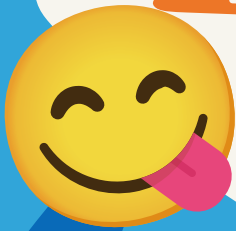


CON AGROSUPER  
**comer  
mejor**  
ESTÁ EN TUS MANOS



ALIMENTACIÓN  
EQUILIBRADA  
Y NUTRICIÓN

para niñas y niños



AGROSUPER®


## **¿Quieres saber más sobre cómo mantener una alimentación equilibrada y sabrosa?**

¡Te invitamos a leer este libro! En sus páginas podrás profundizar en todo lo que necesitas para llevar una alimentación y vida equilibradas.



# ÍNDICE

Introducción.....	4
Conoce los grupos de alimentos.....	5
¿Qué grupos de alimentos deben estar presentes en el desayuno?.....	6
¿Y los infaltables en el almuerzo o la cena?.....	7
¿Cómo se debería ver un plato equilibrado?.....	8
Colaciones.....	9
Mide las porciones con tus manos.....	11
¿Qué cantidad de cada grupo de alimentos es recomendable comer?.....	12
¿Sabes con qué frecuencia se debería consumir cada grupo de alimentos? .....	13
Pauta semanal de alimentación para niños y niñas.....	14
Consejos de alimentación en niños.....	16
Rechazo de alimentos en los niños.....	17
Hábitos de sueño.....	19
Actividad física.....	21
Mitos de la nutrición en los niños.....	22
6 preguntas comunes sobre la alimentación de los niños.....	23
¡Repasemos los principales conceptos aprendidos!.....	24
Actividad.....	26



CON AGROSUPER  
**comer  
mejor**  
ESTÁ EN TUS MANOS

## ¿Qué es una alimentación equilibrada?

Una alimentación equilibrada es aquella que aporta todos los nutrientes necesarios para mantenernos saludables de acuerdo a nuestras características, permitiéndonos ser flexibles en la elección de nuestros alimentos y disfrutar de lo bueno de la vida.

## ¿Cuáles son los desafíos de Agrosuper para contribuir a una alimentación equilibrada de las familias chilenas?

En Agrosuper estamos comprometidos con la alimentación equilibrada a través de la elaboración de alimentos ricos, equilibrados y de la más alta calidad nutricional. Por eso, hemos establecido acciones concretas que permiten empoderar a nuestros consumidores, ofreciéndoles alternativas de productos e información necesaria para seleccionar sus alimentos según la ocasión de consumo.

**AGROSUPER**

# Conoce los grupos de alimentos

Para que tu cuerpo obtenga todos los nutrientes y la energía que necesitas, debes consumir alimentos de distintos grupos, ¡sin dejar ninguno fuera! Aquí te mostramos cuáles son:



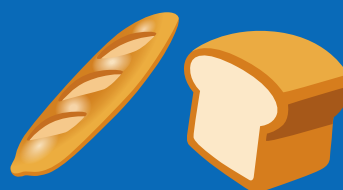
Fuente: gráfica adaptada de recomendaciones del Departamento de Agricultura de Estados Unidos y del Ministerio de Salud de Chile.

# ¿Qué grupos de alimentos deben estar presentes en el desayuno?

## Lácteos y cereales



Un vaso o taza de leche o un yogur de 125g.



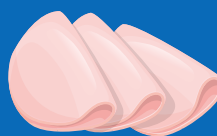
Avena (6 cucharadas) o media marraqueta o dos rebanadas de pan de molde o media hallulla.

## Las opciones de acompañamiento

### pueden ser:



1 láminas de queso, un trozo de quesillo o queso fresco.



2 láminas de jamón de pavo o pollo.



1 Huevo.



1/4 de palta.



1 cucharadita de miel o mermelada.

**Puedes incorporar una fruta al desayuno o como colación.**

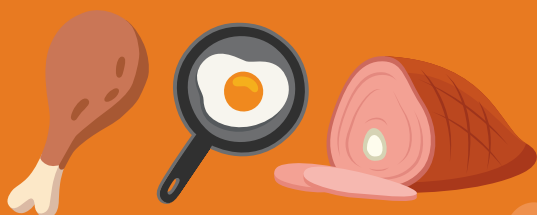
# ¿Y los infaltables en el almuerzo o la cena?

