



Montessori British School

# MICRONUTRIENTES



[www.mbs.edu.co](http://www.mbs.edu.co)

Calle 128 No 72 - 80 Calatrava, Bogotá Colombia / Teléfonos: (57) (1) 652 85 85



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA INFANCIA Y SUPLEMENTACIÓN CON MICRO NUTRIENTES.

### Alimentación Saludable

- Promover la nutrición con el buen ejemplo.

### En la infancia se instauran los hábitos alimenticios para toda la vida.

- Su cantidad debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo y mantener en equilibrio su balance.
- Debe ser completa en su composición y variedad, para darle al organismo todas las sustancias que lo integran.

### Vivir mas y mejor!

Los fines de la nutrición son 3

- Aportar Energía.
- Aportar materiales para formación de estructuras.
- Aportar sustancias necesarias para la regulación del metabolismo.

### ¿Que es la Alimentación?

Es un acto voluntario, que consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos.

### ¿Que es la Nutrición?

Es un proceso cuya finalidad es proveer al organismo de la energía y los nutrientes necesarios para mantener la vida, promover el crecimiento, y reemplazar las pérdidas.

### Macro y Micro Nutrientes

#### • Macronutrientes:

- Proteínas.
- Carbohidratos.

- Lípidos.

#### Proteínas

- Son el constituyente principal de la célula
- Tienen la función de reparar (cicatrizar)
- **Son de Origen**
- Animal
- Vegetal

#### Carbohidratos

- Son la principal fuente de ENERGIA de la dieta.
- Estos confieren sabor y textura a los alimentos.
- Contienen fibra, por lo tanto regulan la actividad intestinal.

#### Cereales - Patatas – Legumbres – Frutas – Verduras

#### Lípidos

- Son necesarios en la dieta de la población infantil como fuente de energía.
- Son útiles en la formación del sistema nervioso.
- El consumo de grasas se relaciona con una percepción placentera.

#### Frutos secos – Carnes – Aceites - Grasas

#### • Micronutrientes

El Término “micronutrientes” se refiere a las vitaminas y minerales cuyo requerimiento diario es relativamente pequeño pero indispensable para los diferentes procesos bioquímicos y metabólicos del organismo y en consecuencia para el buen funcionamiento del cuerpo humano.

Fuente: [www.unicef.org.co](http://www.unicef.org.co)

#### Los Micronutrientes

- Los minerales.
- Las vitaminas.

#### Minerales

- No suministran energía al organismo.
- Son reguladores del metabolismo.



## Calcio – Hierro – Zinc - Yodo

### Vitaminas

Son importantes para que sea posible la transformación de los alimentos en energía y estructuras corporales.

### El Tren de los Alimentos

- 1- Cereales y derivados, raíces, tubérculos y plátanos.
- 2- Hortalizas, verduras y leguminosas verdes.
- 3- Frutas.
- 4- Carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales.
- 5- Lácteos.
- 6- Grasas (Saturadas – mono-insaturadas - poli-insaturadas.)

Fuente: [www.icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co)

### Hábitos de Alimentación durante la Infancia

- Tener a mano alimentos saludables.
- Fomentar comidas familiares.
- El ejemplo es una gran estrategia.
- Hacer de la comida una experiencia agradable.
- Hacer que los niños participen.

### No a las Chucherías

Estas provocan sensación de llenura e inapetencia y no aportan valor nutricional.

#### • Primer Año

- La nutrición debe ser un juego.
- Aparato digestivo maduro.
- Es muy importante la MASTICACIÓN.
- Gran habilidad para aprender, se adaptan a nuevos ambientes y personas.
- Variedad de platos, sabores, texturas y colores.
- Variedad nutricional y densidad nutricional versus cantidades.

#### • Segundo Año

- Aumento de la motricidad.
- Le gusta imitar a los adultos.
- Aparato digestivo maduro.
- Completa piezas dentales.
- Cucharada Inteligente (debe haber sopa y remojar el seco en la sopa)
- Los niños pueden participar en la preparación de los alimentos.
- Es importante que estén en contacto con los ingredientes.
- El apetito tiende a disminuir hacia la mitad del segundo año.

#### Un niño adecuadamente alimentado es:

#### **SANO – ACTIVO – ALEGRE**

Mantiene un ritmo de crecimiento adecuado.

#### • Tercer Año

- Imitación.
- Horarios fijos de comidas.
- Establecer normas en la mesa.

#### • Cuarto Año

- Mas selectivos en gustos.
- Mantener al alcance alimentos saludables.
- Estimular el consumo de alimentos que contengan carbohidratos.

#### • Quinto Año

- Manejar filtros de información, no todo lo que dicen en la televisión es verdad.
- Al involucrarlos en la preparación de alimentos se puede mejorar su aceptación.
- Dejarlos mezclar y lavar frutas.

#### La Lonchera

- Es una caja con nutrientes.
- Debe aportar DIVERSIÓN Y NUTRICIÓN.
- Es importante involucrar al niño en la selección.
- Sorprenderlo con alimentos nuevos.
- Tamaños pequeños.



### **Metas de la Lonchera Inteligente**

- **HIDRATACIÓN**
- **AUMENTO DE LAS DEFENSAS**
- **APORTE DE ENERGIA**
- **CRECIMIENTO**

### **Lonchera Inteligente**

- Evitar empacar calorías huecas.
- Evitar las galletas rellenas con crema y chocolate.
- Utilizar galletas con forma de animales de fabricación casera.

### **Tiempos de Comida**

- **Desayuno**
- **Refrigerio**
- **Almuerzo**
- **Onces**
- **Cena**

### **Obesidad Infantil**

- Lactancia de 0 a 6 meses de manera exclusiva.
- Quitarnos el paradigma que un niño gordo es un niño sano.
- No utilice alimentos como premio o castigo.
- Habito del desayuno.
- Evitar sal, azúcar y miel.
- Técnicas sanas de preparación de alimentos.
- Variedad.

### **Suplementación con Micronutrientes**

- Es la ingesta de cantidades adicionales de uno o varios componentes de la dieta en forma de preparados farmacológicos.
- Es una estrategia reconocida para contribuir a erradicar la deficiencia de micronutrientes.
- Es una medida de salud pública que promueve un factor de protección en la población.

### **Suplementación con micronutrientes**

Deben ser los niños desparasitados.

### **Estrategias para evitar el déficit de micronutrientes.**

- Diversificación de la dieta.
- Suplementación con vitaminas y minerales.