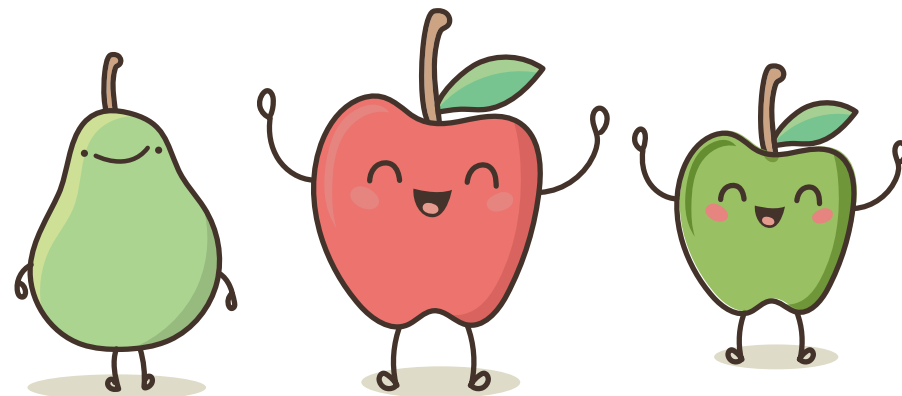


ÁREA DE ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN ESCOLAR

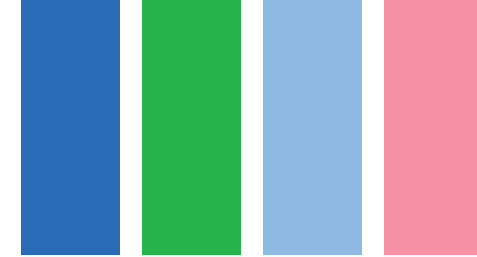
Servicio de alimentación
6 meses a 3 años

Jardín Maternal



Río
Negro

Ministerio de
Educación y Derechos Humanos

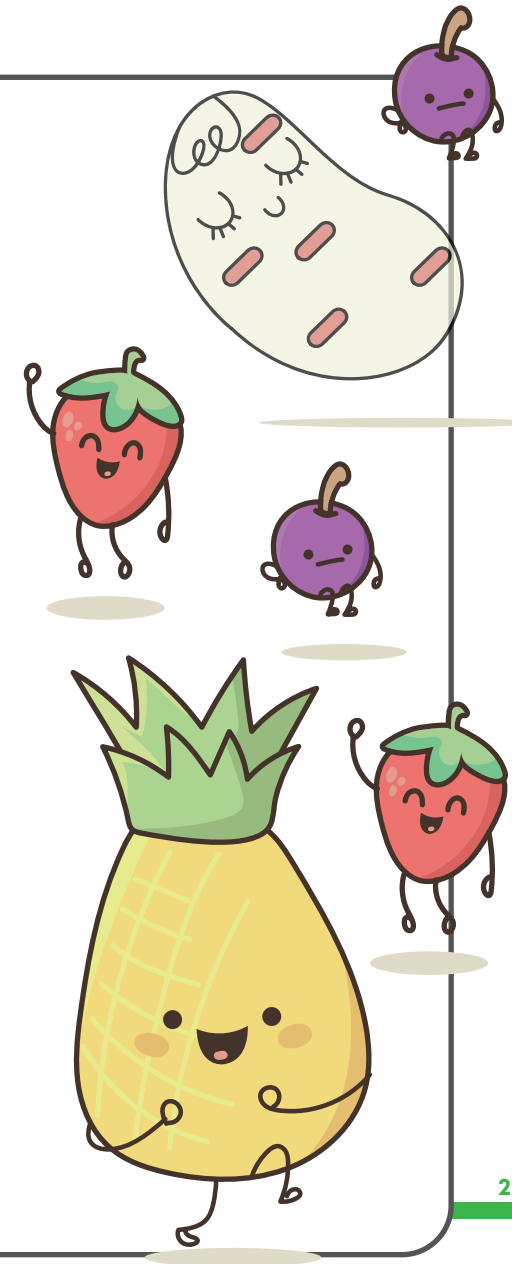


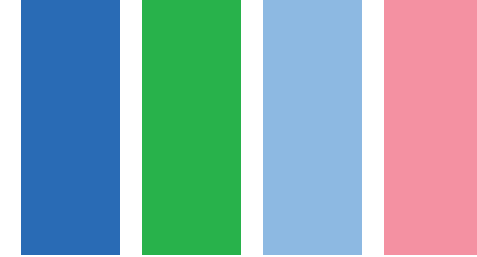
Alimentación complementaria

La OMS recomienda la incorporación de alimentos a partir de los 6 meses de edad. Esta etapa de la alimentación hasta el año de vida se la llama Alimentación complementaria y tiene como objetivo:

- **Proveer los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo neurológico, cognitivo, del tracto digestivo y sistema neuromuscular.**
- **Enseñar al niño a distinguir sabores, colores, texturas y temperaturas diferentes.**
- **Fomentar la aceptación de nuevos alimentos.**

Es crucial destacar que durante esta etapa de transición es fundamental mantener una comunicación constante con la familia o adulto a cargo de cada niño/a. El propósito de esta comunicación es comprender en qué situación se encuentra cada uno con respecto a la alimentación complementaria con el fin de promover y favorecer un proceso óptimo.





Alimentos que se pueden ofrecer en esta etapa (6 meses – 1 año)

Teniendo en cuenta lo mencionado previamente, se podrán realizar preparaciones con los siguientes alimentos:

Frutas y verduras.*

Pan, arroz, pastas (con o sin gluten).*

Legumbres.*

Huevo*

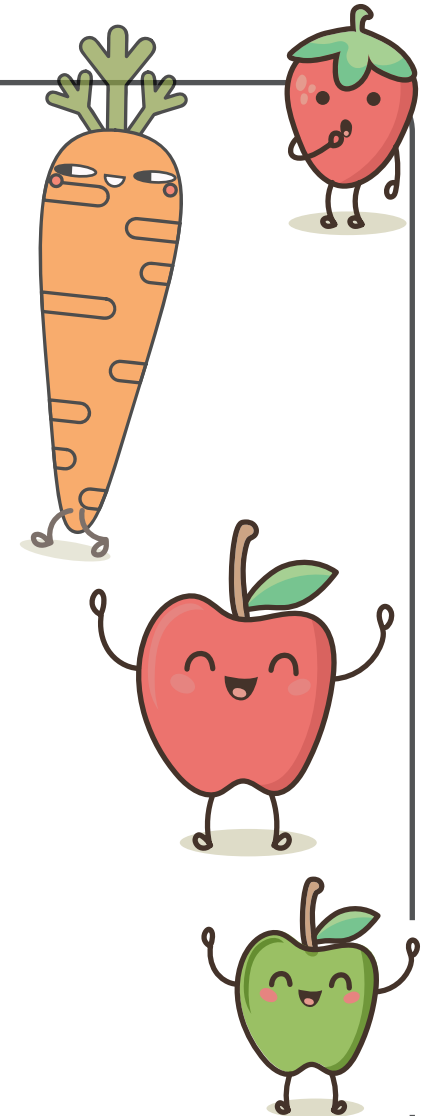
Carnes*

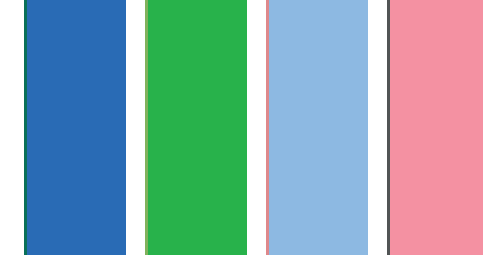
Aceite.

SUPERVISAR a los niños en todo momento mientras se alimentan

*Teniendo en cuenta cocción y consistencias. (tener presente el listado de alimentos del programa, y menú sugerido).

La **cantidad** a ofrecer va a depender de cada niño y puede ser variable la predisposición del niño/a según las circunstancias. El alimento principal en esta etapa sigue siendo la leche materna, o la leche de fórmula en caso de no ser amamantado. La **cocción** debe ser por hervido vapor u horno, quedando tiernos pero siempre bien cocido. La **consistencia** inicial de la alimentación debe ser blanda, picados o pisados, no llegar a líquidos, no conviene licuarlos ni procesarlos. Es decir, pisar con tenedor, rallar, desmenuzar. Luego se recomienda aumentar progresivamente la consistencia de los alimentos y comenzar con texturas grumosas y semisólidas alrededor de los 8-9 meses. Todo dependerá de la progresión de la alimentación en sus hogares y del desarrollo del niño, por tal motivo es tan importante la comunicación con cada familia y/o adulto a cargo.

