

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y FARMACIA

PROPUESTA DE UN PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA LOS BENEFICIARIOS/AS DE  
LA GUARDERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

FLOR DE MARÍA CONTRERAS LÓPEZ

NUTRICIONISTA

Guatemala, marzo de 2004

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y FARMACIA**

**PROPUESTA DE UN PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA LOS BENEFICIARIOS/AS DE  
LA GUARDERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

PRESENTADO POR

**FLOR DE MARÍA CONTRERAS LÓPEZ**

PARA OPTAR AL TÍTULO DE

**NUTRICIONISTA**

Guatemala, Marzo del 2004

## JUNTA DIRECTIVA

M. Sc. Gerardo Leonel Arroyo Catalán	Decano
Licda. Jannette Sandoval Madrid de Cardona	Secretaria
Licda. Gloria Elizabeth Navas Escobedo	Vocal I
Lic. Juan Francisco Pérez Sabino	Vocal II
Licda. Beatriz Elizabeth Batres de Jiménez	Vocal III
Br. Carlos Enrique Serrano	Vocal IV
Br. Claudia Lucía Roca Berreondo	Vocal V

## ÍNDICE

<b>CONTENIDO</b>	<b>Página</b>
I. RESUMEN	1
II. INTRODUCCIÓN	3
III. ANTECEDENTES	5
A. Preescolares	5
B. Factores que Determinan la Ingesta de Alimentos	13
C. Estudios Relacionados con la Alimentación del Preescolar	16
D. Guardería de la Universidad de San Carlos de Guatemala	20
IV. JUSTIFICACIÓN	26
V. OBJETIVOS	27
A. General	27
B. Específicos	27
VI. MATERIALES Y MÉTODOS	28
A. Población	28
B. Tipo de Estudio	28
C. Materiales	28
D. Métodos	29
VII. RESULTADOS	32
A. Distribución por Edad y Sexo de la Población en Estudio	32
B. Estado Nutricional	32
C. Aspectos Socioeconómicos y Culturales	34
D. Prácticas Alimentarias de los Niños y Niñas dentro de la Guardería	43
E. Propuesta del Plan de Alimentación	45

VIII.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS	46
IX.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	51
X.	REFERENCIAS	53
XI.	ANEXOS	56

Anexo No. 1 Formulario de registro de datos antropométricos

Anexo No. 2 Formulario de registro de datos socioeconómicos y culturales

Anexo No. 3 Formulario de registro de alimentos usualmente llevados por los niños y niñas a la Guardería

Anexo No. 4 Tabla de niveles críticos para distintas categorías de los indicadores de peso para edad, peso para talla y talla para edad

Anexo No. 5 Propuesta del plan de alimentación para los beneficiarios/as de la guardería de la Universidad de San Carlos de Guatemala

XII. ANEXOS

ANEXO No. 1

Universidad San Carlos de Guatemala

Boleta No.

# FORMULARIO NO. 1

## REGISTRO DE DATOS ANTROPOMETRICOS

### I. DATOS DE PADRES/ ENCARGADOS

NOMBRE: \_\_\_\_\_  
ESTUDIANTE \_\_\_\_\_ EMPLEADO/A \_\_\_\_\_

### II. DATOS GENERALES DEL NIÑO/A

NOMBRE: \_\_\_\_\_  
Sexo: M\_\_ F\_\_ Edad: \_\_años \_\_meses Fecha de Nacimiento: \_\_/\_\_/\_\_  
Dirección: \_\_\_\_\_

### II. DATOS ANTROPOMETRICOS

PESO: \_\_\_\_\_ libras \_\_\_\_\_ kilogramos

ALTURA / LONGITUD: \_\_\_\_\_ cm

EDAD: \_\_\_\_\_ años \_\_\_\_\_ meses

P/T \_\_\_\_\_ Dx: \_\_\_\_\_

P/E \_\_\_\_\_ Dx: \_\_\_\_\_

T/E \_\_\_\_\_ Dx: \_\_\_\_\_

Dx según interrelación de P/T, P/E, T/E \_\_\_\_\_

**ANEXO No. 2**

Universidad San Carlos de Guatemala

Boleta No.

**FORMULARIO NO. 2**

Nombre de Padres/encargados:

\_\_\_\_\_

Nombre del niño/a:

\_\_\_\_\_

Fecha de Nacimiento del niño/a: \_\_\_\_ día \_\_\_\_\_ mes \_\_\_\_ año

**REGISTRO DE DATOS SOCIOECONÓMICOS Y CULTURALES**

**INSTRUCCIONES:** Por favor responda a las preguntas que se le plantean a continuación, marcando con una X en el espacio que corresponde a la respuesta.

**I. DATOS SOCIOECONÓMICOS**

1. Cual es su ocupación: estudiante\_\_\_\_ empleado\_\_\_\_
2. Cual es el número de miembros de su familia: menor de 5\_\_ 5\_\_ mayor de 5 \_\_
3. Cuantas personas de su familia trabajan: 1\_\_\_\_ 2\_\_\_\_ 3\_\_\_\_ otros\_\_\_\_
4. El ingreso familiar mensual en quetzales es: 1,000 a 1,500 \_\_\_\_ 1500 a 2000\_\_\_\_ 2000 a 2500\_\_\_\_ 2500 a 3000 \_\_\_\_ 3000 a 5000\_\_\_\_ +5000\_\_\_\_
5. Del ingreso familiar qué cantidad asigna a alimentación: -1000\_\_\_\_ 1,000 a 1,500 \_\_\_\_ 1500 a 2000\_\_\_\_ 2000 a 2500\_\_\_\_ +2500\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** en la siguiente serie de preguntas, marque con una X cuando la pregunta le de opciones de respuesta, en el caso que sean preguntas sin opciones de respuesta, utilice el espacio en blanco, según aplique.

