



FICHAS FAMILIAS

Alimentación saludable
para niñas y niños





MALETÍN
salud integral

¿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).

¿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?

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

- Evitando el consumo de alimentos ultraprocesados y con sellos “ALTOS EN”.
- Compartiendo tareas de la cocina, disfrutando de preparaciones nuevas y tradicionales.
- Disfrutando los distintos momentos de alimentación, junto a otros o en familia cuando sea posible.
- Evitando el consumo de azúcar, o endulzando con elementos naturales, solo cuando sea necesario.
- Consumiendo bajas cantidades de sal.



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, ya que fortalece el crecimiento y desarrollo adecuados de niñas y niños; mejora sus procesos digestivos, así como también, aumenta sus defensas para prevenir enfermedades.
- Las legumbres son un alimento saludable 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.



La importancia de 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.
- 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 (minsalcil)
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