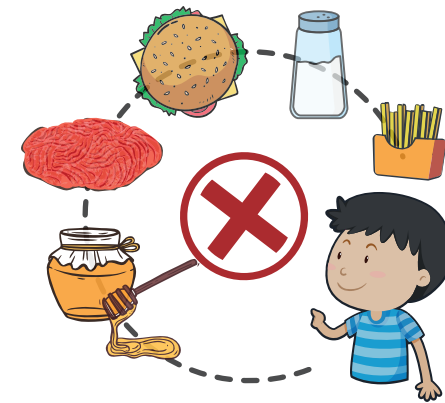




Alimentos que NO deben ofrecerse antes del año

■ **Leche entera o descremada:** Antes del año se recomienda la lactancia materna exclusiva hasta las 6 meses de edad y luego acompañar con la alimentación complementaria. Para los niños que no toman leche materna se recomienda leche de fórmula acorde a su edad indicada por un profesional. Por tal motivo, no ofrecer biberón de leche entera o descremada, tampoco incorporarlas a las preparaciones en niños menores a 1 año.

Podrá brindarse leche que facilite su familia o adulto a cargo según sus indicaciones.



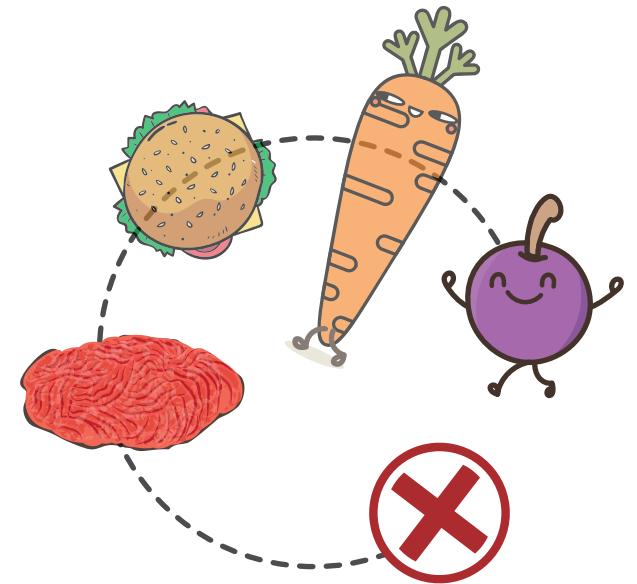
- **Azúcar**
- **Sal**
- **Infusiones**
- **Bebidas vegetales de arroz, almendras, soja, etc.**
- **Carne poco cocida/carne picada. Huevos poco cocidos**
- **Espinaca, acelga y remolacha**
- **Miel**
- **Soja**
- **Embutidos** (salchichas, chorizos, fiambres, hamburguesas).
- **Puré instantáneo**
- **Alimentos ultraprocesados** (gelatinas, postres en polvo, galletitas, golosinas, caldos, polvos para preparar sopas, etc.)

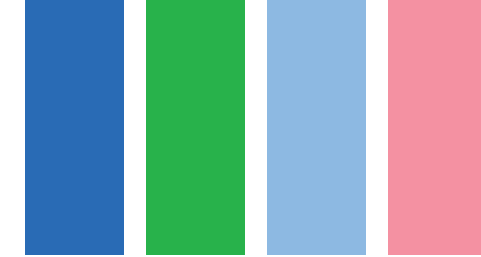
■ **NO OFRECER ANTES DE LOS 3 AÑOS POR RIESGO DE ATRAGANTAMIENTO: frutos secos enteros, pochoclos, uvas enteras, manzana cruda entera o en trozos, zanahoria cruda.***

Alimentación en niños y niñas mayores a un año

A los 12 meses, ya se puede consumir todo tipo de alimentos, siguiendo pautas de alimentación saludable y teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

- **Evitar los sólidos con riesgo de atragantamiento hasta los 3 años de edad** (frutos secos enteros, pochoclos, uvas enteras, manzana cruda entera o en trozos, zanahoria cruda).
- **No brindar carne picada hasta los 5 años de edad.**
- **No ofrecer miel hasta los 2 años de edad.**
- **A partir del año hasta los 2 años de edad brindar leche entera.**





Desayunos y meriendas

6 MESES a 1 AÑO:

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente. A los niños/as de esta edad podemos brindarles como desayuno o merienda según corresponda los alimentos adecuados para su edad.

