



Recomendaciones DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN para niños y niñas

A continuación, se detallan consejos nutricionales para madres, padres y/o cuidadores/as en el marco del cuidado integral de la salud de los niños, niñas y adolescentes que pretenden ser prácticos y útiles.

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**



Consejos nutricionales

Niños, niñas y adolescentes:

- **En lo posible hacer las 4 comidas diarias**

Las 4 comidas principales son: desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Armá un plan de comidas para la organización familiar y para economizar. Cuando cocines de más, adaptalo para otras comidas como por ejemplo: polenta para masa de pizza, croquetas, rellenos de tartas o empanadas, revueltos, sopas, guisos, etc.

- **Sumar colores en todas sus comidas**

Ofrecele frutas y verduras diariamente ya que es fundamental para garantizar el aporte de vitaminas, minerales y fibra. Elegí siempre las de estación que son de mejor calidad y más económicas.

Incluí **verduras** en almuerzo y cenas, en sopas, ensaladas, croquetas, milanesas, puré, guisos, tortillas, salsas, rellenos, entre otras. Aprovechá tallos, hojas, piel y semillas para obtener más nutrición y rendimiento en tus preparaciones. Usá los caldos de cocción de verduras para agregar a salsas y preparaciones.

Se recomienda incluir **las frutas** en desayunos, entre comidas y como postre luego de las comidas, preferentemente frescas y con piel. También en ensaladas de frutas o pinchos, jugos exprimidos, fruta al horno, compota, con gelatina, tortas, etc.

Estas son las frutas y verduras por estación del año: más económicas y accesibles.

Otoño	Frutas: limón, mandarina, manzana, naranja, pomelo, pera, kiwi. Verduras: berenjenas, brócoli, calabaza, cebolla, repollo, zapallo.
Invierno	Frutas: limón, mandarina, naranja, pomelo. Verduras: brócoli, papa, repollo, ajo, arvejas, radicheta, puerro.
Primavera	Frutas: ananá, banana, frutillas, manzana. Verduras: alcaucil, coliflor, radicheta, repollo, zapallito verde.
Verano	Frutas: ananá, cereza, ciruela, damasco, durazno, melón, uvas, pelón, higos. Verduras: berenjena, calabaza, pimiento o morrón, pepino, tomate, zapallito verde, zapallo.
de todo el año	Verduras: acelga, espinaca, lechuga, rabanitos, remolacha, rúcula, zanahoria.



- **Incorporar proteínas todos los días para crecer**

Se aconseja diariamente incluir leche, yogurt, quesos, huevos, carnes blancas y rojas.

Lácteos (leche, yogurt y quesos) Para enriquecer comidas se puede agregar leche y/o quesos. La leche se puede utilizar como base de cocción de la polenta, agregar a purés, hacer salsa blanca, incorporarla en flanes y postres de maicena. Los quesos pueden comerse solos o para untar en panes o tostadas, en sándwich, en ensaladas, para gratinar, en rellenos o purés, tortillas, tartas, omelette. El yogur podés hacerlo casero ya que es mucho más económico. Rendirá para toda tu familia. Servilo solo o con frutas, con gelatina y con copos de cereales sin azúcar.

Carnes: Los cortes de carnes rojas como espinazo, falda, caracú, picada, roastbeef y tortuguita son los más económicos. También podés ofrecerle carnes de cerdo, pollo y pescado. Elegí cortes magros, sacale la grasa visible y la piel al pollo antes de cocinar.

Huevo: Es un alimento muy completo que se adapta a infinidad de preparaciones y a los niños y niñas les encanta. Formas de preparación: huevo duro o pasado por agua, en preparaciones saladas como ensaladas, omelette, en rellenos, budines, revueltos, purés de vegetales, croquetas, hamburguesas y milanesas caseras, entre otras. En preparaciones dulces como tortas, tartas, galletitas caseras, budines, etc.

Legumbres: Como lentejas, arvejas, variedades de porotos, garbanzos y/o soja, en preparaciones como hamburguesas, croquetas, ensaladas, hummus o pastas untadas, guisos, budines dulces, entre otras.

- **Sumar energía**

Todos los días ofreceles un plato de fideos, arroz, pastas, polenta, avena, lentejas, porotos, garbanzo y/o arvejas secas. Son alimentos económicos, aportan energía, rinden y podés hacer muchas y variadas recetas. Acompañalos siempre con verduras.

Animate a hacer preparaciones caseras como pan, pastas, pizza, tartas, bizcochuelos, galletitas de avena, entre otros.

Es importante que le ofrezcas pan antes que cualquier galletita; incorporalo en desayunos y/o meriendas.