Verduras, cereales y alimentos ricos en proteínas. Esto acompañado por una fruta y un vaso de agua. Recuerda agregarle aceite crudo a tus platos.



Verduras frescas, salteadas, cocidas al vapor, guisadas, en budín o tortilla.

Cereales como arroz, fideos, couscous, quinoa o papa.



Un alimento rico en proteína, como los cortes magros de distintas carnes. Y otros alimentos como legumbres, pescado y huevo.

Una fruta de postre.

## ¿SABÍAS QUE...?



Hay cortes magros en varios tipos de carne. En los cortes de cerdo, por ejemplo, tenemos el filete, asiento y posta rosada. También puedes probar con pavo o con el infaltable pollo.



# Colaciones

## ¿Qué es una colación?

Es una pequeña porción de alimentos que comemos entre las principales comidas del día.



## ¿Por qué es importante comer colaciones?

Cuando no comemos en varias horas, podemos sentir fatiga, cansancio, hambre o bajo rendimiento en el colegio. ¡Las colaciones nos dan energía!



## Entonces... ¿Cuándo deberíamos comer colaciones?

1. Cuando pasen más de 3-4 hrs. sin comer ningún alimento (Por ejemplo: desde el desayuno a las 7:00, hasta el almuerzo a las 13:00).
2. Cuando no alcanzas a tener todos los nutrientes o energía que necesitas con las comidas principales (Por ejemplo: deportistas que necesitan mucha proteína, adolescentes que están creciendo, etc).
3. Cuando sientas hambre entre comidas.



## Algunas opciones de colación son:



Frutas



Galletas caseras



Frutos secos



Sándwich



Lácteos



Verduras con salsas

Cuando vamos al colegio, lo mejor es llevar alimentos livianos y fáciles de transportar. Así podremos comerlos sin problemas. Te recomendamos siempre planificar tus colaciones de la semana y dejarlas listas el día anterior.



## ¡Veamos un ejemplo de minuta con opciones de colación!

### Lunes



Mix de maní, nueces y almendras\*.



### Martes

Bastones de zanahoria y apio con salsa a elección.

### Miércoles



Tutti frutti de plátano, manzana y naranja.



### Jueves

Yogur con granola casera o avena.



### Viernes

Barra de cereal integral.



### Sábado

Sándwich de pan integral con jamón de pavo + lechuga + aderezo.



### Domingo

¡Libre!



\*Precaución en niños pequeños por riesgo de asfixia o atoro.





# ¿SABÍAS QUE...?

## ¡Puedes medir las porciones con las manos!

Las manos de tus niños/as indicarán el tamaño de sus propias porciones.

 1 puño cerrado de la mano para cereales y frutas.

 Lo que quepa en la palma de 1 mano para proteínas.

 Añade aceite crudo del tamaño de tu pulgar.

 Lo que quepa en ambas manos de verduras.

 Tus porciones también se pueden medir en tazas.  
1 taza = 4 dedos

Ahora que ya conoces los grupos de alimentos que deberían estar presentes en cada comida.

## ¿Qué cantidad de cada grupo de alimentos es recomendable comer?

En esta gráfica te lo explicamos con medidas caseras.



**Papas**



Una porción



Una unidad mediana o dos pequeñas.



**Arroz y fideos**



Una porción



$\frac{3}{4}$  de taza de 200ml. (cocido)



**Pollo**



Una porción



Un tuto corto o tuto largo.



**Verduras**



Una porción



1 taza de 200ml. Se recomienda tener como referencia la mitad del plato de fondo, e idealmente que sean de dos tipos y colores diferentes.



**Aceite Vegetal**



Una porción



1 cucharadita. Se recomienda aliñar con una cucharadita de aceite vegetal crudo y jugo de limón a gusto.

### ¿Cómo usar porciones caseras cuando se envía el almuerzo al colegio?

Las porciones del plato de fondo se deben llevar al contenido de un termo o recipiente. Por eso, es importante que sigas usando las medidas caseras como tazas, cucharadas, etc.

# ¿Sabes con qué frecuencia deberías consumir cada grupo de alimentos?

En el siguiente cuadro te explicamos qué nutrientes aporta cada grupo de alimentos, cuál es la cantidad recomendada y la frecuencia de consumo de cada uno.