Fruta (alguna de las siguientes opciones):

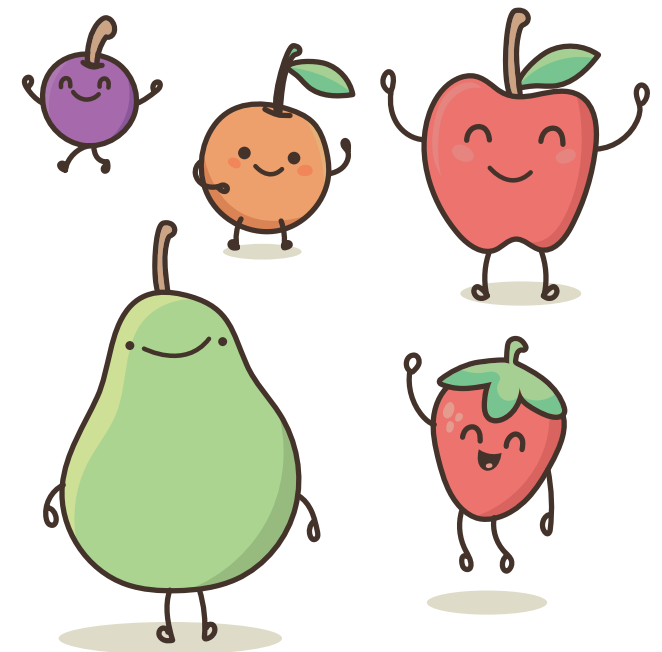
- Puré de manzana o banana sin agregado de azúcar.
- Manzana rallada.
- Puré mixto de frutas sin agregado de azúcar.
- Compota de manzana o pera sin agregado de azúcar.
- Puré de frutas con avena cocida.
- Manzana o peras al horno bien cocidas.
- Naranja/mandarina en trozos o cubitos pequeños sin semillas, piel ni parte blanca. Con especial atención y cuidado.

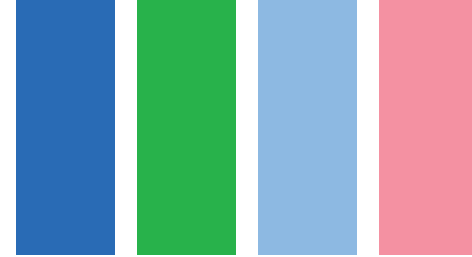
Pan: brindar a los niños que ya lo hayan incorporado en su alimentación.

Biberón/mamadera: únicamente los caso en los que la familia o adulto responsable haya facilitado leche de fórmula o materna al establecimiento.

1- 3 AÑOS:

Se pueden brindar los desayunos/meriendas planteados en el programa para nivel inicial, teniendo en cuenta las consideraciones para esta edad nombradas en este documento.



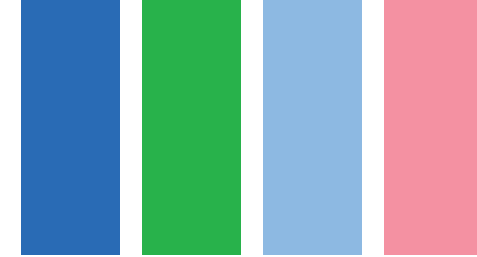


EJEMPLO DE
MENÚ

Servicio de desayuno
-merienda (1 a 3 años)

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
LECHE + PAN INTEGRAL CON DULCE DE LECHE	LECHE PAN FRUTA*1	LECHE CON CACAO PAN CON MERMELADA	ARROZ CON LECHE+ FRUTA	LECHE+ PAN CON QUESO
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
LECHE CON CACAO + PAN INTEGRAL CON MERMELADA	LECHE PAN FRUTA*1	LECHE PAN CON DULCE DE LECHE	LECHE CON PAN*2 + FRUTA	LECHE + PAN CON QUESO

*1 La fruta forma parte del servicio de desayuno. Manzana brindar rallada o cocida
OPCIONALES: *2 leche con avena - cascarilla con leche en reemplazo de leche con cacao



EJEMPLO DE MENÚ

Servicio de comedor (6 meses a 1 año)

DÍA 1

POLENTA

realizarla con base de caldo de verduras casero mezclado con puré de zapallo

DÍA 2

POLLO CON BATATA

hervido, desmenuzado y cortado, pisar batata con aceite

DÍA 3

PURÉ DE VERDURAS Y HUEVO

papa, zanahoria y zapallo pisadas, huevo duro bien cocido pisado o rallado fino en el puré, condimentar con aceite.