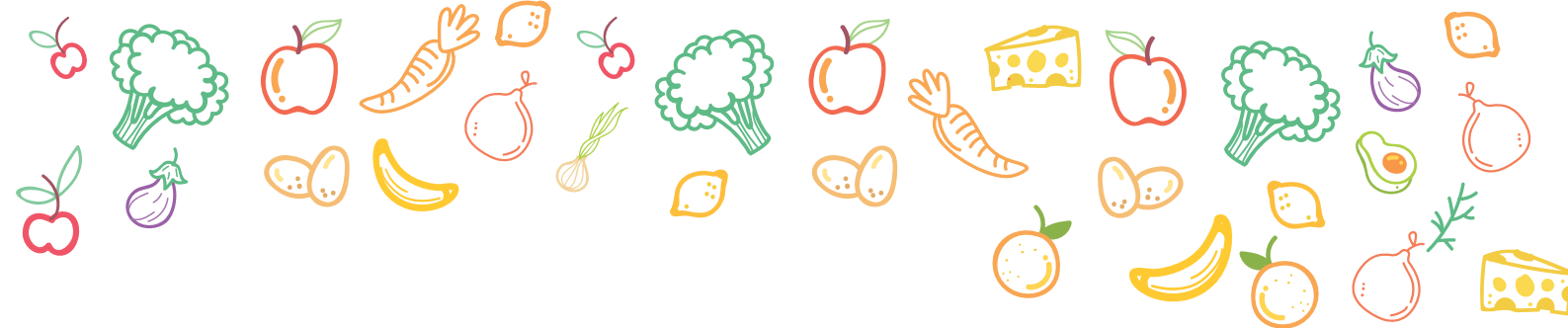
- **Tomar agua**

Se recomiendan de 6 a 8 vasos de agua por día.

Es importante que se haga el hábito de consumirla a lo largo del día.

Reducir el consumo de jugos envasados y gaseosas.





- **No agregar sal a las comidas**

Condimentá sus comidas usando hierbas aromáticas y especias a gusto (pimentón dulce, pimienta, ají molido, provenzal, orégano, romero, laurel, albahaca, tomillo, perejil, etc.). Podés tener tus propias plantas aromáticas en macetas y/o en tu jardín.

Usá vinagre, limón y especias en el aceite.

Una manera distinta de sumar color y sabor a su plato es preparar “mayonesas vegetales” (de zanahoria, remolacha, espinaca; herví la verdura, hacela puré y agregale queso crema y/o aceite hasta lograr la mayonesa).

Cociná usando también ajo, cebolla, puerro, perejil, ají.





ideas fáciles y saludables

Postre de yogur:

Prepará la gelatina del sabor deseado y reemplazá el agua fría por yogur o leche. Ponela en la heladera hasta que tome consistencia.

Arroz con leche:

Colocá en una olla 2 tazas de leche con media taza de arroz. Cociná a fuego mínimo hasta que el arroz esté bien tierno (40 minutos aproximadamente), revolviendo de vez en cuando. A último momento agregá 4 cucharadas tipo postre de azúcar. Servilo frío o tibio.

Gelatina con frutas:

Lavá y pelá la fruta y cortala en cubos. En otro recipiente prepará la gelatina con agua caliente y fría, pónela la fruta adentro y enfriala hasta que esté firme.

Panqueques:

Colocá una taza de harina, una de leche y 2 huevos. Disolvé bien hasta que quede todo unido. Calentá una sartén y utilizá un cucharón de masa de pancakes, dejá cocinar unos minutos y da vuelta el panqueque con ayuda de una espátula.





Minitortas:

Colocá 1 taza de avena, una cucharada de miel, 2 bananas pisadas y media taza de leche en un bowl. Mezclá todo y poné en molde para horno durante 15 minutos.

Yogur casero:

Entibiá la leche en una olla (no dejar hervir). Retirá la leche del fuego y agregá el yogur de sabor natural. Pasá la mezcla a un recipiente con tapa. Dejá reposar el yogur casero a temperatura ambiente y tapado con un repasador durante aproximadamente 12 horas. Podés agregarle cereales y/o frutas.

Omelette de verdura:

Batí los huevos junto con la leche. Calentá una sartén a fuego medio y volcá la mezcla. Luego incorporá las verduras, bajá el fuego y cociná hasta que el huevo esté completamente cocido.

Budín salado:

Salteá las verduras que tengas (cebolla, morrón, zanahoria, zapallito, etc). Mezclá 2 huevos y 1 cucharada de queso crema. Agregá de a poco una taza de avena y la verdura ya salteada hasta formar una masa. Hornealo por 20 minutos.

Torta de mandarina:

Pelá dos mandarinas, sacándole las semillas y poné en un recipiente 2 huevos, 100 grs. de azúcar, dos cucharadas de aceite, dos tazas de harina y una cucharada de polvo para hornear y mezclá todo. Poné en molde para horno por 45 minutos.



**MINISTERIO DE
SALUD**



**GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
BUENOS
AIRES**

gba.gob.ar