

# CARTILLA 1

# ALIMENTACIÓN

# SALUDABLE

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESPECIALIZADA E INCLUSIVA  
DIRECCIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL Y BÁSICA



### **Equipo Técnico**

Nancy Carrillo Chico  
Verónica Bedoya Torres  
Giovanna Gallegos Herrera

### **Diseño, Ilustración y Diagramación**

Juan Fernando Bolaños Enríquez

© Ministerio de Educación  
Av. Amazonas N34-451 y Av. Atahualpa  
Quito-Ecuador  
[www.educacion.gob.ec](http://www.educacion.gob.ec)

Ministerio de Educación



La reproducción parcial o total de esta publicación, en cualquier forma y por cualquier medio mecánico o electrónico, está permitida siempre y cuando sea autorizada por los editores y se cite correctamente la fuente.

**DISTRIBUCIÓN GRATUITA  
PROHIBIDA SU VENTA**

## CONTENIDO

<b>1. ¿Qué es la alimentación saludable?</b>	<b>4</b>
<b>2. ¿Qué nutrientes esenciales deben consumir los niños para crecer sanos y fuertes?</b>	<b>4</b>
<b>3. ¿Por qué es importante tener buena alimentación en edad escolar?</b>	<b>6</b>
<b>4. ¿Qué alimentos deben consumir los niños de 3 a 6 años?</b>	<b>6</b>
<b>5. ¿Cuántas veces deben comer los niños de 3 a 6 años?</b>	<b>7</b>
<b>6. ¿Qué rol cumplen los padres y docentes en la formación de hábitos alimenticios de los niños de preescolar?</b>	<b>7</b>
<b>SUGERENCIAS DE ALIMENTOS QUE SE PUEDEN CONSUMIR Y ENVIAR EN LA LONCHERA</b>	<b>8</b>
Consumo Diario	8
Sugerencias de desayunos nutritivos	8
Sugerencia de almuerzos nutritivos	8
Colación o Lonchera	9
<b>HIGIENE Y CUIDADOS A LA HORA DE PREPARAR ALIMENTOS</b>	<b>9</b>
a) Mantener la limpieza y las buenas prácticas de higiene	9
b) Almacenamiento de los alimentos	9
c) Manipulación de los utensilios	10
d) Lavado de utensilios	10
e) Lavado de frutas y verduras	10
<b>RECETARIO</b>	<b>10</b>
Pastel de zanahoria	11
<b>Bibliografía</b>	<b>11</b>
<b>Webgrafía.</b>	<b>11</b>

La cartilla es una herramienta que brinda información útil y sencilla a padres, madres, representantes y docentes del nivel de Educación Inicial y subnivel de Preparatoria sobre alimentación saludable y nutrición.

## 1. ¿Qué es la alimentación saludable?




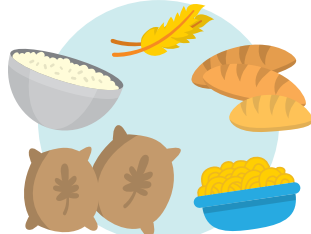
Una alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana, debe ser: variada (alimentos, presentación y preparación), poseer niveles nutricionales que se ajusten a las características de los niños y estar repartida a lo largo del día.




Hay que recordar que los hábitos alimentarios inician y se forman durante la infancia y generalmente prevalecen a lo largo de la vida. En esto radica la importancia de enseñar prácticas adecuadas a edades tempranas.


## 2. ¿Qué nutrientes esenciales deben consumir los niños para crecer sanos y fuertes?

Los nutrientes esenciales, son aquellos que el cuerpo no es capaz de producir y requieren ser ingeridos con los alimentos para un sano crecimiento, libre de enfermedades.

A continuación, se detallan los nutrientes esenciales:

Nutrientes esenciales	Descripción	Ejemplo
<b>PROTEINAS</b> 	Son el componente principal de las células. Las proteínas cumplen principalmente un papel en el crecimiento y en el mantenimiento de la estructura corporal.	<b>Proteínas de origen animal:</b> carnes, leche y huevos son las más completas. <b>Proteínas de origen vegetal:</b> granos y cereales.
<b>HIDRATOS DE CARBONO</b> 	Son la principal fuente de energía para que los niños puedan aprender y desarrollar sus actividades diarias.	Papa, yuca, camote, arroz, maíz, trigo y sus derivados como harina, fideo y pan. Se debe consumir en mínima cantidad los azúcares y miel.