**II. DATOS SOCIOCULTURALES**

1. Le da/dio a su hijo/a lactancia materna Exclusiva: si\_\_\_\_ no\_\_\_\_

2. A que edad empezó o empezará a darle de comer otros alimentos a su hijo/a: antes de 6 meses\_\_\_ después de 6 meses\_\_
  
3. Considera que el niño de 7 a 11 meses que come bien, se le debe seguir dando leche materna: si\_\_\_ no\_\_\_  
Porque:\_\_\_\_\_
  
4. Cuando el niño/a tiene de 6 a 11 meses, que alimentos debe incluir en la alimentación. Se le asigna un espacio dentro del cuadro para que marque con una X para cada alimento según su consideración, en que edad del niño/a debe **iniciar a darselos**, ya sea de 6 a 8 meses o de 9 a 11 meses.

ALIMENTOS	6 a 8 meses	9 a 11 meses
Tortillas		
Frijol		
Yema de huevo		
Pollo		
Frutas		
verduras		
Hierbas		
Arroz		
Carne		
Higado de pollo o res		
Pescado en trocitos		
Jugo de naranja		
Piña		
Huevo		
Otros (especifique)		

5. Cuando el niño/a tiene 1 año o más de un año, que alimentos debe incluir en la alimentación y cuantos días por semana, en los espacios asignados dentro del cuadro indique su respuesta:

ALIMENTOS	Si Debe	No Debe	Cuantos días a la semana debe comerlos
Cereales, granos, papa			
Hierbas			
Verduras			
Frutas			
Tortilla con frijol			
Huevo			
Queso			
Hígado			
Carne			
Pollo			
Pescado			
Golosinas			
Gaseosas			
Jugos o refrescos artificiales			
OTROS(especifique)			

5. De los alimentos anteriores, si considera que alguno(os) no debe(n) darse al niño explique porque: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Conoce la cantidad de frijol que debe ponerse en una tortilla para que le de mayor beneficio: si\_\_\_ no\_\_\_ cuanto\_\_\_\_\_

7. Conoce cuales son las enfermedades que existen en Guatemala por falta de nutrientes debido a una mala alimentación: si\_\_\_ no\_\_\_ cuales  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Su hijo/a tiene algún problema con la alimentación: si\_\_\_ no\_\_\_ cual\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9. Cuales son los alimentos que a su hijo/a no le gustan y porquè:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cuales son los alimentos que no incluye en la alimentación de su hijo/a y porquè no los incluye:\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cual es su preocupación en cuanto a la alimentación de su hijo/a:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10. ¿Qué tiempos de comida hace su hijo y en que lugar?

Tiempo de comida	si	no	En casa	Guardería	Otro (especifique)
Desayuno					
Refacción matutina					
Almuerzo					
Refacción vespertina					
Cena					
Refacción nocturna					
Otro					

11. Quien prepara los alimentos de su hijo/a? Madre\_\_\_\_ Padre \_\_\_\_\_  
otro(especifique)\_\_\_\_\_

12. Que alimentos incluye con más frecuencia en la lonchera enviada a la guardería para la alimentación de su hijo/a? Cereales\_\_\_\_ granos\_\_\_\_  
papa\_\_\_\_ hierbas\_\_\_\_ verduras\_\_\_\_ frutas\_\_\_\_ tortilla con frijol\_\_\_\_ huevo\_\_\_\_  
queso\_\_\_\_ higado \_\_ carne\_\_ pollo\_\_ pescado\_\_ Golosinas\_\_\_\_  
refrescos envasados o enlatados\_\_ jugos envasados o enlatados\_\_\_\_  
otros(especifique)\_\_\_\_\_

13. Quien elige los alimentos que trae su hijo en la lonchera?  
Madre\_\_ Padre\_\_\_\_ niño/a\_\_\_\_otro(especifique)\_\_\_\_\_

14. Porque los elige?  
Son económicos\_\_\_\_ mayor facilidad de preparación\_\_\_\_ buen sabor\_\_\_\_\_  
El niño los pide\_\_\_\_ buenos para la salud\_\_\_\_ Son nutritivos\_\_\_\_\_  
Están de moda\_\_\_\_ No requieren preparación \_\_\_\_\_  
otros(especifique)\_\_\_\_\_

15. Si tuviera la oportunidad, que le interesaría conocer acerca de la alimentación de su hijo/a?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Guatemala, \_\_\_\_\_2003

Estimados padres de familia:

Les saludo cordialmente, deseándoles tranquilidad en sus labores diarias.

El motivo de la presente es para comunicarles lo siguiente:

1. Soy estudiante de la Universidad San Carlos de Guatemala y estoy realizando en el Jardín Infantil de la Universidad un estudio con el objetivo de elaborar una propuesta de un plan de alimentación para los niños y niñas que asisten al mismo.  
El estudio lo estoy realizando como trabajo de tesis para optar al título de nivel profesional en el grado académico de Licenciatura en Nutrición.
2. Para llevar a cabo el estudio se requiere de la recolección de una serie de datos de cada niño/a, por lo que adjunto a esta nota se le envía un cuestionario solicitando su colaboración en el llenado del mismo. Este cuestionario consta de varias series, las que incluyen sus respectivas instrucciones de llenado.  
Para la devolución, puede dejarla en la dirección o con la encargada del salón de clases de su hijo/a, uno o dos días después de recibido el cuestionario.

Agradeciendo su atención y su colaboración,

Atte.

---

Flor de María Contreras López  
Estudiante en Tesis  
Escuela de Nutrición

Vo.Bo. \_\_\_\_\_  
Lic. Abraham Cortez Mejía  
Director



#### ANEXO No. 4

Niveles críticos para distintas categorías de los indicadores de Peso para Edad, Peso para Talla y Talla para Edad.

