

MINUTA DE COLACIONES

Como Nutricionista mi rol principal es planificar una minuta equilibrada, que cumpla los requerimientos nutricionales adecuadas a la edad preescolar y por sobre todo crear hábitos alimentarios saludables, promoviendo la aceptación de distintos alimentos y fomentado su autonomía en la alimentación.

Especificaciones técnicas "minuta colaciones":

- 1.- La colación tiene un aporte de 67 Kcal, representado el 5% de la alimentación diaria de un preescolar.
- 2.-Consta de frutas naturales frescas y de estación, lácteos, cereales (avena, cereal), pan con diferentes agregados, preparaciones caseras, agua, agua saborizada y jugos de fruta natural.
- 3.-La minuta consta de al menos 5 preparaciones distintas en el mes.

FRUTAS DE ESTACIÓN

Primavera/verano: Melón, sandia, durazno, frutillas, pera, ciruelas, etc.
Otoño/Invierno: naranja, mandarinas, kiwi, manzana, pepino dulce, caquis, etc

LÁCTEOS

Ejemplos: Leche, yogurt, postres de leche (flanes, sémola, etc)

PREPARACIONES CASERAS

Ejemplos: Queques, muffins, panqueques, galletas de avena

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DEL PREESCOLAR (2 a 5 años)

OBJETIVO

Asegurar un crecimiento y desarrollo óptimo

IMPORTANTE

Promover hábitos de vida saludables para prevenir enfermedades nutricionales

CRECIMIENTO

Estable, teniendo una ganancia ponderal anual entre 5 y 7 cm y de 2,5 a 3,5 kg

DESARROLLO

Desarrollo de habilidades motoras, siendo necesario incorporar autoalimentación, utilizando su propia cuchara

FAMILIA

Se espera que el niño en esta etapa se integre a la alimentación familiar, lo que implica nuevos sabores y texturas; la familia es el principal referente en la adquisición de hábitos

RECHAZO A ALIMENTOS

Es un comportamiento característico de los niños pequeños, aunque el rechazo inicial no debe tomarse como algo definitivo. La exposición reiterada al alimento puede terminar cambiando el rechazo inicial por aceptación.



Acciones que facilitan un patrón de alimentación saludable

- Lo ideal es consumir 4 comidas establecidas en el día: desayuno, almuerzo, once, cena, y eventualmente una colación saludable.
- El ambiente para la alimentación debe ser familiar, tranquilo, de afecto, sin distracciones (TV, Celular) y ofrecer los mismos alimentos que el resto del grupo familiar.
- Al ofrecer un alimento nuevo hacerlo en pequeñas cantidades y repetir la oferta para que el alimento sea aceptado.
- Proporcionar alimentos de diferentes texturas para reforzar las habilidades masticatorias y favorecer la secreción salival