Alimento	Cantidad	Frecuencia	1 porción es igual a
<b>Lácteos descremados</b> Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B.	3 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de leche descremada.</li> <li>• 1 yogur bajo en calorías.</li> <li>• 1 rebanada de queso blanco.</li> <li>• 1 trozo de quesillo 3x3 cm.</li> <li>• 1 lámina de queso mantecoso.</li> </ul>
<b>Pescado</b> Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre.	1 porción	2 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 presa chica de pescado.</li> </ul>
<b>Legumbres</b> Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre.	1 porción	2 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de legumbres.</li> </ul>
<b>Carnes y huevo</b> Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre.	1 porción	3 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 presa chica de pollo o pavo sin piel.</li> <li>• 1 bistec a la plancha o asado (carne magra).</li> <li>• 1 huevo.</li> </ul>
<b>Verduras</b> Vitaminas A y C, antioxidantes y fibra dietética.	2 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli.</li> <li>• 1 tomate regular.</li> <li>• ½ taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallos.</li> </ul>
<b>Frutas</b> Vitaminas A y C, antioxidantes y fibra dietética.	3 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 naranja, manzana, pera o membrillo.</li> <li>• 2 duraznos, kiwis o tuna.</li> <li>• 2 damascos o ciruelas.</li> <li>• 1 rebanada de melón.</li> <li>• 1 taza de uvas o cerezas.</li> </ul>
<b>Cereales y papas</b> Aportan calorías, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas.	2 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¾ taza de arroz, fideos o papas cocidas.</li> <li>• 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas.</li> </ul>
<b>Pan, galletas de agua o soda</b> Aportan calorías, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas.	1 porción	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ hallulla o marraqueta.</li> <li>• 2 rebanadas de pan integral.</li> <li>• 2 rebanadas de pan molde.</li> <li>• 4 galletas de agua o soda.</li> </ul>
<b>Agua</b>	1.5 - 2 lt	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6-8 vasos.</li> </ul>

Este plan de alimentación incluye la pequeña cantidad de aceite que se agrega a las ensaladas. Podría incluir una pequeña cantidad de sal y azúcar. **Importante: la cantidad de agua incluye leche, infusiones y otros alimentos líquidos.**

Fuente: adaptado de la Guía de alimentación del menor de 2 años hasta la adolescencia, 2016. Ministerio de Salud.