DÍA 4

CARNE CON PAPA y zanahoria

hervida, desmenuzada y cortada, pisar las verduras, condimentar con aceite.

DÍA 5

PURÉ DE BATATA CON ARROZ

el arroz debe estar bien cocido, pisar batata, agregar aceite.

DÍA 6

FIDEOS CON TOMATE

fideos soperos tipo cabello de ángel con salsa de tomate fresco procesado con aceite.

DÍA 7

POLLO CON ARROZ

y zapallo hervido, desmenuzado y cortado. Arroz bien cocido con zapallo pisado con aceite.

DÍA 8

REVUELTO DE ZAPALLITOS CON AVENA

rallar zapallitos, cocinar, agregar avena y huevo batido, mezclar, completar la cocción

DÍA 9

CARNE CON ZANAHORIA

hervir, desmenuzar y cortar, pisar zanahoria con aceite.

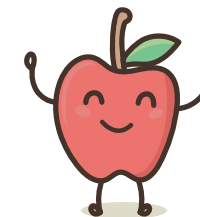
DÍA 10

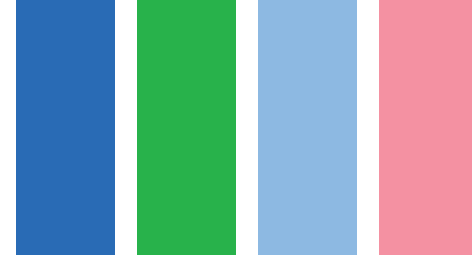
SOPA ESPESA DE VERDURAS Y POLENTA

hacer un caldo con verduras varias, pisar las verduras, agregar harina de maíz para espesar hasta completar su cocción.

Esta planificación es orientativa, el orden semanal de cada uno de los menús queda a criterio del establecimiento.

- Al realizar puré, pisarlo con tenedor, no licuarlo ni procesarlo, debe ser suave y espeso. La carne o pollo debe brindarse bien pequeña, desmenuzada, cortada. Deberá evaluarse según el desarrollo de cada niño.
- Agregar aceite en crudo para condimentar en todas las preparaciones.
- Según el desarrollo de los niños/as, pueden variarse las preparaciones, se puede agregar también lentejas bien cocidas de consistencia que se desarmen al aplastar. La organización puede variar según distintos factores, por ejemplo si los niños mayores tienen manejo de cuchara, o comen con sus manos.





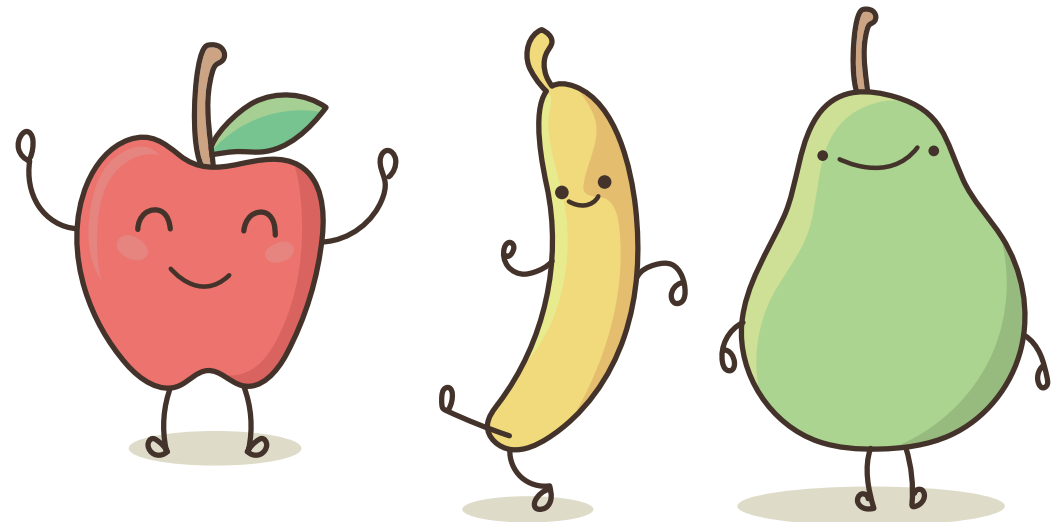
EJEMPLO DE MENÚ

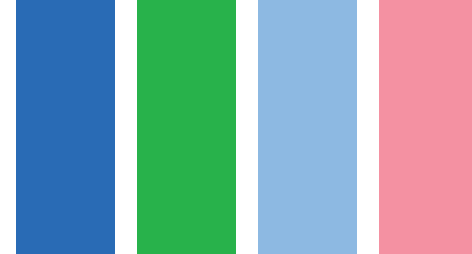
Servicio de comedor (6 meses a 1 año)