<b>NIVELES CRITICOS</b>	<b>PESO/ EDAD EN* global</b>	<b>TALLA/EDAD EN pasado</b>	<b>PESO/TALLA EN actual</b>
<b>Mas de 2 D.E.</b>	Riesgo alto obesidad	Muy alto	Riesgo alto obesidad
<b>Entre +1 D.E. y + 2 D.E.</b>	Riesgo leve obesidad	Alto	Riesgo leve obesidad
<b>Entre +1 D.E. y -1 D.E.</b>	Normal	Normal	<b>Normal</b>
<b>Entre - 1 D.E. y - 2 D.E.</b>	Desnutrición leve	Retardo leve	Desnutrición leve
<b>Entre - 2D.E. y - 3 D.E.</b>	Desnutrición moderada	Retardo moderado	Desnutrición moderada
<b>Debajo de -3 D.E.</b>	Desnutrición severa	Retardo severo	Desnutrición severa

FUENTE: VALVERDE, V.Y. Y DELGADO, H. Monitoreo físico del niño: II Cursillo de educación a distancia. Guatemala INCAP / OMS. 1983. (Serie de manuales de capacidad de métodos de investigación de campo No. 3)

**\*EN: estado nutricional**

**ANEXO No. 5**

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y FARMACIA  
**ESCUELA DE NUTRICIÓN**

PROPUESTA DEL PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA LOS BENEFICIARIOS/AS DE LA  
GUARDERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Presentado por:

**Flor de María Contreras López**

Guatemala, Marzo de 2004.

## CONTENIDO

	Página
I. PRESENTACIÓN	1
II. OBJETIVOS	1
III. DESARROLLO DE LA PROPUESTA DEL PLAN DE ALIMENTACIÓN	2
A. Sección A	2
B. Sección B	5
1. Menú base más complemento para niño y niñas de 1 a 2 años 11 meses	6
2. Menú base más complemento para niños y niñas de 3 a 6 años 11 meses	10
3. Patrón de menú	14
IV. ACTIVIDADES	29

## **I. PRESENTACIÓN**

Para los niños y niñas, la familia es la mayor influencia para establecer las costumbres en relación a los alimentos, ya que ellos y ellas imitan a las personas en su ambiente inmediato, por lo tanto los padres de familia tienen la responsabilidad de ofrecer una variedad de alimentos nutritivos y adecuados para el desarrollo.

Este documento es un instrumento de guía y orientación factible, para la preparación de una alimentación adecuada de los niños y niñas menores de 1 año y en edad preescolar.

## **II. OBJETIVOS**

### **A. General**

Proporcionar a la Guardería de la USAC un Plan de Alimentación para los beneficiarios/as.

### **B. Específicos**

1. Mejorar la calidad y variedad de la alimentación de los niños y niñas que asisten a la Guardería por medio del Plan de Alimentación.

2. Apoyar la orientación a los padres de familia en la preparación de una alimentación adecuada a la edad preescolar.

### III. DESARROLLO DE LA PROPUESTA DEL PLAN DE ALIMENTACIÓN

Se divide en dos secciones:

#### A. Sección A

Las siguientes recomendaciones fueron adaptadas de las guías alimentarias para la población guatemalteca menor de 2 años y las guías alimentarias para Guatemala: 7 pasos de una alimentación sana.

#### O A 6 MESES

LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

#### IMPORTANTE:

- Dar de mamar de día y de noche cada vez que el niño/a pida.
- Dar de mamar en una posición cómoda.
- Dar de mamar hasta que el niño/a quede satisfecho.
- Entre más mame el niño/a, más leche produce la madre.
- La madre aunque trabaje o estudie puede dar lactancia materna exclusiva, extrayéndose la leche en forma manual o con extractor de leche.
- La leche materna se conserva en buenas condiciones 8 horas en un lugar fresco y 48 horas en refrigeración. La leche materna no debe hervirse, si esta muy fría debe calentarse en baño maría, y darse en taza o por cucharaditas cuidando que estén limpias.

## 6 A 8 MESES

Continúe con Lactancia Materna

Inicie con puré o papilla de: Verduras, Hierbas, Frutas, Tortilla, Arroz, Frijol, Yema de huevo y Pollo.

### IMPORTANTE:

- Alimente al niño/a con taza y cuchara
- De alimento por alimento, no haga mezclas de alimentos para que el niño/a reconozca sabores, y usted pueda identificar qué le gusta y qué le causa molestias.
- No agregue sal o azúcar a los alimentos para no crear el hábito.
- Al terminar de dar todos los alimentos comunes en el consumo familiar, puede empezar a darlos como mezclas de alimentos.
- Las frutas cítricas se dan después del primer año para evitar problemas de alergias: naranja, mandarina, piña etc.
- La clara de huevo se da después del primer año para evitar problemas de alergias.

## 9 A 11 MESES

Continúe con Lactancia Materna y alimentos como verduras, hierbas, frutas, frijol, tortilla, arroz, pollo y yema de huevo.

Además agregue carne, hígado de pollo o de res en trocitos; o pescado desmenuzado, porque tienen lo necesario para que continúe creciendo bien.

**IMPORTANTE:** Que le de comer por lo menos tres veces al día en un plato, el niño o niña debe aprender a comer de todo.

## MAYORES DE 12 MESES

Dele de todos los alimentos que come la familia.

Dele de comer cinco veces al día.