# Pauta semanal de alimentación para niños y niñas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Desayuno - 7:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de leche.<sup>1</sup></li> <li>• ½ pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con 2 láminas de jamón de pavo.</li> </ul>	<p><b>Desayuno - 7:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de leche.<sup>1</sup></li> <li>• ½ pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con una lámina de queso o quesillo.</li> </ul>	<p><b>Desayuno - 7:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de leche.<sup>1</sup></li> <li>• ½ pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con palta.</li> </ul>	<p><b>Desayuno - 7:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de leche.<sup>1</sup></li> <li>• ½ pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con 2 láminas de jamón de pollo.</li> </ul>	<p><b>Desayuno - 7:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de leche.<sup>1</sup></li> <li>• 1/2 pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con mermelada o manjar.</li> </ul>
<p><b>Colación - 10:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 naranja.<sup>3</sup></li> <li>• 1 botella de agua 300-400ml.<sup>4</sup></li> </ul>	<p><b>Colación - 10:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pera.<sup>3</sup></li> <li>• 1 botella de agua 300-400ml.<sup>4</sup></li> </ul>	<p><b>Colación - 10:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 plátano.<sup>3</sup></li> <li>• 1 botella de agua 300-400ml.<sup>4</sup></li> </ul>	<p><b>Colación - 10:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 yogur.<sup>5</sup></li> <li>• 1 botella de agua 300-400ml.<sup>4</sup></li> </ul>	<p><b>Colación - 10:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 paquete de galletas mini.<sup>6</sup></li> <li>• 1 botella de agua 300-400ml.<sup>4</sup></li> </ul>
<p><b>Almuerzo - 13:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de apio, lechuga y zanahoria.<sup>8</sup></li> <li>• 3/4 taza de arroz con un trozo regular de salmón<sup>9</sup> al horno.</li> <li>• Una taza de tutti frutti.<sup>3</sup></li> <li>• 1 vaso de agua.</li> </ul>	<p><b>Almuerzo - 13:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza betarraga, pepino y tomate.<sup>8</sup></li> <li>• 1 taza de lentejas.<sup>10</sup></li> <li>• 2 mandarinas.<sup>3</sup></li> <li>• 1 vaso de agua.</li> </ul>	<p><b>Almuerzo - 13:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza espinaca, lechuga y tomate.<sup>8</sup></li> <li>• ¾ taza puré con un tuto corto o largo de pollo asado.</li> <li>• 1 yogur.<sup>5</sup></li> <li>• 1 vaso de agua.</li> </ul>	<p><b>Almuerzo - 13:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza lechuga, rabanitos y tomate.<sup>3</sup></li> <li>• 1 taza de garbanzos<sup>10</sup> guisados con arroz.</li> <li>• 1 manzana.<sup>3</sup></li> <li>• 1 vaso de agua.</li> </ul>	<p><b>Almuerzo - 13:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza zapallito italiano, pepino y betarraga.<sup>8</sup></li> <li>• 1 taza de charquicán<sup>11</sup></li> <li>• 1 naranja.<sup>3</sup></li> <li>• 1 vaso de agua.</li> </ul>
<p><b>Once - 16:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 yogur.<sup>5</sup></li> <li>• ½ pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con una lámina de queso o quesillo.</li> </ul>	<p><b>Once - 16:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de leche.<sup>1</sup></li> <li>• 5 galletas de salvado o agua con mermelada o manjar.</li> </ul>	<p><b>Once - 16:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de leche.<sup>1</sup></li> <li>• ½ pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con 2 láminas de jamón.</li> </ul>	<p><b>Once - 16:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 yogur.<sup>5</sup></li> <li>• ½ taza de cereal.<sup>12</sup></li> </ul>	<p><b>Once - 16:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de leche.<sup>1</sup></li> <li>• ½ pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con una lámina de queso o quesillo.</li> </ul>
<p><b>Cena - 19:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de lechuga, brócoli y tomate.<sup>3</sup></li> <li>• ¾ tazas de quinoa con 1 trozo de pechuga de pavo al horno.</li> <li>• 1 manzana.<sup>3</sup></li> <li>• 1 vaso de agua.</li> </ul>	<p><b>Cena - 19:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de crema de verduras (incluir papa).</li> <li>• 1 taza de choclo/arvejas</li> <li>• 1 hamburguesa de quinoa.</li> <li>• 2 kiwis.<sup>3</sup></li> <li>• 1 vaso de agua.</li> </ul>	<p><b>Cena - 19:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 unidades de espárragos.</li> <li>• ½ taza de arroz con budín de verduras.<sup>13</sup></li> <li>• 2 mandarinas.<sup>3</sup></li> <li>• 1 vaso de agua.</li> </ul>	<p><b>Cena - 19:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de repollo, zanahoria rallada y palta.<sup>8</sup></li> <li>• 1 taza de fideos con ½ taza de salsa de tomate con carne.</li> <li>• 1 plátano.<sup>3</sup></li> <li>• 1 vaso de agua.</li> </ul>	<p><b>Cena - 19:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sándwich: Hamburguesa de carne, de poroto o de garbanzo, con tomate y lechuga.</li> <li>• 1 pera.<sup>3</sup></li> <li>• 1 vaso de agua.</li> </ul>



# Pauta semanal de alimentación para niños y niñas

## Sábado

Desayuno - 7:00	Colación - 10:00	Almuerzo - 13:00	Once - 16:00	Cena - 19:00
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de leche.<sup>1</sup></li> <li>• ½ pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con huevos reueltos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fruta.<sup>7</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de guacamole</li> <li>• Verduras grilladas y pollo apanado.</li> <li>• Una taza de tutti frutti.<sup>3</sup></li> <li>• 1 vaso de agua.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de leche.</li> <li>• ½ pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con una lámina de queso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza brócoli, pimentón, tomate.<sup>3</sup></li> <li>• ½ taza de papas salteadas con perejil.</li> <li>• 1 croqueta de salmón.<sup>9</sup> • 1 taza de tutti frutti.<sup>3</sup></li> <li>• 1 vaso de agua.</li> </ul>