SUGERENCIAS

Brindar fruta en algún momento de la jornada, puede ser como postre o media mañana o media tarde. alguna de las siguientes opciones:

- puré de manzana o banana sin agregado de azúcar.
- manzana rallada.
- puré mixto de frutas sin agregado de azúcar.
- compota de manzana o pera sin agregado de azúcar.
- puré de frutas con avena cocida.
- manzana o peras al horno bien cocidas.
- naranja/mandarina en trozos o cubitos pequeños sin semillas, piel ni parte blanca. Con especial atención y cuidado.

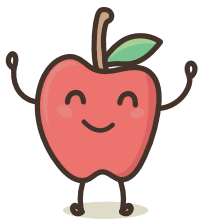




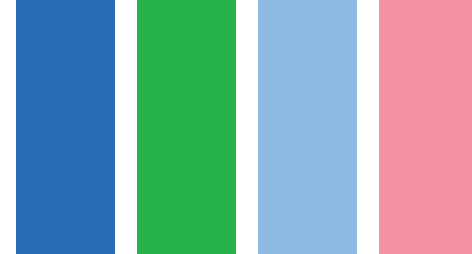
EJEMPLO DE MENÚ

Servicio de comedor (1 a 3 años)

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
TALLARINES CON SALSA (tomate, cebolla, zanahoria) con trocitos de carne + queso rallado FRUTA	PECHUGA DE POLLO CON PURÉ DE ZAPALLO, ZANAHORIA Y PAPA FRUTA	CROQUETAS DE ACELGA Y LENTEJAS FIDEOS CON QUESO RALLADO FRUTA	BIFES DE CARNE A LA OLLA CON ENSALADA (Remolacha y zanahoria cocida) FRUTA	PIZZA CON VERDURAS O SOPA + PIZZA ARROZ CON LECHE
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
GUISO DE ARROZ CON TROCITOS DE CARNE FRUTA	SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS AL HORNO FRUTA	FIDEOS GUISEOS CON VERDURAS FRUTA	MILANESA DE CARNE CON PAPAS Y BATATAS AL HORNO FRUTA	TORTILLA DE ARROZ CON ARVEJAS + VERDURAS POSTRE DE LECHE
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
GUISO DE FIDEOS CON TROCITOS DE CARNE FRUTA	MILANESA DE POLLO CON PAPA Y VERDURAS FRUTA	CROQUETAS DE PAPAS Y LENTEJAS AL HORNO + VERDURAS AL HORNO FRUTA	CARNE AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y HUEVO FRUTA	TARTA DE VERDURA, POLLO Y QUESO ARROZ CON LECHE
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
POLENTA CON ZAPALLO Y SALSA CON TROCITOS DE POLLO CON QUESO FRESCO FRUTA	PASTEL DE POLLO CON ZAPALLO FRUTA	ARROZ CON SALTEADO DE VEGETALES Y TROCITOS DE CARNE FRUTA	MILANESA CON PURÉ DE PAPAS POSTRE DE LECHE	GUISO DE LENTEJAS FRUTA



Esta planificación es orientativa, el orden semanal de cada uno de los menús queda a criterio del establecimiento.