<p style="text-align: center;"><b>FIBRAS</b></p> 	<p>Son alimentos de origen vegetal que se encuentran en la piel, cáscara y pulpa sobre todo de las frutas. Estos ayudan a disminuir el colesterol, el azúcar y los triglicéridos de la sangre y actúan también como regulador intestinal.</p>	<p>Cereales integrales, las legumbres secas, las frutas y las verduras</p>
<p style="text-align: center;"><b>GRASAS</b></p> 	<p>Tienen tres funciones principales: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo.</p>	<p><b>Grasa animal:</b> grasa de cerdo, vaca y nata de la leche.</p> <p><b>Grasa vegetal:</b> aceites, margarina o manteca vegetal.</p>
<p style="text-align: center;"><b>MINERALES</b></p> 	<p>Tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos. Sus principales funciones son la formación de los huesos y dientes (el Calcio, el Hierro y Zinc) y un valor especial merece el consumo del AGUA como parte de los hábitos alimentarios saludables.</p>	<p><b>Calcio:</b> leche y derivados, yema de huevo, sardina; alimentos vegetales como: legumbres y verduras de hojas verde oscuras.</p> <p><b>Hierro:</b> aves, pescado y mariscos, quinoa, lenteja, frejol, aguacate, mora y frutillas</p> <p><b>Zinc:</b> carne de res, hígado, pescados, pollo, leche, queso y alimentos vegetales: germen de trigo, arroz, cebada y avena.</p> <p><b>Agua:</b> agua obtenida de los alimentos y por otros líquidos como jugo de frutas naturales y sopas.</p>

<p><b>VITAMINAS</b></p> 	<p>Son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días los alimentos ricos en Vitaminas A.</p>	<p><b>Verduras:</b> zanahoria, berro, acelga y espinaca.</p> <p><b>Frutas:</b> guayaba, limón, naranja, frutilla, melón, mango, durazno, manzana, piña y toronjas.</p>
---	---	--

### 3. ¿Por qué es importante tener buena alimentación en edad escolar?



Una alimentación saludable, adecuada y completa está compuesta por gran variedad de alimentos, incluida el agua que previene y reduce el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades (FAO, 2009).

Una buena alimentación es fundamental para el crecimiento y desarrollo de los niños, ya que reduce el riesgo de enfermedades vinculadas con la nutrición. Los desajustes alimentarios son la principal causa del desarrollo precoz de gran parte de las enfermedades crónicas o degenerativas (cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, hipertensión, anemias, entre las más comunes).

### 4. ¿Qué alimentos deben consumir los niños de 3 a 6 años?

En la dieta de los niños de 3 a 6 años se debe incluir leche o cualquiera de sus derivados para satisfacer las necesidades de calcio de sus huesos en crecimiento, incrementar en sus comidas frutas y alimentos a base de granos y frutos secos. Se debe limitar el consumo de jugos y bebidas endulzadas.

Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo obtenga de ellos los nutrientes que necesita. Se recomienda no obligar a los niños a comer, ya que pueden generar rechazo a los alimentos y comer menos, compartir en familia la misma comida saludable, ofrecer agua y líquidos saludables durante el día y hacer que los niños participen de la selección y elaboración de alimentos con todas las normas de seguridad.

Es importante tener presente que la hora de comer es mucho más que una comida, es una oportunidad para relacionarse afectivamente con los niños y aprovechar para conversar, acompañarlos, ofrecerles un nuevo alimento. Es un momento educativo en donde los niños aprenden con el ejemplo, observan e imitan.

## 5. ¿ Cuántas veces deben comer los niños de 3 a 6 años?



Los niños deben ingerir de cuatro o cinco comidas al día en porciones pequeñas y mantener el horario de tres comidas principales y dos refrigerios nutritivos:

- ✓ El desayuno.
- ✓ Refrigerio a media mañana.
- ✓ Almuerzo.
- ✓ Refrigerio a media tarde.
- ✓ Merienda.

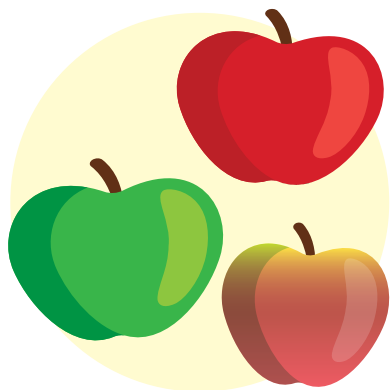
Es importante que consuman alimentos saludables para que puedan tener un buen rendimiento escolar y crecimiento en forma saludable, manteniendo un peso y talla adecuado para su edad.

## 6. ¿Qué rol cumplen los padres y docentes en la formación de hábitos alimenticios de los niños de preescolar?

Los padres y los docentes tienen un papel decisivo en la adquisición de hábitos para una alimentación saludable. (Asociación española de pediatría, 2005)

La hora de la alimentación es un momento educativo, por ello se debe llevar a cabo las pautas recomendadas para que los niños tengan una alimentación saludable; siempre de la mano con una buena higiene alimentaria.

