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](#)

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

Feliz día a todas las Mamás

La Dirección General de Personal, así como la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños les extiende una afectuosa y cálida felicitación a todas las Madres trabajadoras de la Universidad y en el marco de esta celebración y PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE, la Coordinación de Nutrición de los CENDI y Jardín de Niños aprovecha la ocasión para difundir información sobre las bondades de la práctica de la Lactancia Materna.

Lactancia Materna

La lactancia materna es el proceso de alimentar a un bebé con leche materna, ya sea directamente del pecho o extrayendo (sacando) la leche del pecho, es una práctica que ha estado presente desde los orígenes de la humanidad. Este proceso biológico inicia desde el embarazo por el efecto de las hormonas encargadas de preparar este maravilloso sistema de alimentación que se continuará desde el parto de manera exclusiva hasta los 6 meses de edad del bebé y de manera combinada con los alimentos sólidos posterior a esta edad. Actualmente la OMS recomienda que se mantenga hasta los dos años de vida del bebé.

La leche materna es el alimento ideal para los lactantes, es un fluido vivo, cambiante, que se adapta en función de las necesidades de cada etapa de vida de los lactantes. Contiene proteínas, carbohidratos, minerales, vitaminas y grasas en la proporción que el bebé necesita, se le considera un fluido vivo porque contiene los anticuerpos de la madre por lo que posee miles de agentes protectores, factores de crecimiento y células que combaten las infecciones, contribuye además al desarrollo cerebral del bebé, sentando las bases de su salud futura.

Además de proporcionar todos los nutrimentos y la hidratación necesarios, la lactancia materna proporciona beneficios emocionales y psicológicos: ayuda a la mamá y al bebé, reduce el estrés y el dolor, reduce los gastos en fórmulas, biberones y al proporcionar la mejor salud del bebé, reduce también los gastos en consultas médicas y medicamentos. Entre las enfermedades que ayuda a prevenir la leche materna, se encuentran las infecciones gastrointestinales y respiratorias, obesidad, diabetes, leucemia, alergias, cáncer infantil, hipertensión y colesterol alto.

Alimentación complementaria

6 meses

Se inician las papillas de un solo ingrediente

Textura: Papilla

- ✓ Verduras cocidas
- ✓ Frutas crudas y sin cáscara
- ✓ Pollo, pavo o ternera
- ✓ Arroz, avena o papa

Se debe introducir un solo alimento nuevo a la vez por dos a tres días para valorar la tolerancia del bebé al alimento. Te recomendamos que durante este mes se consiga la tolerancia de al menos 3 verduras, 3 frutas, 2 cereales y 2 alimentos de origen animal.

Para dar consistencia, se utiliza el agua hervida, agua purificada, o un poco de leche materna o fórmula para elaborar papillas. Una vez toleradas las papillas, estas se pueden combinar para elaborar las papillas de origen animal y conseguir consistencia.

¿Qué puedo prepararle a mi bebé?

- Papilla de zanahoria
- Papilla de chayote
- Papilla de brócoli
- Papilla de calabacita
- Papilla de ejote
- Papilla de manzana
- Papilla de plátano
- Papilla de durazno
- Papilla de mango
- Papilla de pera
- Papilla de arroz o avena o papa
- Papilla de pollo
- Papilla de pavo
- Papilla de ternera

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](#).

(Parte 2) Alimentación Maternal y Preescolar

COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN DE
LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS

Recomendaciones para Maternales y Preescolares (2 a 6 años de edad)

Con la finalidad de dar continuidad en casa a la alimentación de los niños y niñas maternales y preescolares ponemos a su disposición las siguientes recomendaciones de alimentación acompañadas de recetas de platillos que se preparan en los CENDI y Jardín de Niños.

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.

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 tomado semitransparente y despidió 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.

[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 nutrientes 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.

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

Porque la UNAM no se detiene, aprendamos sobre

LAS LEGUMINOSAS

Beneficios de consumirlas

ESTIMADAS MADRES USUARIAS

Continuando con nuestra comunicación a distancia, haciendo frente a la Pandemia por COVID-19, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición ponemos a su disposición la presente información sobre los beneficios de incluir las leguminosas en nuestra alimentación, las cuales además podemos aprovechar durante esta época de Cuarentena.

NUTRITIVAS, ECONÓMICAS Y SALUDABLES

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

Porque la UNAM no se detiene, aprendamos sobre

COMPRAS SALUDABLES

DURANTE LA CUARENTENA (Parte 1)

TIPS PARA CUIDAR LA SALUD CUIDANDO EL PRESUPUESTO

¿QUÉ PREPARO DE COMER? RECOMENDACIONES Y HERRAMIENTAS

La Dirección General de Personal, la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición, ponen a tu disposición la presente información sobre las Compras Saludables de Alimentos ya que frente a las actuales medidas de distanciamiento social contra la pandemia de COVID-19, realizar las compras de alimentos y productos de primera necesidad se han convertido en verdaderos retos en los hogares mexicanos. En la página web de los CENDI y Jardín de Niños compartiremos contigo herramientas como Lista de Revisión de hábitos familiares, Planeador de menú semanal y Lista de compras de alimentos, encuentralas como Compras Saludables Parte 2

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.

COMPRAS SALUDABLES

Encuentra [aquí](#) las Recomendaciones Básicas para realizar compras saludables tanto para el cuerpo como para el bolsillo.

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

Porque la UNAM no se detiene...

COMPRAS SALUDABLES

DURANTE LA CUARENTENA (PARTE 2)

HERRAMIENTAS

Hagamos frente a las medidas de distanciamiento social y aprovechemos para llevar una alimentación familiar saludable, comprendimos que las compras de alimentos pueden ser todo un reto, así que dando continuidad con el tema Compras Saludables Parte 1, ponemos a tu disposición las siguientes 3 herramientas para facilitar sus compras saludables:

- Revisar hábitos
- Planeador de menú semanal
- Lista de compras saludables

Encuentra recetas y muchos otros

TEMAS DE NUTRICIÓN

En nuestra página de los CENDI y Jardín de Niños