**IMPORTANTE:** Que le de comer en plato, taza y cuchara, el niño o niña debe aprender a comer de todo.

### Se recomienda para el niño mayor de 12 meses (1 año) y toda la familia

1. Cuidar la higiene en todos los aspectos: limpieza adecuada de utensilios de cocina, lavar y desinfectar correctamente frutas, hierbas y verduras, lavado correcto de manos, utilización de agua potable o clorada.
2. Incluir en todos los tiempos de comida: granos, cereales o papas.
3. Comer todos los días hierbas o verduras.
4. Comer todos los días frutas, cualquiera que sea.
5. Si come tortilla acompañada de frijol, consuma por una tortilla una cucharada de frijol.
6. Comer por lo menos 2 veces por semana, un huevo o un pedazo de queso o un vaso de leche para complementar la alimentación.
7. Al menos una vez por semana, comer un pedazo de hígado o de carne para fortalecer su organismo.

**IMPORTANTE:** La cantidad de alimento ideal para los niños/as la define el apetito, ya que todo niño/a es diferente, por lo tanto es importante controlar el crecimiento del niño/a con el especialista para detectar cualquier problema.

## **B. Sección B**

Para los niños y niñas mayores de 1 año se presenta un ciclo de menú para 3 semanas con sus complementos indicados para cubrir requerimientos según edad.

Un patrón de menú que contiene listados de los diferentes alimentos, los cuales se reportan por porción.

**MENÚ BASE MAS COMPLEMENTO**  
**PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 1 A 2 AÑOS 11 MESES**

**INSTRUCCIONES:**

- El menú no.1 cubre 1,100 kcal, es para niños y niñas de 1 año a 1 año 11 meses
- Para los niños y niñas de 2 años a 2 años 11 meses para cubrir 1300kcal debe agregarse a las preparaciones del menú No. 1, mayor cantidad (complemento) distribuido durante el día en los siguientes alimentos:

<b>Alimento</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Medida</b>
Verduras	1 porción	½ taza, 1 unidad
Frutas	1 porción	Unidad, rodaja, ½ taza
<b>Cereales/tubérculos con grasa</b>	1 porción	½ taza, unidad

- En el patrón de menú que se encuentra después de los menús, hay preparaciones enlistadas por alimento y por porción, de las cuales puede elegir como sustitutos para las preparaciones que sea difícil incluir el día indicado por el menú.

## MENÚ No. 1

DESAYUNO						
½ taza Corn Flakes con leche ½ unidad Banano	½ taza de incaparina con leche 1 francés con frijol	1 pan con queso ½ taza de leche	1 huevo duro 1 pan con frijol ½ vaso de licuado de frutas mixtas con agua	1 francés con queso amarillo ½ taza de leche con vainilla	½ de taza de yogurt sabor fresa ½ banano en trozos	1 huevo revuelto ½ vaso de licuado de frutas mixtas con leche
REFACCION						
¼ taza Avena ½ unidad Banano agua pura	½ galleta de avena ½ naranja en trozos agua pura	½ taza de manjar de maizena y leche 1 rodaja de piña agua pura	½ taza de manjar de maizena y leche 1 naranja agua pura	½ barrita de granola ½ banano agua pura	½ taza de arroz con leche agua pura	1 taza de palomitas con mantequilla agua pura
ALMUERZO						
1 tortita de carne ¼ taza de arroz blanco ¼ pure de Güicoy 1 tortilla o francés agua pura	1 pierna de pollo guisado con verduras ¼ taza de canelones con mayonesa 1 tortilla o pan ½ vaso de naranjada	2 albondigas de carne ¼ taza de puré de papa con queso ¼ de taza de ensalada de verduras 1 tortilla o francés ½ vaso de fresco de piña	¼ taza de espagueti con salsa de tomate y carne molida ¼ de taza de espinaca guisada 1 francés ½ vaso de naranjada	¼ taza de frijol blanco con salchicha ¼ taza de brócoli cocido con limón 1 tortilla o francés agua pura	½ pechuga de pollo guisado ¼ taza de ensalada de zanahoria rallada y pepino con mayonesa 1 tortilla o francés ½ vaso de naranjada	¼ taza de coditos con verduras con pollo y mayonesa 1 tortilla o francés ½ taza de frutas mixtas en trozos agua pura
REFACCION						
1 Barrita de Granola ½ vaso de fresco de rosa de jamaica	½ galleta de avena 1 manzana agua pura	1 taza de palomitas con mantequilla ½ rodaja de piña en trozos agua pura	1 galleta de avena ½ naranja agua pura	½ barra de granola ½ banano agua pura	½ taza de arroz con leche agua pura	1 francés con pollo ½ taza de frutas mixtas agua pura
CENA						
1 francés con frijol ¼ taza de puré de Güicoy ½ taza de leche con chocolate	1 francés con pollo con verduras ½ taza de incaparina con leche	1 tortilla con frijol y queso ¼ taza de ensalada de verduras ½ taza de leche	¼ taza de espagueti con salsa de tomate y carne molida ¼ taza de espinaca guisada 1 francés ½ taza de leche con chocolate	¼ taza de frijol blanco con salchicha ¼ taza de brócoli cocido con limón 1 tortilla o francés ½ taza de leche	1 sandwich con pollo ¼ taza de ensalada de zanahoria y pepino con mayonesa ½ vaso de naranjada	¼ taza de coditos con verduras, pollo y mayonesa 1 francés ½ vaso de licuado de frutas mixtas con leche

