****

 **MÓDULO : ALIMENTACIÓN DE LOS PÁRVULOS**

 **CURSO : 4°E**

 **PROFESORA :SRTA. PAULINA GODOY PICHINAO**

**ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

**Nombre:…………………………………………………………… Curso:** 4°E **Fecha:…………...….…**

|  |  |
| --- | --- |
| **Aprendizajes Esperados** | **Indicadores de Evaluación** |
| Apoya a niños y niñas de entre dos y seis años en la alimentación autónoma, sana y equilibrada, en un ambiente de bienestar integral, considerando requerimientos dietéticos y características de desarrollo y aprendizaje, ypreviniendo situaciones de maltrato o vulneraciones de derechos. higiene y seguridad y considerando los procedimientos | * Identificar las características de alimentación de niños y niñas de 3 a 12 meses.
* Aplica instrumentos de Ingreso a sala Cuna.
* Diseña el menú de un bebe menor a 1 año.
 |
| **Instrucciones** |
| * Queridas estudiantes, la presente guía se ha conformado con la intención de reforzar contenidos del módulo Alimentación de los Párvulos
* Se les solicita, que la desarrollen de manera individual y a conciencia plena, evita transcribir textualmente, puedes apoyarte con recursos digitales.
* Procura responder cada pregunta en tu cuaderno.
* La revisión y corrección del presente documento se realizará de manera presencial, ya que se requiere sociabilizar contenidos, pero no se descarta solicitar mediante foto por WhatsApp avances
* Cualquier consulta o duda consultar vía correo electrónico o WhatsApp, a: godoypichinao.paulina@gmail.com o +56996290074
* Un cariñoso saludo en medio de esta situación que nos afecta a todos. Les insto a considerar todas las precauciones necesarias, para así, pronto poder vernos y disfrutar de lo lindo que es la alimentación en los primeros años de vida.
 |

**ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE NIÑOS:**

La alimentación cumple diversas funciones a nivel individual y social. A nivel individual, la alimentación y la nutrición son necesidades básicas de supervivencia que buscan satisfacer aquellas necesidades fisiológicas que aseguren un crecimiento y desarrollo adecuados (expresión de potencial genético) y un buen estado de salud (prevención de enfermedades).

El papel de la nutrición en el desarrollo cognitivo es ampliamente reconocido, ya que una adecuada nutrición desde el nacimiento asegura el desarrollo cerebral y sus funciones, impacto que se mantendrá a lo largo de la vida, los alimentos que consumes influyen significativamente en tu estado de salud, pues proveen a tu cuerpo sustancias denominados nutrientes, que le permiten crecer y reparar sus tejidos. Esto, además, le proporcionan la energía necesaria para que lleven a cabo todos los procesos que realizan.

Los desafíos hoy en día no es solo la satisfacción de las necesidades nutricionales de niños y niñas, sino de manera central a la formación de hábitos que favorezcan prácticas de consumo saludables, que contribuyan a prevenir enfermedades asociadas a la alimentación y nutrición, las cuales se expresan tempranamente en la infancia o en edades posteriores de la vida.

Esto implica que la educación en alimentación se inicia en los primeros días de vida y juega un rol clave en la formación y desarrollo integral de niños y niñas. Elementos centrales en la formación de hábitos son la lactancia materna, la alimentación al momento del destete, la prevención de mitos y la creación de nuevos hábitos. Además, la alimentación tiene una connotación social y afectiva que permite la interacción y socialización desde edades muy tempranas.

Los niños y niñas que asisten a los establecimientos educacionales reciben a lo menos 3 comidas: desayuno, almuerzo y once, que cubren el 100% de los requerimientos proteicos y entre 60% a 80% de los requerimientos calóricos según su edad. Por otra parte, quienes asisten a extensión horaria reciben una colación acorde a su edad.

La alimentación que entregan las Salas Cunas Y jardines Infantiles se adecua a las recomendaciones del Ministerio de Salud para la población infantil chilena, que actualmente presenta altos niveles de sobrepeso y obesidad. Las Salas Cunas y Jardines Infantiles, han asumido como compromiso institucional realizar todos los esfuerzos para contribuir a revertir esta condición nutricional.

