

CÁPSULA DE SALUD NUTRICIONAL

“Alimentación Infantil en Casa”

La pandemia que vivimos, ha cambiado la rutina y por ende los hábitos alimenticios de toda la población, incluyendo a los niños, es importante que continúen con una buena alimentación para evitar el deterioro de su salud.

A continuación, se presentan recomendaciones basadas en las guías de alimentación del Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP)

Niños de 6 meses a 2 años



- Se recomiendan alimentos suaves y espesos de dos a tres veces al día, a partir del noveno mes, comida picada y en trocitos de tres a cuatro veces al día, continuar con la lactancia materna.
- Mantener hidratado su hijo, lactancia materna, agua segura y jugos naturales sin agregar azúcar.
- Si su hijo presenta fiebre o síntomas respiratorios, consulte a su médico y proporcione suero de rehidratación oral.
- Anime a su hijo a comer, ofrezca alimentos de forma atractiva (varios colores, formas y texturas).

Niños pequeños y escolares

- Ofrecer alimentos variados y balanceados nutricionalmente.
- Estimular el consumo de frutas y verduras en lugar de alimentos procesados, como cereales de desayuno azucarados, galletas, snacks, leches saborizadas, etc.
- Hidratación con agua segura o jugos naturales sin endulzar, evitar jugos de caja, ya que contienen cantidades elevadas de azúcar y químicos.
- Motivar la práctica de actividad física.
- Evitar comer frente al televisor.



No olvidar lavarse las manos con agua y jabón con la técnica sugerida por Organización Mundial de la Salud, además es importante lavar y desinfectar adecuadamente los alimentos previo a su preparación.

Elaborado por: Licda Ana Luisa Calderón
Departamento de Salud, Higiene y Seguridad

#UnidosContraElCoronavirus
#JuntosSaldremosAdelante
#QuédateEnCasa

CÁPSULA DE SALUD NUTRICIONAL

“Snacks saludables para niños”

A continuación se presentan recetas para niños mayores de 2 años, recordar siempre verificar que el niño no sea alérgico a algún ingrediente y siempre estar pendiente de los niños al ingerir sus alimentos.

Manzana Bites



Ingredientes: 2 manzanas, ½ barra de chocolate sin azúcar (75% cacao), 4 cdas de granola.

Preparación:

1. Derretir a baño maría el chocolate.
2. Cortar la manzana en rodajas delgadas.
3. Cubrir con el chocolate las rodajas de manzana y luego agregar la granola.

Helados saludables

Ingredientes: moldes de helado o vasitos de plástico y palitos, 2 tazas de fruta, 1 ½ taza de yogurt natural.

Preparación:

1. Lavar, pelar y cortar la fruta en trozos pequeños.
2. Mezclar la fruta con el yogurt natural y licuar.
3. Introducir la mezcla en los moldes.
4. Congelar durante la noche.



Papitas de camote horneadas



Ingredientes: 1 taza de camote pelado y cortado a lo largo, 1 cucharadita de aceite de canola, 1 cucharadita de comino, 2 cucharaditas de cilantro fresco y picado.

Preparación:

1. Pelar y cortar el camote a lo largo (como papas a la francesa).
2. Precalentar el horno a 200 C (400 F).
3. Colocar el camote en un bowl y cubrirlo con el aceite y comino.
4. Hornear el camote por 35 minutos.
5. Espolvorear el camote con el cilantro. Servir con guacamol.

Elaborado por: Licda Ana Luisa Calderón
Departamento de Salud, Higiene y Seguridad