DESAYUNO						
¼ plátano frito 1 taza de fruta mixta en trozos ½ taza de bienestarina con leche	1 tortilla con frijol ½ taza de leche	1 huevo estrellado con tomate 1 tortilla o francés con frijol ½ taza de leche con vainilla	½ taza de yogurt sabor fresa con trozos de fruta y granola ½ vaso de licuado de frutas mixtas con agua	½ taza de cereal con leche ½ banano	1 galletas de avena ½ taza de melón en trozos ½ taza de leche con chocolate	1 huevo revuelto con salchicha ½ francés ½ taza de leche
REFACCION						
½ taza de gelatina de limón ½ melocotón en trozos ½ galleta salada agua pura	¼ de plátano cocido 1 naranja en trozos agua pura	½ galleta salada con queso crema 1 pera en trozos agua pura	½ taza de gelatina con trozos de fruta 1 galleta de avena agua pura	½ taza de yogurt de fresa ½ banano agua pura	1 taza de palomitas con mantequilla ½ vaso de fresco de melón	1 rebanada de pie de queso 1 rodaja de piña agua pura
ALMUERZO						
¼ taza de sopa de lentejas 2 onzas de filete de pescado a la plancha ¼ de taza de ensalada de pepino y zanahoria rayada con mayonesa 1 tortilla o francés 1 agua pura	¼ taza de carne molida con verduras ½ taza de arroz con verduras 1 tortilla o francés 1/2 vaso de naranjada	¼ taza de hilachas con verduras ½ taza de arroz ¼ taza de brócoli 1 tortilla agua	1 hamburguesa ½ taza de lechuga y pepino con mayonesa ½ vaso de limonada	½ filete de carne guisada 1/4 perulero empanizado 1 tortilla o francés agua pura	2 onzas de salpicón 1/4 taza de ensalada de tomate y lechuga 1 tortilla o francés agua	2 chilaquillas de queso con salsa ¼ taza de espagueti con verduras y mayonesa ½ francés ½ vaso de fresco de piña
REFACCION						
½ taza de gelatina de limón ½ melocotón en trozos ½ galleta salada agua pura	¼ plátano cocido ½ naranja en trozos agua pura	½ galleta salada 1 pera en trozos agua	1 galleta de avena 1 taza de frutas mixtas agua pura	1 taza de palomitas con mantequilla agua pura	1 galleta de avena 1 taza de melón en trozos agua pura	1 rebanada de pie de queso ½ rodaja de piña agua pura
CENA						
¼ plátano frito 1 francés ¼ taza de ensalada de pepino y zanahoria rayada con mayonesa ½ taza de bienestarina con leche	1 francés con carne molida con verduras ½ taza de leche con vainilla	1 francés con hilachas de carne ¼ taza de brócoli con limón ½ taza de leche con vainilla	1 francés con hilachas de carne ½ taza de sopa de lentejas ½ taza de leche con chocolate	1 sandwich de frijol y queso ¼ perulero empanizado agua pura	1 tortilla con salpicón 1/4 taza de ensalada de tomate ½ taza de leche	1 pan con salchicha ¼ taza de espagueti con verduras y mayonesa ½ taza de leche

DESAYUNO						
1 tortilla con queso ½ vaso de leche con vainilla	1 panqueque ½ vaso de licuado de banano con leche	½ vaso de atol de incaparina con leche 1 francés con frijol	1 huevo duro con chirmol 1 tortilla o francés ½ taza de leche	1 tamalito de chipilin con queso ½ taza de leche con vainilla	1 panqueque ½ taza de leche	1 tamalito de chipilin con queso ½ taza de leche con sabor fresa
REFACCION						
1 barra de granola 1 pera en trozos agua pura	1 panqueque 1 mandarina agua pura	1 francés con crema 1/2 melocotón en trozos agua pura	½ taza de yogurt de melocotón ½ taza de uvas agua pura	1 galletas de avena ½ taza de uvas agua pura	1 tamalito de chipilin con queso 1 naranja en trozos agua pura	1 barra de granola 1 manzana agua pura
ALMUERZO						
1 pierna de pollo horneada ¼ taza de acelga guisada 1 tortilla o francés ½ vaso de naranjada	½ taza de carne con verduras ½ taza de arroz blanco 1 tortilla o francés agua pura	2 tortillas de carne con verduras ¼ taza de ensalada de zanahoria y tomate con mayonesa ½ vaso de naranjada	½ torta de carne ¼ taza de coditos con verdura y mayonesa 1 tortilla o francés agua pura	¼ taza de berro guisado 2 chilaquillas de queso 1 francés o tortilla ½ vaso de limonada	½ taza de Chao Main con pollo ½ taza de sopa de lenteja 1 tortilla o francés agua pura	1 pierna de pollo frito 1/4 taza de ensalada de lechuga, tomate y queso 1 tortilla o francés agua pura
REFACCION						
1 barra de granola ½ naranja en trozos agua pura	½ taza de yogurt de melocotón ½ banano agua pura	½ taza de yogurt de melocotón ½ melocotón en trozos agua pura	1 barra de granola ½ taza de uvas agua pura	1 galleta de avena ¼ taza de uvas agua pura	1 barra de granola 1 naranja en trozos agua pura	1 francés con frijol 1 manzana agua pura
CENA						
¼ taza de acelga guisada 1 francés con queso ½ taza de leche con vainilla	1 francés con carne con verduras ½ taza de leche	¼ taza de ensalada de zanahoria y tomate con mayonesa 1 francés de carne con verduras ½ vaso de naranjada	½ torta de carne ¼ taza de coditos con verduras y mayonesa 1 francés ½ taza de leche	1 tamalito de chipilin con queso ¼ taza de berro guisado ½ taza de leche con vainilla	1 huevo revuelto con tomate 1 tortilla o francés ½ taza de leche	1 francés con pollo ¼ taza de ensalada de lechuga, tomate y queso ½ taza de leche con sabor fresa