Es importante resguardar que no se duplique la alimentación que reciben los niños, por tanto, es fundamental compartir con las familias la importancia de entregarles en el hogar sólo los alimentos necesarios para prevenir enfermedades nutricionales

Cuando un niño ingresa a la Sala Cuna es necesario solicitar a la madre las indicaciones de alimentación recibidas en el centro de salud donde se controla el menor, las que variarán según la edad y su estado nutricional.

Al recoger la información sobre la alimentación, es relevante acordar con la familia si el niño(a) desayunará en el hogar o en el Jardín Infantil, ofreciendo siempre el servicio completo en el establecimiento.

**Lactantes entre 3 meses a 5 meses 29 días**

Recomendaciones para la alimentación: A esta edad, los niños y niñas deben ser alimentados sólo con leche materna o fórmula artificial. Los horarios serán cada 3 a 4 horas, por 6 a 7 veces por día, de acuerdo a las indicaciones entregadas en el centro de salud.

**Alimentación no láctea del niño(a) de 6 a 11 meses 29 días**

Recomendaciones para la alimentación: A los 6 meses debe iniciarse la alimentación no láctea, que corresponde a la administración de cualquier alimento distinto a la leche, y que está orientada a complementar todos los nutrientes que el niño o niña necesita a esta edad, a objeto de lograr el desarrollo normal de la conducta alimentaria.

**Rechazo**

El rechazo inicial a los nuevos alimentos o neofobia es un fenómeno esperado y no debiera ocasionar un retiro del alimento en cuestión, sino la insistencia calmada y amorosa, dándole cantidades crecientes

en el tiempo.

Es importante ir graduando en forma paulatina la cantidad de comida a proporcionar, de tal manera que aproximadamente un mes después de iniciada la inclusión de este tipo de alimentos pueda recibir una

cantidad de 200 gramos (1 taza) de sopa puré, más un postre de fruta (ver tabla 1).

La composición de la comida principal del lactante comprende vegetales, carnes magras (posta rosada, pollo o pavo sin piel), cereales y aceite vegetal. Su consistencia va a depender del desarrollo del niño y aparición de la dentición; por lo general, a la edad de 10 meses se puede aumentar la consistencia,

pasando de licuado o tamizado, a molido con tenedor.

No se debe agregar sal a la alimentación del lactante menor de un año, puesto que no cumple un fin

nutricional y sobrecarga la función del riñón.

El agregado de azúcar debe ser controlado, para evitar la preferencia por los alimentos dulces y que,

posteriormente, esto conduzca a una inadecuada formación de hábitos alimentarios.

Es conveniente incluir la segunda comida (en la tarde, 19 h) aproximadamente a los dos meses de

iniciada la alimentación no láctea. Un niño de doce meses debería estar recibiendo diariamente dos

comidas y tres mamaderas.

Desde que comienza a recibir alimentación sólida, puede ofrecerse agua hervida, sin adición de azúcar, miel, otros saborizantes o edulcorantes. Se puede dar a beber de 20 a 50 ml 2 veces al día, separándola de la alimentación habitual

