DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS
COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN

Porque la UNAM no se detiene...

Repasando hábitos saludables

Estimadas Madres Usuarias

La Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación las invitamos a consultar el contenido de Nutrición en nuestra página, con la finalidad de que en casa pueda estimularse y procurar el mejor estado de nutrición posible y se fomenten hábitos saludables en los niños y las niñas de los CENDI y Jardín de Niños.

Es por lo anterior que ponemos a su disposición un "repaso" de algunos de los temas que se deben tomar en cuenta en cada etapa de la primera infancia.

REPASANDO

HÁBITOS SALUDABLES

LACTANCIA MATERNA

La leche materna es el alimento ideal para los lactantes, es un fluido vivo, que contiene miles de agentes protectores como anticuerpos de la madre, factores de crecimiento y células que combaten infecciones, contribuye al desarrollo cerebral del bebé, sentando las bases de su salud futura. Además se adapta en función de las necesidades del lactante ya que contiene nutrimentos en la proporción que el bebé necesita, aporta la hidratación necesaria y ofrece beneficios emocionales, psicológicos, económicos y hasta ecológicos. Si estás próxima a tener a tu bebé o tiene menos de 6 meses no dejes de revisar este enlace [aquí]

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

A partir de los 6 meses de edad se puede comenzar con la introducción de alimentos que complementarán la lactancia ya sea materna, de fórmula o mixta. Entre los 6 a 12 meses de edad los lactantes de manera paulatina, experimentarán nuevas texturas y sabores que estimulan su crecimiento y desarrollo. [Aquí] encuentras los esquemas que utilizamos en los CENDI y más información sobre las [texturas].

RECETARIOS

En los CENDI y Jardín de Niños se proporcionan menús con las características de una dieta variada y completa, atractiva a sus sentidos y que les aporta los nutrimentos para un sano crecimiento y desarrollo. Si tu hijo o hija tiene más de 14 meses de edad no dejes de revisar nuestro **Recetario y Recomendaciones de alimentación para Maternales y Preescolares** para preparar estos platillos en casa.

Recetas CENDI y Jardín de Niños

Queso Panela guisado

Ingredientes para 4 porciones:

- 180g de Queso Panela.
- 3 piezas de jitomate guaje.
- 1 pieza y media de papa.
- 1 cucharada de cebolla picada
- 2 cucharadas de aceite.
- Ajo (cantidad necesaria).
- Sal (cantidad necesaria).

Higiene:

Antes de realizar cualquier preparación es primordial lavarnos las manos con agua, jabón y gel desinfectante, hacer lo mismo con las superficies de preparación y los utensilios a ocupar.

Técnica de preparación:

1. Cortar en cubos pequeños el queso panela y reservarlo en refrigeración mientras se continúa con el resto de la preparación.
2. Lavar y desinfectar el jitomate, la papa, el ajo y la cebolla.
3. Pelar y picar en cubos pequeños la papa y reservar en refrigeración hasta que se agregue a la preparación.
4. Poner a calentar en una cacerola el aceite para sofreír el ajo y la cebolla picados previamente hasta que la cebolla se haya tornado semitransparente y despida un aroma agradable; retirar del fuego y colocar en el vaso de la licuadora, reservar unos minutos.
5. Cortar el jitomate previamente lavado y desinfectado y colocarlo también en el vaso de la licuadora y agregar la cantidad necesaria de sal para sazonar el caldillo.
6. Moler los ingredientes y vaciarlos en la cacerola, agregar un poco de agua purificada o hervida, la papa picada previamente y dejar que hierva hasta que la papa se encuentre suave.
7. Agregar el queso panela picado previamente.
8. Servir.

Tip:

- Se puede utilizar otro queso como por ejemplo Oaxaca.
- Se puede utilizar chayote en lugar de papa.
- Este menú lo damos como desayuno pero bien puede ofrecerse como comida o cena

PORCIONES INFANTILES

Nos sirven como referencia para calcular qué cantidad de alimento ofrecerles a los pequeños tomando en cuenta su aceptación y que los deje satisfechos, toda vez que a esta edad las cantidades que consumen día a día son muy variables.

Aquí encontrarás dos listados, para pequeños de 1 a 3 años así como para el grupo de edad de 4 a 6 años con información sobre el tamaño de las porciones de los alimentos más aceptados que utilizamos en los CENDI y Jardín de Niños.

USO DE CUBIERTOS

Es importante considerar que aprender a usar los cubiertos es un proceso que se alarga durante los primeros años de vida y está relacionado con las habilidades motrices de cada niño y niña, por lo tanto el tiempo en el que cada uno los domine depende de cada individuo, no obstante podemos estimular y poner a su alcance los elementos adecuados para cada etapa

Encuentra las recomendaciones y tips por edad aquí.

HIDRATACIÓN

El agua es un nutrimento esencial, representa alrededor del 60-70% del peso corporal, sin embargo el agua corporal se pierde a través del sudor, la orina, la respiración y en otros procesos metabólicos esenciales del organismo y como nuestro cuerpo no alcanza a producir suficiente cantidad de agua para reponerla, debemos hacerlo a través del consumo de alimentos y bebidas. Es por esto que necesitamos mantener un correcto estado de hidratación, es decir, consumir la cantidad de agua necesaria para que nuestro organismo funcione de manera correcta.

Conoce aquí la jarra del buen beber para mantener una hidratación saludable.

REPASO TEMAS DE

ALIMENTACIÓN

infantil

PATRÓN ALIMENTARIO

Durante todas las etapas de la vida, los alimentos que consumimos o no consumimos, la frecuencia con lo que lo hacemos, así como la forma en la que los preparamos tienen un efecto directo sobre nuestro estado de salud o enfermedad, ya que de estos obtenemos la energía y nutrimentos necesarios para llevar a cabo todos los procesos del organismo

Aprende como cuidar el patrón alimentario de tu familia aquí.

PESCADO

El pescado tiene un excelente valor nutritivo, y aporta múltiples beneficios a la salud, además de variedad y sabor a la alimentación. Conoce cómo integrar y cuándo iniciar el pescado en la dieta de niños y niñas aquí.

LEGUMINOSAS

Si bien la proteínas que provienen de las carnes y productos de origen animal aportan proteínas más completas, las leguminosas también son una excelente forma de obtenerlas, además de ser económicas, saludables y amigables con el ambiente.
Conoce aquí más sobre el tema.

COMPRAS SALUDABLES

Encuentra aquí las Recomendaciones Básicas para realizar compras saludables tanto para el cuerpo como para el bolsillo.

Ponemos a tu disposición estas Herramientas para evaluar el consumo de alimentos de tu familia, planificar un menú semanal y utilizar una lista de la compra con alimentos que no deben faltar en la alimentación familiar.

Encuentra recetas y muchos otros

TEMAS DE NUTRICIÓN

En nuestra página de los CENDI y Jardín de Niños