La Educación Inicial y el subnivel de Preparatoria, son los niveles idóneos para poder llevar a cabo un programa de educación alimentaria, acogen a los niños en la etapa más importante de su vida en la que están formando su personalidad y se puede cambiar e incorporar nuevos hábitos de salud. El docente imparte conocimientos adecuados para cada etapa, siendo pieza clave en la educación nutricional del niño.



La educación nutricional exige de los padres y docentes paciencia, dedicación y respeto para los niños, dado que muchos de ellos no tienen buen apetito, son curiosos y les encanta probarlo todo, lo que facilita la tarea educativa sobre la alimentación y nutrición.

(Serafín, 2012)

## SUGERENCIAS DE ALIMENTOS QUE SE PUEDEN CONSUMIR Y ENVIAR EN LA LONCHERA



### Consumo Diario:

Para empezar el día con ánimo y energía es importante iniciar con un buen Desayuno, debe incluir productos variados, un buen desayuno mejora el rendimiento físico, la concentración, el comportamiento, aumenta el rendimiento y la productividad.

Si los niños realizan ejercicio físico y no toman el desayuno pueden sentir fatiga y cansancio por falta de energía.

### Sugerencias de desayunos nutritivos

- ✓ Yogurt, fruta, granola o avena.
- ✓ Bolón de verde, huevo frito, leche o jugo.
- ✓ Fruta, pan, huevos revueltos, leche.
- ✓ Arepas, queso, fruta, leche o jugo.
- ✓ Colada de manzana, pan o tortillas, huevo al gusto. (MSP, 2017)

El almuerzo debe ser nutritivo ya que es el alimento que mayor cantidad de energía y nutrientes aporta para el desarrollo, crecimiento y rendimiento escolar, si los niños reciben calorías se mantendrán activos y podrán realizar todas las actividades escolares y extraescolares.

### Sugerencia de almuerzos nutritivos.

- ✓ Sopa de vegetales, pollo a la plancha, ensalada fresca, fruta y agua.
- ✓ Carne, arroz, menestra de fréjol, ensalada fresca, fruta y agua
- ✓ Sudado de pescado, arroz, maduro asado, ensalada, fruta y agua.
- ✓ Sopa de quinua, ensalada de papa, choclo, atún, zanahoria y arveja, fruta y agua.
- ✓ Crema de zapallo Tallarines con pollo, tomate, ensalada fresca, fruta y agua. (MSP, 2017)

La merienda es fundamental porque es la última comida del día antes de que los niños se vayan a dormir y pasen por un periodo largo de ayuno. La merienda debe ser liviana y ofrecer alimentos de fácil digestión.

### Ejemplos de meriendas saludables.

- ✓ Sopa de vegetales con pollo.
- ✓ Leche con chocolate y sándwich de queso y vegetales.
- ✓ Arroz con bistec de hígado y agua.
- ✓ Carne asada, arroz, ensalada y maduro.
- ✓ Revuelto de huevo con vegetales y papas con queso. (MSP, 2017)



## Colación o Lonchera:

El refrigerio de media mañana debe aportar entre el 10% y 15% de los requerimientos nutricionales, para preparar la lonchera escolar se debe preferir alimentos sanos, nutritivos, en cantidades adecuadas prefiriendo los alimentos y preparaciones saludables como:



- ✓ Tostado con chochos con cebolla y tomate, agua.
- ✓ Mote con queso, agua, fruta natural.
- ✓ Pastel de zanahoria con leche.
- ✓ Habas con mellocos, queso y agua.
- ✓ Muchines de yuca, queso, fruta y agua hervida.
- ✓ Ensalada de frutas con yogurt.
- ✓ Avena con leche o fruta, tostada con queso. (MSP, 2017)

En casa se debe permitir a los niños elegir refrigerios saludables, teniendo a mano frutas verduras listas para comer y agua para beber. Para preparar la lonchera escolar debe explicar a sus hijas e hijos cuáles son los alimentos sanos y nutritivos, en cantidades adecuadas y preparaciones saludables.

## HIGIENE Y CUIDADOS A LA HORA DE PREPARAR ALIMENTOS

### a) Mantener la limpieza y las buenas prácticas de higiene

Los microorganismos "malos" y "peligrosos" se encuentran en todo lugar: en el suelo, las superficies, el agua, animales y personas. Por lo tanto, es importante lavarse las manos constantemente con abundante agua y jabón (preferentemente líquido) y secar con toalla de un solo uso, mantener pisos, superficies y utensilios limpios.

Al preparar los alimentos se sugiere utilizar gorra, cofia o redecilla en la cabeza (imprescindible porque impide que eventuales suciedades del cabello puedan contaminar los alimentos) y las uñas deben estar siempre cortas y limpias. Los alimentos deben colocarse en estanterías de fácil acceso a la limpieza, nunca en el suelo ni en contacto con las paredes.

