legumbres son un alimento saludable, económico y amigable con el medio ambiente, además, su versatilidad y larga duración, nos invitan a comerlos durante todo el año.
- El agua es esencial para nuestro organismo, siendo el componente más abundante del cuerpo humano (60 al 70%) y de órganos como el cerebro, el corazón y los pulmones (más

del 80%), por lo que debemos incorporarla diariamente en nuestra alimentación y NO esperar a sentir sed para beberla. Siempre ten presente que beber agua es la mejor manera de hidratarse, a pesar de la publicidad que veas de jugos, bebidas con o sin azúcar, bebidas isotónicas o energéticas. El consumo de productos dulces, con o sin azúcares, se relacionan con el desarrollo de las preferencias por el gusto dulce, por lo que es importante evitar el consumo desde la niñez.

- Los lácteos, aportan energía y diversos nutrientes entre los que destacan proteínas de alto valor biológico; minerales como calcio, fósforo, magnesio, potasio, zinc, selenio y vitaminas como la A, D, B1, B2, B3, B6 y B12.



Acompañar las comidas de los niños y niñas

El acto de comer, además de ser un proceso nutritivo, considera la satisfacción, el placer, las relaciones afectivas, elementos culturales, sociales y familiares, que influyen en el bienestar de los niños y niñas en sus momentos de alimentación. La influencia de las familias y de otras personas responsables de la alimentación de los niños y niñas sobre sus hábitos alimentarios se puede ver en distintos actos cotidianos, como, por ejemplo, el tipo y la cantidad de alimentos que se ofrecen, la actitud y relaciones en torno a la comida, consejos o recomendaciones que hacen las personas adultas a los niños y niñas, como los modelos o ejemplos a seguir.

Consejos prácticos para acompañar los momentos de alimentación

- Escuchar las señales corporales y verbales de niños y niñas sobre las cantidades de comida que se les sirva.
- Permitir que los niños y niñas coman según su

sensación de hambre y saciedad, evitando tener que insistir y/o forzar para que se terminen los platos y terminar su comida. No es adecuado, desde el punto de vista nutricional, forzar a los niños y niñas a comer por encima de su sensación de hambre (Minsal, 2016).

- Asegurar que el agua sea fácilmente accesible y que no se limite su consumo.
- Ofrecer los mismos alimentos que a los otros integrantes de la familia, siempre que éstos sean saludables.
- Es habitual que los niños y niñas rechacen una diversidad de alimentos. Si bien no hay que forzar para que los coma, es conveniente que los pruebe.
- Facilitar tiempos adecuados para comer con tranquilidad, que no sea inferior a 30 minutos ni supere el tiempo razonable para disfrutar de la comida.



- Evitar comer solos o frente al televisor, computador, celular, Tablet u otro dispositivo digital. Esto aumenta la ingesta de alimentos más allá de lo necesario e interfiere en el espacio familiar y construcción de hábitos de alimentación.
- El momento de la comida es una oportunidad para la transmisión y construcción de hábitos y valores. Considerar darles pequeñas responsabilidades en la medida de sus posibilidades: poner la mesa, llevar el agua, elegir algunos platos, participar de los momentos de cocina de los alimentos.
- Mostrar actitudes respetuosas hacia los niños y niñas y entre personas adultas, para hacer de la comida un momento relajado y agradable, facilitando la ingesta y aceptación de los alimentos.



Recursos de apoyo

RECURSO	ENLACE
Minsal (2016) Guía de alimentación del niño y niña menor de 2 años. Guía de alimentación hasta la adolescencia. Quinta Edición	Guía de alimentación del niño y niña hasta la adolescencia
OMS (2016) Informe de la comisión para acabar con la obesidad infantil	Informe de la comisión para acabar con la obesidad infantil
Ficha Técnica UNICEF: Los 10 pasos para una alimentación y estilos de vida saludables	Los 10 pasos para una alimentación y estilos de vida saludables
Manual de Etiquetado Nutricional - MINSAL	Ley de Alimentos: Manual de Etiquetado Nutricional - Ministerio de Salud - Gobierno de Chile (minsal.cl)
Principios básicos sobre alimentación en la primera infancia: fundamentos teóricos y herramientas prácticas para centros de educación inicial y cuidadores	Fundamentos teóricos y herramientas prácticas para centros de educación inicial y cuidadores
Acompañar la comida de los niños: consejos para comedores escolares y para las familias – Agencia de Salud Pública de Catalunya	Acompañar la comida de los niños: consejos para comedores escolares y para las familias
Guías Alimentarias para Chile – MINSAL	Guías Alimentarias para Chile – Videos y Documentos



parvularia.mineduc.cl