**MENÚ BASE MAS COMPLEMENTO**  
**PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 6 AÑOS 11 MESES**

**INSTRUCCIONES:**

- El menú no. 2 cubre 1500 kcal , es para niños y niñas de 3 años a 4 años 11 meses
- Para los niños y niñas de 5 años a 6 años 11 meses para cubrir 1,700 kcal debe agregarse a las preparaciones del menú No. 2, mayor cantidad (complemento) distribuido durante el día, en los siguientes alimentos:

<b>Alimento</b>	<b>Cantidad</b>	<b>medida</b>
Leguminosas	1 porción	½ taza, 2 cucharadas
<b>Cereales/tubérculos sin grasa</b>	1 porción	½ taza, 1 unidad
<b>Aceites y grasas</b>	1 porción	1 cucharada, 1/3 unidad, 1 rebanada

- En el patrón de menú que se encuentra después de los menús, hay preparaciones enlistadas por alimento y por porción, de las cuales puede elegir como sustitutos para las preparaciones que sea difícil incluir el día indicado por el menú.

## MENÚ No. 2

DESAYUNO						
1 taza Corn Flakes con leche 1 unidad Banano	1 taza de incaparina con leche 1 francés con frijol	1 pan con queso 1 taza de leche	1 huevo duro 1 pan con frijol 1 vaso de licuado de frutas mixtas con leche	1 francés con queso amarillo 1 taza de leche con vainilla	1 de taza de yogurt sabor fresa ½ banano en trozos	1 huevo revuelto 1 vaso de licuado de frutas mixtas con leche
REFACCION						
½ taza Avena ½ unidad Banano	1 galleta de avena 1 ½ naranja en trozos agua pura	1 taza de manjar de maizena y leche 1 ½ rodaja de piña agua pura	1 taza de manjar de maizena y leche 1 naranja agua pura	1 barrita de granola 1 banano agua pura	1 taza de arroz con leche agua pura	1 taza de palomitas con mantequilla agua pura
ALMUERZO						
2 tortitas de carne ½ taza de arroz blanco ½ taza puré de güicoy 1 tortilla o francés agua pura	1 pechuga de pollo guisado con verduras ½ taza de canelones con mayonesa 1 tortilla o pan 1 vaso de naranjada	3 albondigas de carne ½ taza de puré de papa con queso ½ taza de ensalada de verduras 1 tortilla o francés 1 vaso de fresco de piña	1 taza de espagueti con salsa de tomate y carne molida ½ taza de espinaca guisada 1 francés 1 vaso de naranjada	1 taza de frijol blanco con salchicha ½ taza de brócoli cocido 1 tortilla o francés agua pura	1 pechuga de pollo guisado ½ taza de ensalada de zanahoria rallada y pepino con mayonesa 1 tortilla o francés 1 vaso de naranjada	1 taza de coditos con verduras con pollo y mayonesa 1 tortilla o francés 1 taza de frutas mixtas en trozos
REFACCION						
1 Barrita de Granola 1 vaso de fresco de rosa de jamaica	2 galleta de avena 1 1/2 manzana en trozos agua pura	1 taza de palomitas con mantequilla 1 ½ rodaja de piña en trozos agua pura	1 galleta de avena 1 naranja agua pura	1 barra de granola ½ banano agua pura	1 taza de arroz con leche agua pura	1 francés con pollo 1 ½ taza de frutas mixtas agua pura
CENA						
1 francés con frijol ½ taza de puré de güicoy 1 taza de leche con chocolate	1 francés de pollo con verduras 1 taza incaparina con leche	2 tortillas con frijol y queso ½ taza de ensalada de verduras 1 taza de leche	½ taza de espagueti con salsa de tomate y carne molida ½ taza de espinaca guisada 1 francés 1 taza de leche con chocolate	½ taza de frijol blanco con salchicha ½ taza de brócoli cocido 1 tortilla o francés 1 taza de leche	1 sandwich con pollo ½ taza de ensalada de zanahoria y pepino con mayonesa 1 vaso de naranjada	½ taza de coditos con verduras, pollo y mayonesa 1 francés 1 vaso de licuado de frutas mixtas con leche

DESAYUNO						
¼ plátano frito 1 taza de fruta mixta en trozos 1 taza de bienestarina con leche	1 tortilla con frijol 1 taza de leche	1 huevo estrellado con tomate 1 tortilla o francés con frijol 1 taza de leche con vainilla	1 taza de yogurt sabor fresa con trozos de fruta y granola 1 vaso de licuado de frutas mixtas con agua	1 taza de cereal con leche ½ banano	2 galletas de avena 1 taza melón en trozos 1 taza de leche con chocolate	1 huevo revuelto con salchicha 1 francés 1 taza de leche
REFACCION						
½ taza de gelatina de limón 1 melocotón en trozos 1 galleta salada agua pura	¼ de plátano cocido 1 naranja en trozos agua pura	1 galleta salada con queso crema 1 ½ pera en trozos agua pura	1 taza de gelatina con trozos de fruta 1 galleta de avena agua pura	1 taza de yogurt de fresa 1 banano agua pura	1 taza de palomitas con mantequilla 1 vaso de fresco de melón	1 rebanada de pie de queso 1 rodaja de piña agua pura
ALMUERZO						
½ taza de sopa de lentejas 3 onzas de filete de pescado a la plancha ½ taza de ensalada de pepino y zanahoria rayada con mayonesa 2 tortillas o francés agua pura	½ taza de carne molida con verduras ½ taza de arroz con verduras 1 tortilla o francés 1 vaso de naranjada	1/2 taza de hilachas con verduras ½ taza de arroz ½ taza de brócoli 1 tortilla agua	1 hamburguesa ½ taza de ensalada de lechuga y pepino con mayonesa 1 vaso de limonada	1/3 filete de carne guisada ½ perulero empanizado 1 tortilla o francés agua pura	3 onzas de salpicón ½ taza de ensalada de tomate y lechuga 1 tortilla o francés agua	2 chilaquillas de queso con salsa 1/2 taza de espagueti con verduras y mayonesa 1 francés 1 vaso de fresco de piña
REFACCION						
½ taza de gelatina 1 melocotón en trozos 1 galleta salada agua pura	¼ plátano frito ½ naranja agua pura	1 galleta salada 1 ½ pera en trozos agua pura	1 galleta de avena 1 ½ taza de frutas mixtas agua pura	1 taza de palomitas con mantequilla agua pura	2 galleta de avena 1 ½ taza de melón en trozos agua pura	1 rebanada de pie de queso 1 ½ rodajas de piña agua pura
CENA						
¼ plátano frito 1 francés ½ taza de ensalada de pepino y zanahoria rayada con mayonesa 1 taza de bienestarina con leche	1 sandwich de carne molida con verduras 1 taza de leche con vainilla	1 sandwich con hilachas de carne ½ taza de brócoli con limón 1 taza de leche con vainilla	1 sandwich con hilachas de carne ¼ taza de sopa de lentejas 1 taza de leche con chocolate	1 sandwich de frijol y queso ½ perulero empanizado agua pura	1 tortilla con salpicón ½ taza de ensalada de tomate 1 taza de leche	1 pan con salchicha ½ taza de espagueti con verduras y mayonesa 1 taza de leche