## Domingo

Desayuno - 7:00	Colación - 10:00	Almuerzo - 13:00	Once - 16:00	Cena - 19:00
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de leche.<sup>1</sup></li> <li>• ½ pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con acompañamiento a elección.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10-15 unidades de frutos secos.<sup>7</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza tomate, cebolla.<sup>3</sup></li> <li>• Papas rústicas con lomo de cerdo.</li> <li>• Helado</li> <li>• 1 vaso de agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 yogur.<sup>5</sup></li> <li>• ½ pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con 2 láminas de jamón de pavo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¾ taza de arroz con omelette con 1 huevo y verduras.</li> <li>• 2 kiwis.<sup>3</sup></li> <li>• 1 vaso de agua.</li> </ul>

### Notas al pie

1. Semidescremada o entera, natural o saborizada, o leche cultivada. Puede acompañarse con una cucharadita de cacao o vainilla.
2. Se puede reemplazar por dos rebanadas de pan de molde o un pan pita.
3. Se puede reemplazar por frutas disponibles según la estación del año.
4. Puede ser saborizada con frutas. Refuerza a tu hijo o hija ir rellenando la botella de agua -con agua de la llave- a lo largo del día.
5. Descremado o entero, natural o saborizado, o leche cultivada.
6. O alternativa a elección.
7. Si es necesario de acuerdo con los horarios de comida.
8. Puedes elegir solo dos alternativas e ir variando según la estación del año. Aliña las ensaladas del almuerzo y cena con 1 cucharadita de aceite vegetal crudo (de preferencia aceite oliva o canola), jugo de limón, vinagre o aceto balsámico.
9. Puede ser reemplazado por otro tipo de pescado.
10. Puede ser porotos o garbanzos.
11. Puede ser reemplazado por carbonada o cazuela. Aprovecha condimentos (pimienta, comino, orégano, paprika, curry...) en reemplazo de la sal.
12. Avena o cereales sin azúcar añadida.
13. Puede ser reemplazado por una tortilla, pascualina, quiche o verduras salteadas. Aprovecha condimentos (pimienta, comino, orégano, paprika, curry...) en reemplazo de la sal.

# Consejos de alimentación en niños

## ¿Cómo crear una rutina?

- Fija horarios de comida.
- Crea un ambiente grato para comer.
- Intenta que tu hijo(a) siga los horarios de la familia.
- Dale a probar los alimentos hasta 15 veces.

## ¿Dónde deben comer?

- Siempre en una silla cómoda, firme y con los pies apoyados.
- Intenta que coma sin distractores y junto a la familia.

## ¡Toleremos el desastre!

- Deja que tu hijo(a) se ensucie las manos, ropa, mesa, etc. (exposición sensorial).
- Evita estar limpiando todo el tiempo.

## Regula sus señales de hambre

- Intenta que coma cada 3-4 hrs.
- Sin picoteos entre comidas.
- Evita los líquidos 1 hora antes de comer.
- Evita los jugos entre comidas.
- La comida no debe durar más de 30-35 minutos.

## Tips de la Nutri

### ¡Disfruta la hora de comida junto a tu hijo(a)!



Pónganle nombres y formatos atractivos a las comidas.



Hazle una exposición visual de los alimentos con libros, individuales, etc.



Preséntale alimentos nuevos con alimentos conocidos.

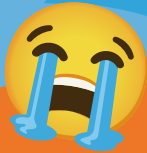


Involucra a tu hijo(a) en la preparación y compras de alimentos.



Utiliza salsas para acompañar sus platos.

# Rechazo de alimentos en los niños



¿Por qué hay niños que no comen?

En primer lugar, esto **no se trata de una manía**. Si un niño no come, debemos identificar la causa y los factores pueden estar provocando el problema.



## Causas por las que un niño no come:

### Neofobia

Es el rechazo de alimentos nuevos, común entre los 18 y 24 meses. Se supera exponiendo al niño repetidamente a los alimentos y acompañándolo en el proceso de descubrimiento.

### Trastornos sensoriales

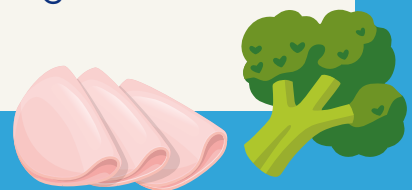
Los niños rechazan alimentos debido a dificultades con su sabor, textura, olor, temperatura o apariencia.