EJEMPLO DE **MENÚ**

Servicio de comedor
(1 a 3 años)

Variantes

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
<ul style="list-style-type: none"> Tallarines c/salteado de verduras y trocitos de carne. Lasaña casera (verdura, carne, salsa) y salsa blanca Ñoquis de zapallo o acelga c/salsa con trocitos de carne. 	<ul style="list-style-type: none"> Pechugas c/papas al natural y ensalada de zanahoria. Pechugas c/puré de zapallo y lentejas. Pechugas c/puré de zapallo. Pechugas a la olla c/verduras. Pechugas c/verduras al horno (zapallo, papa, batata, zanahoria y zapallito). 	<ul style="list-style-type: none"> Tarta de acelga c/queso. Croquetas de arroz al horno c/puré de zapallo Fideos c/salteado de zapallitos, cebolla y zanahoria Medallones de lentejas y acelga c/zapallo al horno. Milanesas de zapallo con fideos Croquetas de vegetales (acelga o acelga, cebolla y zanahoria) c/Lentejas. 	<ul style="list-style-type: none"> Cazuela de carne c/verduras. bifes/ milanesas con: <ul style="list-style-type: none"> ensalada de zanahoria y huevo. ensalada de lentejas y tomate. puré de zapallo. puré de zapallo y acelga. verduras hervidas 	<ul style="list-style-type: none"> Pizza calzoni con verduras (cebolla, zanahoria, etc) y queso. Pizza con: <ul style="list-style-type: none"> c/tomate. c/tomate y huevo rallado c/verduras salteadas (cebolla, zanahoria, zapallitos) c/acelga hervida y salsa blanca
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
<ul style="list-style-type: none"> Arroz con salsa de tomate c/trocitos de carne. Tortilla de arroz, c/salteado de verduras y trocitos de carne. 	<ul style="list-style-type: none"> Pechugas c/papas y zapallo al horno Pechugas c/puré de papas y ensalada Pechugas c/puré de batatas. Salteado de verduras y pollo c/croquetas de papa. 	<ul style="list-style-type: none"> Canelones de verdura c/salsa filetto y salsa blanca. Lasaña casera (verdura, carne, salsa) y salsa blanca Ñoquis de zapallo c/filetto y queso Ñoquis de acelga c/salsa filetto 	<ul style="list-style-type: none"> Milanesas / bifes con: <ul style="list-style-type: none"> verduras al horno puré de zapallo verduras a la olla ensalada tomate y lentejas 	<ul style="list-style-type: none"> Cazuela de legumbres. Guiso de lentejas. Hamburguesa de lentejas o arvejas c/ensalada. Hamburguesas de lentejas y arroz c/ensalada. Hamburguesas de lentejas c/puré de papas. Pastel de papa relleno c/lentejas. Pastel de zapallo relleno c/lentejas.
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
<ul style="list-style-type: none"> Fideos guiseros c/salteado de verduras y trocitos de carne. Fideos guiseros c/salsa c/trocitos de carne. Fideos guiseros c/queso rallado c/croquetas de verduras. 	<ul style="list-style-type: none"> Pechugas c/papas y zapallo al horno Pechugas c/puré de papas y ensalada Pechugas c/puré de batatas. Salteado de verduras y pollo c/croquetas de papas 	<ul style="list-style-type: none"> Milanesas de berenjenas o zapallo con fideos Croquetas de papas c/ensalada de zanahoria y huevo Ñoquis de papas Milhojas de papas c/ensalada Arroz c/verduras 	<p>MILANESAS / BIFES CON:</p> <ul style="list-style-type: none"> verduras al horno puré de zapallo puré de zapallo y acelga verduras a la olla 	<p>TARTA DE:</p> <ul style="list-style-type: none"> calabaza, pollo y queso calabaza, acelga y queso. zapallito, cebolla y queso. acelga, cebolla, huevo y queso
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
<ul style="list-style-type: none"> Pastel de polenta y vegetales. Pizza de polenta. Medallones de polenta salsa con trocitos de pollo. 	<p>BIFES DE POLLO CON:</p> <ul style="list-style-type: none"> ensalada de lentejas y tomate. puré de zapallo. puré de zapallo y acelga. vegetales a la olla 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con salsa y trocitos de carne Arroz c/croquetas de acelga y carne Soufflé de acelga c/trocitos de carne y salsa blanca c/arroz 	<p>BIFES/ MILANESAS CON:</p> <ul style="list-style-type: none"> ensalada puré de zapallo. puré de zapallo y acelga. verduras 	<ul style="list-style-type: none"> Cazuela de legumbres. Guiso de lentejas. Hamburguesa de lentejas c/ensalada. Hamburguesas de lentejas y arroz c/ensalada. Hamburguesas de lentejas c/puré de papas. Pastel de papa relleno c/lentejas. Pastel de zapallo relleno c/lentejas.



Río
Negro

Ministerio de
Educación y Derechos Humanos