DESAYUNO						
2 tortillas con queso 1 taza de leche con vainilla	1 panqueques 1 taza de licuado de banano con leche	1 taza de incaparina con leche 1 francés con frijol	1 huevo duro con chirmol 1 tortilla o francés 1 taza de leche	1 tamalitos de chipilin con queso 1 huevo duro con chirmol 1taza de leche con vainilla	2 panqueques 1 taza de leche	2 tamalitos de chipilin con queso 1 taza de leche con sabor fresa
REFACCION						
1 barra de granola 1 peras en trozos agua pura	1 panqueque 2 mandarinas agua pura	1 francés con crema ½ melocotón en trozos agua pura	1 taza de yogurt de melocotón ½ taza de uvas agua pura	2 galletas de avena ½ taza de uvas agua pura	1 tamalito de chipilin con queso 1 ½ naranja en trozos agua pura	1 barra de granola 1 ½ manzana agua pura
ALMUERZO						
1 pechuga de pollo horneada ½ taza de acelga guisada 1 tortilla o francés 1 vaso de naranjada	1/3 taza de carne con verduras ½ taza de arroz blanco 1 toritilla o francés agua pura	2 tortillas de carne con verduras ½ taza de ensalada de zanahoria y tomate con mayonesa 1 vaso de naranjada	1 tortas de carne 1 taza de coditos con verdura y mayonesa 1 tortilla o francés agua pura	½ taza de berro guisado 2 chilaquillas de queso 1 francés o tortilla 1 vaso de limonada	½ taza de Chao Main con pollo ½ taza de sopa de lenteja 1 tortilla o francés agua pura	1 pechuga de pollo frito ½ taza de ensalada de lechuga, tomate y queso 1 tortilla o francés agua pura
REFACCION						
1 barra de granola 1 naranja en trozos agua pura	1 taza de yogurt de melocotón 1 banano agua pura	1 taza de yogurt de melocotón ½ melocotón en trozos agua pura	1 barra de granóla 1 taza de uvas agua pura	1 galleta de avena ½ taza de uvas agua pura	1 barra de granola 1 ½ naranja en trozos agua pura	1 francés con queso 1 ½ manzana agua pura
CENA						
½ taza de acelga guisada 1 sandwich con queso 1 taza de leche con vainilla	1 sandwich con carne con verduras 1 taza de leche	½ taza de ensalada de zanahoria y tomate con mayonesa 2 francés con carne con verduras y queso 1 vaso de naranjada	1 torta de carne ½ taza de coditos con verduras y mayonesa 1 francés o tortilla 1 taza de leche	1 tamalito de chipilin con queso ½ taza de berro guisado 1 taza de leche	1 huevo revuelto con tomate 1 tortilla o francés 1 taza de leche con vainilla	1 francés con pollo ½ taza de ensalada de lechuga, tomate y queso 1 taza de leche con sabor a fresa

### 3. PATRON DE MENÚ

Tiempo de comida	Grupo de alimento	Tipo de alimento	Preparación	Tamaño de porción	
DESAYUNO	Lácteos	Leche	Leche fluida entera	1 taza	
			Leche fluida descremada	1 taza	
			Leche fluida con vainilla	1 taza	
			Leche fluida con cocoa	1 taza	
			Leche caliente con marmellow	1 taza	
			Leche con chocolate	1 taza	
			Batido de banano	1 taza	
			Batido de fresa	1 taza	
			Batido de piña	1 taza	
			Batido de piña y papaya	1 taza	
			Batido de mora	1 taza	
			Batido de vainilla	1 taza	
			Queso	Queso fresco	1 ½ onzas
				Queso de capas	1 ½ onzas
				Queso de pita	1 ½ onzas
	Queso duro	1 ½ onzas			
	Queso parmesano	3 cds.			
	Queso amarillo	2 rebanadas			
	Yogurt	Sabor: banano		3/4 taza	
		Melocotón		3/4 taza	
		Fresa		3/4 taza	
		Fresas con crema		3/4 taza	
		Piña	3/4 taza		
		Mora	3/4 taza		
		Natural	1 taza		
		Natural con: trozos de banano	1 taza		
		Trozos de melocotón	1 taza		
		Trozos de fresa	1 taza		
		Trozos de piña	1 taza		
		Trozos de kiwi	1 taza		
		Trozos de sandía	1 taza		
		Trozos de papaya	1 taza		
		Trozos de melón	1 taza		
	Trozos de uva	1 taza			
	Trozos de manzana	1 taza			
	Trozos de pera	1 taza			
	Con granóla	1 taza			
	Con frutas mixtas y granóla	1 taza			
	Cereales sin grasa	Cereal instantáneo	Corn Flakes	½ taza	
			Corn flakes y fruta	½ taza	
			Cereal con almendras y pasas	1/3 taza	
			Cereal de arroz	½ taza	
			Zucaritas	½ taza	
		Avena	Avena con leche y trozos de fruta	½ taza	
			Atol de avena	½ taza	
			Atol de avena y vainilla	½ taza	
			Galletas de avena	1 unidad	
			Papilla de avena y vainilla	1/3 taza	
			Barrita	½ unidad	
			Bienestarina	Atol de bienestarina	1 vaso
Bienestarina con leche				1 vaso	
Papilla de bienestarina, leche y canela				½ vaso	
Incaparina				Atol de incaparina	1 vaso