### Contexto socioemocional

El entorno y las relaciones afectan las experiencias alimentarias del niño. Experiencias traumáticas o asociaciones negativas con los alimentos pueden influir.

### Problemas en habilidades motoras

Son las alteraciones en órganos o procesos de la alimentación, como dificultades para tragar.



## ¿Cuándo debemos preocuparnos?

# BANDERAS ROJAS

### Incomodidad durante la alimentación:

- Dificultades para tragar.
- Retención de alimentos en la boca o masticación excesiva.
- Náuseas antes de comer o preferencia por líquidos.



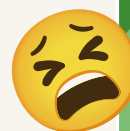
### Horarios de comida desagradables:

- Comidas largas.
- Conductas dañinas en la alimentación (forzar a comer).
- Obsesión con alimentos específicos.
- Estrés durante las comidas.
- Interrupción abrupta tras evento traumático.



### Alteraciones nutricionales:

- Falta de aumento de peso o talla esperados.
- Pérdida de peso significativa.
- Deficiencia nutricional o dependencia de suplementos.
- Consumo limitado a pocos tipos de alimentos (menos de 10).
- Rechazo de grupos alimenticios (frutas, verduras, lácteos, etc).
- Estancamiento en hitos de alimentación, como mamaderas nocturnas después del año.





# Hábitos de sueño



Dormir es muy importante para mantenernos sanos, sobre todo para niños y adolescentes. Un sueño saludable debe ser constante, además de tener una adecuada duración, tiempo y calidad.



## 8 consejos sobre el sueño de los bebés y niños



01



Los primeros días de vida, los recién nacidos no tienen horarios fijos de sueño, por lo que no tienes que preocuparte.

02

Los niños mayores deben tener horarios fijos para las siestas y la hora de dormir.

03



Antes de dormir, crea un ambiente tranquilo con música suave o lectura durante 20-30 minutos, excluyendo la televisión.

04



Tras el momento tranquilo, sigue una rutina de ir a dormir, que incluya cambio de pañal, visita al baño y lavado de dientes.

05



Establece un límite de tiempo para el momento tranquilo antes de dormir, para que la rutina no se extienda demasiado. Así permitimos que el menor sepa qué esperar.



06

Es crucial poner a los niños en la cama despiertos para que aprendan a dormirse solos.



07

Objetos de seguridad, como una manta especial o peluche, pueden ser parte de la rutina de dormir.

08

Desea buenas noches, apaga la luz y deja la habitación.



# ¿Cuántas horas de sueño corresponden según la edad?



**Recién nacidos** = 14 a 17 horas



**Infantes (4 a 11 meses)** = 12 a 15 horas



**Niños (1 a 2 años)** = 11 a 14 horas



**Preescolares (3 a 5 años)** = 10 a 13 horas



**Escolares (6 a 13 años)** = 9 a 11 horas



**Adolescentes (14 a 17 años)** = 8 a 10 horas

Fuente: World Sleep Society, Advancing Sleep Health Worldwide.







# Actividad física



La actividad física es muy importante para el crecimiento, desarrollo y bienestar de los niños.

## Hacer actividad física de forma regular ayuda a los niños a...

-  Fortalecer sus huesos y músculos.
-  Fomentar el desarrollo de habilidades motoras, como correr, saltar, lanzar y atrapar.
-  Mejorar su salud mental y emocional.
-  Mejorar su concentración, memoria y la función cognitiva.

## SABÍAS QUE...

Los deportes en equipo permiten que los niños compartan con sus compañeros. Esto los ayuda a socializar, aprender a trabajar en equipo, cooperar y desarrollar sus habilidades sociales.

Se recomienda hacer actividad aeróbica moderada a vigorosa por 1 hora cada día. Se pueden agregar ejercicios de fuerza 2 veces a la semana, junto con limitar el sedentarismo.

**¡Es muy importante que pasen la mayor parte del tiempo moviéndose!**



## ¿Qué significa la intensidad moderada y la intensidad vigorosa?

**Moderada:** durante el ejercicio, la persona puede mantener una conversación.

**Ejemplo:** caminar o bailar.

**Vigorosa:** actividad en la cual no se puede mantener una conversación continua.

**Ejemplo:** jugar deportes en equipo.



# Mitos de la nutrición en los niños

**"Los niños siempre deben dejar vacío su plato"**

No hay que obligar a los niños a dejar el plato vacío. Deben comer hasta donde puedan, ya que así aprenderán a escuchar sus señales de hambre y saciedad.