### b) Almacenamiento de los alimentos



- Los alimentos que no necesitan frío se deben almacenar en lugares limpios, secos, ventilados, protegidos de la luz solar y la humedad.
- Separar los alimentos crudos de los cocidos, si no se puede evitar que compartan el mismo estante, al menos, aislarlos con bolsas apropiadas o recipientes de plástico o vidrio que contengan tapas y lleven fecha de vencimiento para un mejor control
- Los utensilios utilizados para la preparación y servicio de la comida deben estar siempre en perfecto estado de limpieza. Lavarlos con detergente correctamente diluido y agua caliente.

### c) Manipulación de los utensilios



- Los alimentos no deben entrar en contacto con utensilios que no estén bien limpios, tanto en la recepción como en su preparación.
- No mezclar los utensilios que se usaron para la elaboración, con los que serán destinados para servir, puesto que corremos el riesgo de que haya contaminación cruzada.
- Se deberá mantener los alimentos en frío antes de su utilización, es recomendable que no pierdan su cadena de frío y descongelamiento con variación en la temperatura, jamás a temperatura ambiente.

### d) Lavado de utensilios



- Antes de su utilización, todos los utensilios tienen que estar perfectamente limpios y desinfectados.
- Durante el proceso de preparación de los alimentos y para evitar la contaminación entre alimentos crudos y cocidos, se debe cambiar y/o limpiar cada vez que sea preciso, los cuchillos o utensilios que utiliza.
- Todas las superficies y utensilios para utilizar deberán ser de fácil limpieza y desinfección, en lo posible superficies lisas, sin grietas o recodos que puedan dificultar su limpieza.

### e) Lavado de frutas y verduras

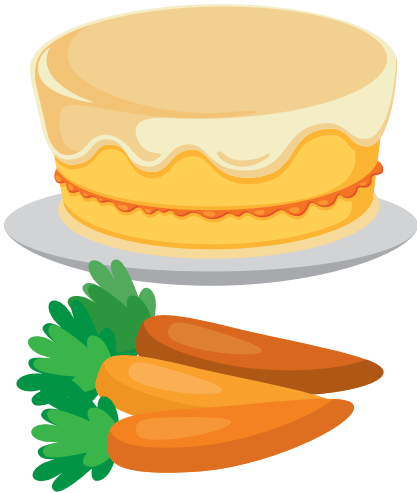


- Las frutas y verduras se deben lavar con agua tibia y jabón, bajo el chorro de agua, enteras y con piel, durante 20 segundos, aclarar cuidadosamente y secar con papel de cocina de un solo uso o con una toalla de materia textil que se lave regularmente a 60 °C.
- Los alimentos de origen vegetal se deben lavar con jabón en forma individual o en manojos pequeños, enjuagar con agua potable y/o utilizar desinfectantes para alimentos que tenga registro de la dependencia competente.
- Una vez peladas y cortadas las frutas y verduras, mantener en refrigeración hasta el momento de usarlas o consumirlas.

## RECETARIO

Se debe involucrar al niño en la elaboración de recetas para despertar su imaginación, creatividad y compartir juntos un delicioso y saludable pastel.  
A continuación, compartimos una receta saludable:

## Pastel de zanahoria



**Ingredientes:** 1 taza de harina, 2 huevos, 1/2 taza de zanahoria rallada, 2 cucharadas de mantequilla, 1/2 cucharadita de polvo de hornear, 1/3 de taza de azúcar y 1/2 taza de leche.

**Preparación:** batir la mantequilla, el azúcar y los huevos hasta que este cremoso. Colocar la zanahoria rallada, la leche y poco a poco la harina mezclada con el polvo de hornear. Poner la masa en un recipiente enmantequillado y a hornear a una temperatura de 185 grados, por 30 minutos. (Bustamante Rubio, 2020) (MSP, 2017)

Decorar al gusto de los niños dejando volar su imaginación, creatividad y expresión artística.

## Bibliografía

- Manual de la Alimentación Escolar Saludable 2012.
- Como obtiene el cuerpo los nutrientes de los alimentos, Nutrición y alimentación saludable, 2013.
- Cartilla para una buena alimentación. MSP 2013.
- Salud e Higiene en el hogar-Normas básicas ESSITY 2021.

## Webgrafía

- <http://www.fao.org/3/as234s/as234>.
- <https://kidshealth.org/es/parents/habits.html>
- <https://www.breastcancer.org/> 2013.
- <https://www.colhogar.com/es/higiene-y-salud/higiene-en-el-hogar/10-normas-basicas-de-manipulacion-de-alimentos/>



@MinisterioEducacionEcuador



@Educacion\_Ec

Ministerio de Educación



República  
del Ecuador