**TABLA 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Entre los 6 y 7 meses** | **Frecuencia** | **Cantidad** | **Forma y preparación** |
| **Almuerzo:** verduras cocidas,papas con una cucharadade carne molida, raspadao rallada (pollo, pavo,posta o asiento de vacunoo equino); según estadonutricional se puede agregarsémola, fideos o arroz,molido en forma de puré,con agregado de 1 cucharaditade aceite vegetal crudoen la porción, sin sal.**Postre:** fruta cruda molida,raspada o rallada. | 1 vez al día,como almuerzo,entre 11 y12 horas, enreemplazo dela mamadera deesa hora.1 vez al día | ¾ a 1 taza de200 cc½ a 1 frutamediana | Almuerzo: comenzar con unacucharada de puré de verduras concarne, aumentando gradualmentehasta dar 1 taza (este volumen debecontener 1 cucharada de carne depavo o pollo o posta o asiento devacuno o equino raspada, molida,licuada o rallada).Lograr una consistencia de papilla (alinclinar el plato, la preparación no sedesliza, pero es suave al degustarla).Aumento de volumen a entregar demanera progresiva.Ofrecer el puré de frutas despuésde que termine de comer el puré deverduras con carne. |
| Dos meses después deiniciada la primera comidaSe debe incorporar la cena. | 1 vez al día1 vez al día | ¾ a 1 taza de200 cc½ a 1 frutamediana | Cena es igual que el almuerzo.Ofrecer el puré de frutas despuésde que termine de comer el puré deverduras con carne. |
| **Entre 8 y 9 meses** | **Frecuencia** | **Cantidad** | **Forma y preparación** |
| Incorporación de puré de leguminosas ***tamizadas*** (pasadas por colador o cedazo): porotos, lentejas,garbanzos.Postre: fruta cruda molida oraspada o rallada. | 1 o 2 vecespor semana,en reemplazodel puré deverduras.1 vez al día | Inicio: 1 o 2cucharadasde puré deleguminosas.Luego:1 porción =¾ taza de puréde leguminosascon cereales,guisadas ytamizadas.½ a 1 frutamediana | Se incorporan las leguminosas cocidas y tamizadas (pasadas por colador), mezcladas con el puré de verduras del almuerzo.Después de la segunda semana,reemplazar el puré de verduras con carne del almuerzo, por este puré de leguminosas guisadas con cereales (fideos o arroz) y 1 cucharadita de aceite vegetal crudo en la porción, sin sal.En la cena, preferir puré de verduras, puesto que la leguminosa es más difícil de digerir. |
| **Entre Los 10 Y 11 Meses** | **Frecuencia** | **Cantidad** | **Forma Y Preparación** |
| Incorporación de huevo ypescado.En niños con antecedentesde alergia en la familia, seincorporan después del añode vida. | 1 a 2 veces porsemana | ½ huevo ypescado (1cucharadasopera). | Se incorporan en sopa puré enreemplazo de carnes de vacuno y ave. |

**CONCEPTOS CLAVES:**

**Para comenzar a desarrollar la guía, primero debes manejar la definición, de los siguientes términos:**

* Nutrición
* Necesidades Fisiológicas
* Desarrollo Cognitivo
* Lactancia Materna
* Formula Artificial
* Destete
* Connotación Social
* Proteínas
* Carbohidratos
* Lípidos
* Calorías
* Sobre Peso
* Obesidad
* Carnes Magras

Recuerda que puedes apoyarte en un diccionario, libros o recursos digitales.

**TALLER:**

1. ¿Cuál es el rol que cumple la alimentación en los primeros años de vida de los bebes?
2. ¿Cuál es el desafío de la alimentación, hoy en día? ¿por qué?
3. ¿Por qué la alimentación tiene una connotación social
4. ¿Cuánto es la cantidad comidas mínima de alimentación que reciben los niños y niñas en Salas Cuna Y Jardines Infantiles?
5. ¿Por qué se debe hacer una encuesta a la familia sobre la alimentación del niño o la niñas?
6. ¿Los bebes de 3 meses con que se deben alimentar?, ¿Cuántas veces al día?
7. ¿A qué edad se debe comenzar con la alimentación complementarias? ¿Por qué a esa edad y no otra?
8. ¿Qué es la neofobia?
9. ¿Qué cantidad de alimentación debería recibir un bebé con un mes de haber comenzado a recibir alimentación complementaria?
10. ¿Qué composición principal debe tener la alimentación de los niños y niñas menores de 1 año?
11. ¿A los cuantos meses se puede pasar del licuado al molido con tenedor?
12. ¿Por qué no se le debe agregar sal a la alimentación de los niños menores de 1 año?
13. ¿Qué sucede con la azúcar en las comidas de los bebes?
14. ¿Cuándo se debe agregar la segunda comida y qué horario sería el más adecuado?
15. Al cumplir el primer año de vida: ¿Cuántas comidas y mamaderas debería estar recibiendo?
16. ¿Qué consideración se debe tener con la ingesta de líquidos en los bebes menores de 1 año?