**"Los niños necesitan suplementos vitamínicos todos los días"**

La mayoría de los niños obtiene suficientes nutrientes con una dieta equilibrada. Los suplementos solo son necesarios en casos específicos. Consulta a un nutricionista si excluyes grupos de alimentos.

**"Los dulces son malos y deben eliminarse por completo"**

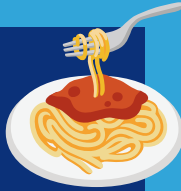
No es necesario eliminar los dulces. Si permitimos que los niños los consuman ocasionalmente, aprenderán a moderarse y podrán desarrollar hábitos alimentarios saludables a largo plazo.

**"Los niños no deben consumir grasas en su dieta"**

Los niños necesitan grasas en su dieta para desarrollarse. Antes de excluir o reemplazar un grupo de alimentos de la dieta de tu hijo, consulta con un nutricionista.

# 6 preguntas comunes sobre la alimentación de los niños

## ¿Cuánto es demasiada comida o muy poca?



Cada niño tiene necesidades nutricionales únicas, influidas por sus características, actividad física y edad. Utilizar sus manos para medir las porciones puede ser una guía útil.

## ¿Qué hacer si mi hijo tiene alergias alimentarias?

En bebés, síntomas de alergias pueden ser cólicos o malestar abdominal. En niños mayores, picazón en la boca o inflamación. Ante estos signos, busca ayuda profesional.



## ¿Qué impacto tiene la dieta en el rendimiento escolar?

Hábitos de alimentación equilibrados, como tener 4 comidas al día, mejoran el rendimiento. Una dieta adecuada proporciona la energía necesaria para las actividades diarias de los niños.



## ¿Cómo manejar las comidas fuera de casa?

Depende de la ocasión. En las celebraciones, es importante disfrutar de la comida. En otras ocasiones, planificar y llevar snacks equilibrados puede ser una opción.



## ¿Es malo que los niños tomen té?

No se aconseja que los niños consuman té, ya que puede interferir en la absorción de hierro de los alimentos vegetales. Si se permite, debe ser té ligero y separado de las comidas.



## ¿Qué hacer si mi hijo tiene peso alto para la edad?

Los niños no deben hacer dieta ni restringir calorías. Es importante fomentar un crecimiento saludable con alimentación equilibrada y actividad física adecuada a su edad.

# Repasemos los principales conceptos aprendidos

## Alimentación equilibrada



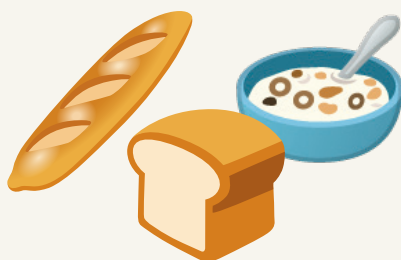
Es una alimentación que brinda los nutrientes y energía necesarios para mantenernos saludables. Se adapta a cada persona sin renunciar al placer de disfrutar la comida.

## Alimentos ricos en proteínas



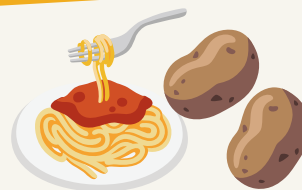
Este grupo incluye carnes, pescados, huevos y legumbres, que ofrecen aminoácidos esenciales y fibra dietética, en el caso de las legumbres.

## Cereales para el desayuno u once



Cereales recomendados diariamente en el desayuno y once: marraqueta, hallulla, pan de molde, integral o pita, o avena.

## Cereales y tubérculos para el almuerzo o cena



Cereales diarios en almuerzo y cena para una dieta equilibrada. Se aconseja  $\frac{3}{4}$  de taza de arroz, fideos, cous cous, quinoa o una papa mediana en cada comida.

## Porción de consumo habitual



Es la cantidad de alimento que se puede expresar a través de medidas caseras como taza, cucharada, cucharadita, unidad, palma de una mano, etc.

