



# Planificación de la alimentación para el niño y la niña

Como ya se ha indicado, a partir del año de edad, el niño y la niña deberían consumir los mismos alimentos que se consumen en el hogar. De lo anterior se desprende la importante función que desempeña la familia y la persona asistente, como moldeadores de patrones alimentarios por medio del ejemplo.

En otras palabras, no se puede pretender que la persona menor de edad consuma frutas y vegetales si en su entorno no encuentra estos alimentos y si las personas que moldean sus hábitos no los consumen.





Al planificar la alimentación se deben tener presentes varias consideraciones como, por ejemplo, el presupuesto con el cual se cuenta para la adquisición de los alimentos. Se sugiere aprovechar los productos que se adquieren en la feria del agricultor, los cuales usualmente tiene precios más cómodos, así como las ofertas y productos de temporada.

En caso de que el presupuesto sea limitado, se puede hacer uso de fuentes de proteína más económicas como las leguminosas, leche, quesos, yogurt y huevos, en lugar de carnes (las cuales usualmente tienen precios más elevados).

De igual manera, un aspecto de suma importancia es el tener siempre presentes las alergias y/o intolerancias que padezca la población a la cual se atiende, así como cualquier indicación emitida por el personal de salud respecto a la alimentación.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Una adecuada  
alimentación no tiene  
por qué ser cara.



El primer paso al planificar la alimentación es revisar con qué alimentos se cuenta.

Se recomienda realizar un inventario de los alimentos que hay en la cocina (refrigeradora, congelador, alacena).

Los alimentos que se encuentran en la refrigeradora son los que usualmente se deben gastar primero, así como los que se encuentran cercanos a la fecha de expiración, por lo cual se deben incluir en las preparaciones prontas a elaborar.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)





El planificar los tiempos de comida de manera semanal, así como la lista de compras de alimentos, son maneras prácticas de ahorrar dinero y tiempo. Por tal motivo, se debe considerar que la recomendación de tiempos de comida es cinco (desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, merienda de la tarde y cena), respetando siempre los horarios y procurando no ofrecer alimentos entre estos.

Al planificar las preparaciones que se van a alistar, es oportuno incluir a los niños y niñas, tomándoles el parecer y opinión sobre sugerencias de platillos. Si la persona asistente tiene a su cargo a varios niños y niñas, puede involucrarlos en que, de manera colectiva, escojan un platillo para preparar e incluso se puede elegir un día en el cual ellos(as) participen en la preparación de los alimentos (siempre bajo la supervisión de personas adultas).





Como se dice popularmente, “todo entra por los ojos” y esto aplica para los alimentos. Por esta razón, una manera de hacer que los alimentos sean apetecibles es agregando color y esto se logra adicionando frutas y vegetales a las preparaciones.

Entonces, se puede invitar a que los niños y niñas propongan opciones de preparaciones que incorporen muchos colores, ya que al involucrarles en la toma de decisiones es más probable que prueben los alimentos y los disfruten.

Entre más colores se incorporen a las preparaciones, mayor cantidad de nutrientes se aportan a la dieta, siendo las frutas y vegetales vitales para este propósito. Puesto que la recomendación sobre el consumo de frutas y vegetales es de cinco porciones al día (entre los dos grupos de alimentos), estos pueden ser incorporados en cualquiera de los tiempos de comida (desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, merienda de la tarde o cena).

Existen algunas preparaciones o alimentos que pueden almacenarse congelados y de esta manera se tienen disponibles e incluso facilitan el trabajo en la cocina.

Por ejemplo, las frutas y vegetales pueden lavarse (en caso de ser necesario, pelarse y trocearse), y almacenar en bolsas o recipientes en el congelador.

De igual manera, se pueden preparar pulpas o salsas que pueden congelarse para usarse posteriormente. Tener lavados y listos para comer los alimentos frescos como frutas y vegetales aligera las tareas y permite que estos alimentos estén más disponibles para ofrecer.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY](#)





Al adquirir alimentos prefiera en todo momento los alimentos frescos y caseros sobre los ultraprocesados. Estos últimos generalmente aportan altas cantidades de azúcar, grasa saturada y sal, siendo generalmente pobres en vitaminas, minerales, grasas insaturadas, fibra y proteína.

Con respecto a las bebidas, el agua es siempre la mejor opción. Como segunda opción, se pueden ofrecer bebidas naturales sin azúcar o con muy poca azúcar agregada, evitando el uso de bebidas industrializadas, por su alto contenido de azúcar.



Una de las muchas funciones de las personas asistentes es la de ofrecer alimentos con alto valor nutricional mientras que, por otro lado, el niño o la niña se encarga de decidir si tiene o no hambre y cuánta cantidad de alimento que se le ofrece va a consumir.

La persona asistente debe respetar cuando el niño o la niña no desea consumir más alimentos, por lo cual es conveniente servir porciones adecuadas.

Se puede animar a que se consuman los alimentos, pero nunca obligar a consumir de más.





Probablemente, van a existir alimentos que el niño o la niña no gusten y esto es normal, por lo cual no es conveniente iniciar una discusión por esto (el tiempo de comer debería ser agradable y no de pelea).

Por consiguiente, para estimular el consumo de nuevos alimentos se pueden ofrecer en diferentes preparaciones y de manera espaciada. Al adquirir alimentos se puede escoger un alimento nuevo para probarlo e incorporarlo a alguna preparación. La mejor manera de motivar a que los niños y niñas prueben alimentos nuevos es por medio del ejemplo.

Lograr que los niños y niñas prueben alimentos variados y nuevos no es una tarea sencilla y se requiere de mucha paciencia e ingenio. Mantenerse con los alimentos usuales y poco a poco agregar los nuevos es lo más conveniente.

Para finalizar, luego de probar una nueva preparación, es conveniente conversar sobre lo que les gustó o no de ella y tomar en consideración las observaciones para futuras ocasiones.

En el siguiente vídeo encontrará información de utilidad:

[Vídeo](#)

## Referencia

UNICEF Uruguay. (2019). Todos por los Niños 2019 [Vídeo]. *YouTube*. <https://bit.ly/3HnvGZH>