**APLICACIÓN:**

Puedes aplicar esta encuesta de ingreso de un bebé a la Sala Cunas, mediante redes sociales a amigas o algún familiar, si no encuentras quien te pueda ayudar, puedes inventar las respuestas, aplicando lo que has leído, ya que debes generar un menú para un bebé que asista a Sala Cuna de las 08:30 a las 16:30hrs.

**Instrumentos de Ingreso para los lactantes.**

**Objetivo:** Recabar información relevante de los lactantes con el fin de entregar una alimentación adecuada a sus requerimientos.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nombre Niño(a)** |  | **Edad** |  |
| **Nombre Adulto** |  | **Fecha** |  |

**Indicaciones:** el presente test

1. **¿Qué tipo de leche toma su hijo (a)?:**

**…….** Pecho exclusivo **…….** Pecho y mamadera **…….** Solo pecho

1. **Si toma pecho exclusivo, ¿Puedo seguir dándolo pecho?**

**…….** Sí **…….** No

1. **Si el niño toma mamadera:**

a) ¿Qué leche toma? **…………………………………………….**

b) ¿Qué cantidad? **…………….** cc

c) ¿Con qué le da la leche?

**…….** Sola **…….** Con azúcar **…….** Con cereal **…….** Con aceite

 **…….** Con azúcar + cereal

 **…….** Con azúcar + aceite

 **…….** Con azúcar + cereal + aceite

**…….** Con otro alimento ¿Cuál? **…………………………………………….**

1. **¿Dónde recibirá el niño (a) diariamente el desayuno?**

**…….** En Sala Cuna / Jardin Infantil **…….** En la casa

**…….** La mitad del desayuno en casa.

1. **¿Qué utiliza el niño (a) para tomar leche?**

……. Mamadera **…….** Jarro **…….** Vaso con bombilla **…….** Taza

**…….** Otro, ¿Cuál? **……………………………………….**

1. **¿Recibe almuerzo?**

**…….** Sí, (solo papilla) **…….** Sí (solo papilla de fruta)

**…….** Sí (papilla comida más postre) **…….** No

1. **¿Recibe cena?**

**…….** Sí (solo papilla)  **…….** Sí (papilla más postre)  **…….** No

1. **¿Cómo es la consistencia del almuerzo y/o cena?**

**…….** Licuada **…….** Molida con tenedor **…….** Picada

1. **¿Cómo considera que su hijo(a) ingiere alimentos, en lo que a tiempo se refiere?**

**…….** Lento **…….** Normal **…….** Rápido

1. **Del listado, ¿qué alimentos ha consumido su hijo (a)?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alimentos**  | **Sí** | **No** |
| Verduras cocidas |  |  |
| Carne de vacuno |  |  |
| Pollo  |  |  |
| Pescado |  |  |
| Huevo entero |  |  |
| Solo yema de huevo |  |  |
| Solo clara de huevo |  |  |
| Legumbres |  |  |
| Frutas crudas |  |  |
| Postres de leche |  |  |
| Galletas  |  |  |
| Pan  |  |  |

Otros, ¿Cuál? **...............................................................................................................**

1. **Alergias y/o intolerancia alimentaria (extraer del carne de salud actualizado):**

**…….** No

**…….** Sí, ¿Cuál? **………………………………………….**

Nota: Al recoger la información sobre la alimentación, es relevante acordar con la familia si el niño(a) desayunará en el hogar o en el Jardín Infantil, ofreciendo siempre el servicio completo en el establecimiento.

Si la familia decide entregar la primera alimentación en el hogar, se registrará en la Pauta de Hábitos de Alimentación, también es posible entregar la mitad de una fórmula láctea en el hogar y la otra mitad en el establecimiento, acordándolo explícitamente con la familia. Lo importante es no duplicar la alimentación, de manera de contribuir de forma efectiva al control de la obesidad y sobrepeso infantil.

**MENÚ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Edad** |  |
| **Desayuno** |  |
| **Almuerzo** |  |
| **Once**  |  |