



**DELGADEZ:** Teniendo en cuenta que esta es una actividad de tamizaje, se recomienda a los padres solicitar cita por el servicio de Nutrición en la EPS para confirmación de Diagnóstico.

Se recomienda aumentar consumo de:

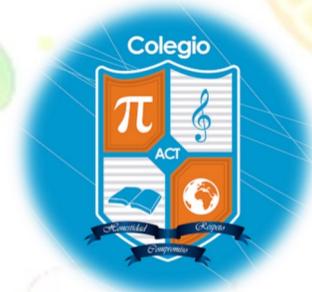
- Frutas de cualquier variedad enteras o en jugo y verduras.
- Proteína de origen animal (carne, pollo, pescado y huevo).
- Lácteos (Yogures, kumis, queso y leche).
- Leguminosas (fríjol, lenteja, garbanzo).
- Cereales (arroz, pasta, galletas, arepa y pan).
- Tubérculos y plátanos (papa, yuca, arracacha y ñame).
- E incentive el consumo de agua diariamente, limite el consumo de bebidas azucaradas (gaseosas, jugos industrializados y te).
- En los refrigerios ofrezca productos, como bocadillo, queso, leche, fruta picada adiciónale miel, crema de leche o leche condensada.
- La higiene oral hace parte de un hábito saludable.

El niño requiere realizar actividad física diariamente, esto contribuirá a incrementar su apetito y mejorar su crecimiento y desarrollo para la edad.



### ACTIVIDAD FÍSICA:

Ventajas del movimiento y ejercicio en el desarrollo del **niño**. Correr, saltar, trepar... ¡moverse! ... Los padres deben fomentar la **actividad** de los **niños**, como el deporte o jugar al aire libre, lo que les permite aprender a controlar sus emociones y fomentan valores importantes **para** su crecimiento.



**Social  
FOOD**

## PLATO SALUDABLE



Los grupos de alimentos que se encuentran dentro del plato saludable son:

### EN PRIMER LUGAR: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS.

Constituyen la base de la alimentación de los colombianos, porque le aporta al organismo cerca del 50% del requerimiento diario de calorías y por la necesidad de promover el consumo de cereales integrales en lugar de refinados.

### EN SEGUNDO LUGAR: HORTALIZAS Y VERDURAS.

Este hábito alimentario debe ser proporcionado ya que de acuerdo a los estudios señalan el bajo consumo de estos alimentos en todo el país. Las leguminosas verdes se incluyen por su bajo

Con las secas y porque se utilizan como hortalizas y verduras en las preparaciones.

### TERCER LUGAR: FRUTAS

Se debe promover el consumo de estas al natural en lugar de los jugos colados con agregado de azúcar y con disminución de la fibra y oxidación de las vitaminas por el procedimiento inadecuado de conservación y preparación. Resaltar que en un buen consumo de verduras hortalizas y grutas disminuye el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y el cáncer por su aporte de fibra y antioxidantes principalmente.

### CUARTO LUGAR: CARNES, HUEVOS, LUGUMINOSAS SECAS Y MEZCLA DE VEGETALES.

Se ubica por su aporte en calcio y la necesidad de incrementar su consumo para el crecimiento de los niños y para prevenir la osteoporosis se requiere orientar la cantidad necesaria de alimentos fuentes de calcio para cada grupo de población.

### QUINTO LUGAR: LACTEOS.

Es importante por su aporte de calcio y la necesidad de incrementar su consumo para el desarrollo de los niños para prevenir la osteoporosis, se requiere orientar la cantidad necesaria de alimentos fuentes de calcio para cada grupo de población.

### SEXTO LUGAR: GRASAS.

Se requiere desestimular el uso de las de origen animal a excepción del pescado por ser fuente de ácidos grasos esenciales así como la de manteca y la margarina por cuanto se asocian a enfermedades cardio-cerebro-vasculares dislipidemias,

## SEPTIMO LUGAR: AZUCARES Y DULCES

El consumo de carbohidratos simples ha aumentado en asociación con el sedentarismo y la obesidad especialmente en las mujeres, en consecuencia se requiere controlar el exceso en todos los grupos de edad.

### ¿SABIAS QUE.....?

Un desayuno completo es la mejor manera de empezar bien el día.

Es necesario controlar el consumo en exceso de sal, dulces y grasas de origen animal para prevenir enfermedades.

Para prevenir enfermedades infecciosas y parasitarias se debe preparar la comida: hierva el agua y ponga en práctica cuidados higiénicos en el manejo de alimentos.



© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health. The Nutrition Source: www.hsph.harvard.edu

## ALIMENTACIÓN DEL ESCOLAR

La edad preescolar comprende la edad de los 2 a los 6 años de edad, la edad escolar aproximadamente hasta los 12 años. El crecimiento y desarrollo de un niño sano depende más de una nutrición adecuada que cualquier otro factor, es por esta razón que esta alimentación debe ser completada, equilibrada, suficiente y adecuada para que el niño aproveche mejor sus comidas. Debemos acompañarlo y rodeado de cariño, su alimentación debe ser balanceada e incluir alimentos de los siete grupos en porciones pequeñas teniendo en cuenta el cambio de su dentadura, los colores, sabores y texturas hacen parte de la selección de los alimentos se debe tener respeto por sus gustos y preferencias hacia los alimentos, preparación y servida de los alimentos.

Los alimentos contienen sustancias necesarias que nos ayudan a crecer, desarrollamos, trabajar y mantenernos para hacer la alimentación del niño en la etapa de preescolar se debe suministrar alimentos de todos los grupos durante el día seleccione alimentos diferentes para no cansarlos.

ALIMENTO	PORCIÓN
Lácteos	2-3 tazas de 240 cc
Carnes, pollo, huevos, pescado.	1 porción mediana
Vegetales verdes y amarillos	2 porciones pequeñas
Frutas	4 porciones
Pasta, arroz, arepa o pan	3 porciones/día
papa, tuberculos o pl-	1 y 1/2 porción
Grasas	minimo
Azucars	minimo



## ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

Es una etapa en la que el individuo se ve afectado por rápidos y profundos cambios biológicos y psicológicos y se alcanza la plenitud de su desarrollo, además de lograr independencia y autonomía.

El crecimiento leve que se presenta en la edad escolar, se acelera con el inicio de la pubertad. Aproximadamente el 20% de la talla del adulto se gana durante esta etapa, así como el 50% del peso. El pico de velocidad de crecimiento ocurre más temprano en las niñas pero es menos intenso en ellas; por esta razón en un momento dado, las niñas son más altas que los niños, posteriormente ocurre lo contrario. La menarquia se produce aproximadamente un año después del periodo de máxima velocidad de crecimiento. A partir de ella el aumento en talla es mínimo. Se calcula que el 98% de la talla adulta se ha alcanzado ya al llegar la menstruación. Así ellos requieren mayor cantidad de proteína, hierro, zinc y calcio para el desarrollo de estos tejidos.

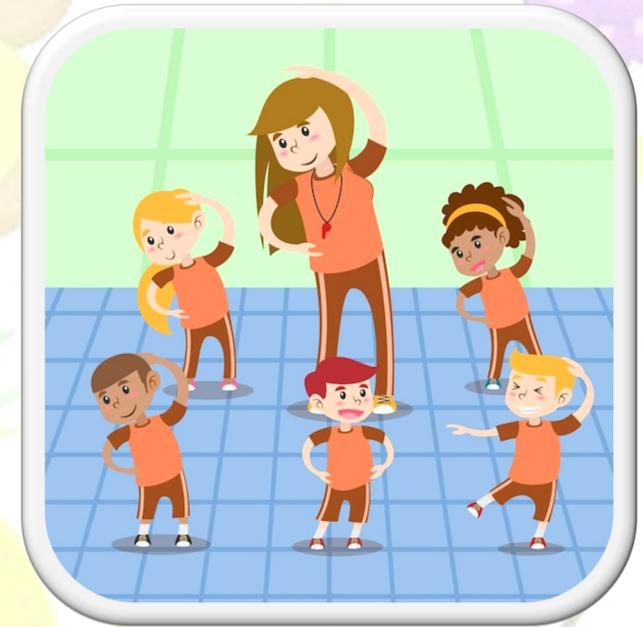
ALIMENTO	PORCIÓN
Lácteos	4 tazas
Pescado, carnes, huevos o legumbres	1 presa 4 veces/ semana o 1 taza de leguminosas
Verduras	2 platos, crudas o cocidas
Frutas	3 frutas
Cereales, pasta o papa, cocidos	1 a 2 tazas
Pan (100g) o arepa	2 Unidades
Aceite y otras grasas	6 cucharaditas
Azucars	Maximo 6 cucharaditas



## ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Se refiere a una variedad amplia de movimientos musculares y no debe confundirse o asociarse únicamente con la práctica del deporte.

Ejercicios moderados como bailar, caminar, montar bicicleta, subir escaleras producen beneficios para la salud. La organización mundial de la salud define la actividad física como "todos los movimientos que forman parte de la vida diaria incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas. En realidad la actividad física es un término amplio que abarca actividades que varían en intensidad desde subir las escaleras hasta practicar deportes.



## CANTIDAD Y CALIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

La actividad física no necesita ser ardua para ser beneficiosa. Para un adulto promedio con una vida sedentaria, 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, todos o casi todos los días, serán suficientes para obtener beneficios en la salud. Es más esos 30 minutos pueden acumularse durante el transcurso del día en episodios pequeños de actividad o ejercicio. La frecuencia es decisiva para obtener beneficios de la salud asociados con la actividad física. Un paseo de 30 minutos o uno de 20 minutos de trote pueden reducir en nivel de colesterol y triglicéridos en las siguientes 50 horas.