## Consumo de líquidos



Se aconseja consumir 1,5 a 2 litros de líquidos diariamente, incluyendo agua, leche, infusiones, té, aguas saborizadas y jugos sin azúcar.

## Lácteos



Leche, yogur o derivados lácteos descremados, como quesillo, queso fresco o ricotta. Se recomienda tres porciones diarias, que se podrían comer en desayuno, colación y once.

## Frutas



Idealmente frutas frescas. Se aconseja consumir 3 porciones diarias de frutas diferentes, distribuidas en la colación, almuerzo y cena.

## Verduras

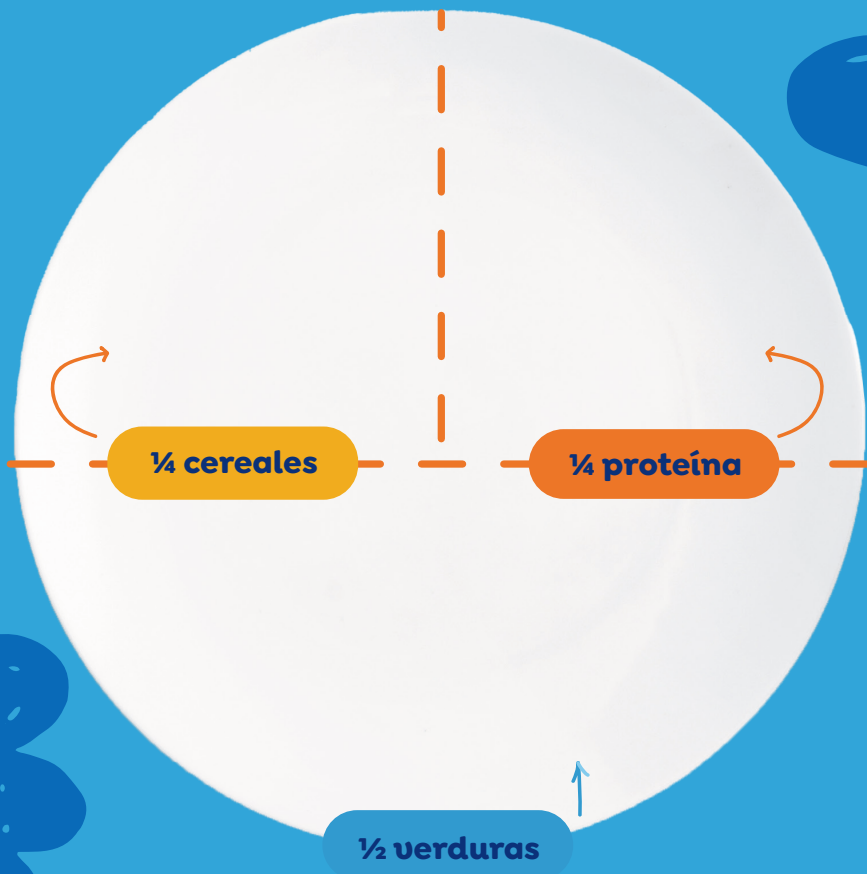


Hortalizas frescas en ensaladas, salteadas o al horno, formando parte de diversas recetas. Se recomienda 2 porciones diarias de verduras diferentes en almuerzo y cena.



# Actividad

Arma un almuerzo equilibrado despegando los stickers y pegándolos donde corresponde. Sigue estas indicaciones: **1/4 del plato debe contener cereales o papas**, **1/4 del plato debe integrar alimentos ricos en proteínas (carnes, huevos y legumbres)**, y **la mitad del plato deben ser verduras**.



## ¡Ahora ya puedes armar un plato equilibrado!

Nuestro plato debe tener abundantes verduras (1 a 2 porciones), proteínas (1 trozo de carne de vacuno baja en grasa, pollo o pescado), y cereales como arroz, fideos o papas. En su reemplazo, también puede ser un plato de legumbres con cereales como lentejas con arroz, garbanzos con mote, porotos con rienda, entre otros. Además, debemos incluir 1 fruta de postre y 1 vaso de agua.



**AGROSUPER<sup>®</sup>**

The logo for AGROSUPER features the brand name in a bold, white, italicized sans-serif font. Below the text is a thick, orange, curved swoosh that starts under the 'A' and ends under the 'P', resembling a stylized smile or a dynamic underline.