



Programa de Alimentación Saludable para Niños en Edad Preescolar y Escolar

El Programa completo dura 3 meses. Se presentarán 5 módulos por mes. A continuación se encuentra el contenido a desarrollar en cada módulo.

MES 1

1. Conceptos Básicos de Nutrición. Los Nutrientes y sus Funciones en el Cuerpo. Leyes de la Alimentación. Grupos de alimentos.
2. Guías Alimentarias para la Población Infantil- Pirámide Alimentaria y de Actividad Física para niños. Recomendaciones Iniciales.
3. Organización de Comidas Diarias. ¿Cuánto debe comer su hijo? Tamaño de porciones. Hambre, Apetito, Saciedad. Alimentarse vs. Nutrirse.
4. Crecimiento y Desarrollo. Ritmos de Crecimiento Normal. ¿Qué son los Percentiles? Cambios de Composición Corporal en los Niños. Índice de Masa Corporal.
5. Las Necesidades Energéticas para el Crecimiento y Desarrollo. Los Nutrientes necesarios y los Nutrientes críticos (Calcio, Hierro, Zinc y Vitamina A)

MES 2

6. Hábitos y Preferencias de los niños. Recomendaciones para los Padres. Rechazos alimentarios. Como proceder.
7. Hidratación del Niño: Importancia y Requerimiento de agua. Bebidas: Jugos y Gaseosas.
8. Verduras y Frutas: Estrategias para incrementar su consumo. Enseñar los diferentes tipos. Crudos y Cocidos. Métodos de cocción saludables. Conservación. Presentación.
9. El Desayuno: Importancia, componentes de Desayuno completo. La Leche. Las Meriendas.
10. Las Golosinas. ¿Cuáles? ¿Cuánto? ¿Cuándo? La negociación. Snack-Attack. Tamaño de porciones. Opciones saludables

MES 3

11. Prevención de obesidad y Promoción de Estilo de Vida Activo. La Actividad Física.
12. Alergias e Intolerancias alimentarias. Signos y síntomas. Aditivos.
13. Consumo Responsable. Lectura de Etiquetas de los alimentos. Consejos y parámetros para entenderlas y realizar una buena elección.
14. ¿Cómo alimentar frente a diarreas y vómitos? Hidratación. Alimentos Funcionales. La fibra alimentaria, pre y probióticos.
15. Problemas de Nutrición Frecuentes: Anemia, caries dentales, estreñimiento, intoxicaciones alimentarias. Como cuidar la higiene en la comida.