	"		Atol de incaparina con leche	1 vaso
	"		Galletas de incaparina	2 unidades
	"		Panqueques de incaparina	1 unidad
	"	<b>Maizena</b>	Atol de maizena	2 tazas
	"		Atol de maizena con leche	2 tazas
	"		Manjar de maizena, leche y canela	1 taza
	"	<b>Corazón de trigo</b>	Atol de corazón de trigo	1 vaso
	"		Atol de corazón de trigo con leche	1 vaso
	"		Papilla de corazón de trigo con leche	½ vaso
	"	<b>Harina de trigo</b>	Pan francés	1 unidad
	"		Pan tostado	1 rebanada
	"		Pan en rodajas	1 rebanada
	"		Pan pirujo	1 unidad
	"		Galletas María	5 unidades
	"		Galletas de animalitos	6 unidades
	Cereal con grasa		Pan dulce	½ unidad
	"		Panqueques	1 unidad
	"		Panqueques de banano	1 unidad
	"		Galletas dulce con relleno	2 piezas
	"		Galletas dulces sin relleno	2 piezas
	"		Pastelito con relleno cremoso	½ unidad
	"		Crepas	2 unidades
	Sin grasa	<b>Maíz</b>	Atol de elote	½ taza
	Con grasa		Tamalitos de chipilin	½ unidad
	"		Tamalitos de chipilin y zanahoria	½ unidad
	Con grasa		Tamalitos de loroco	½ unidad
	"		Tamalitos de loroco y zanahoria	½ unidad
	"		Tamalitos de frijol	½ unidad
	Sin grasa		Tortilla	1 unidad
	Con grasa	<b>Arroz</b>	Atol de arroz con chocolate	½ taza
	"		Atol de arroz con leche	½ taza
	Sin grasa	<b>Plátano</b>	Atol de plátano	½ vaso
	"		Papilla de plátano	1/3 taza
	"		Plátano cocido	½ unidad
	Con grasa		Plátano frito	½ unidad
	"		Rellenito de plátano	1 unidad
	Sin grasa	<b>Yuca</b>	Papilla de yuca	1/3 taza
	"		Cocida	½ taza
	"	<b>Malanga</b>	cocida	½ taza
	<b>Leguminosas</b>	<b>Frijol negro</b>	Frijol cocido con cebolla, ajo y sal	½ taza
			Frijoles volteados	2 cucharadas
			Frijoles colados	½ taza
			Frijoles con queso	½ taza
			Frijoles con crema	½ taza
			Frijoles parados	½ taza
			Frijoles parados con tomate y cebolla	½ taza
	<b>Huevos</b>	<b>Huevo</b>	Huevo tibio	1 unidad
			Huevo duro	1 u
			Huevo duro con chirmol	1 u
			Huevo duro con queso	1 u
			Huevo revuelto	1 u
			Huevo revuelto con salchicha	1 u
			Huevo revuelto con tomate y cebolla	1 u
			Huevo revuelto con queso	1 u
			Huevo revuelto con trocitos de chile pimiento	1 u
			Huevo revuelto con chirmol	1 u
			Huevo estrellado con chirmol	1 u

			Huevo estrellado con tomate y cebolla	1 u
			Torta de huevo con espinaca	1 u
			Torta de huevo con tallo de cebolla	1 u
			Torta de huevo con verduras mixtas	1u
	<b>Carnes</b>	<b>Embutidos</b>	Salchicha	½ u
			Jamón	2 rebanadas
	<b>Frutas</b>	<b>Banano</b>	Banano entero	½ unidad
			Banano entero con miel	½ u
			Papilla de banano	½ u
			Banano con leche	½ u
			Banano con crema	½ u
		<b>Manzana</b>	Papilla de manzana	1/3 taza
			Papilla de manzana con canela	1/3 taza
			Manzana natural en trozos	1 unidad
		<b>Sandía</b>	Al natural en trozos o rodaja	1 taza
		<b>Papaya</b>	Al natural en trozos o rodaja	1 taza
		<b>Melón</b>	Al natural en trozos	1 taza
		<b>Melocotón</b>	Melocotón entero	1 unidad
			Melocotón en almíbar o en miel	1 taza
		<b>Piña</b>	Piña en rodaja o trozos	3/4 taza
		<b>Mango</b>	Al natural	½ unidad
			Mango en almíbar o en miel	½ u
		<b>Pera</b>	Al natural en trozos	½ unidad
			Pera en dulce	½ unidad
		<b>Kiwi</b>	Al natural en trozos	1 ½ unidad
		<b>Uvas</b>	Al natural	½ taza
		<b>Nispero</b>	Natural	25 unidades
		<b>Toronja</b>	Al natural	½ unidad
		<b>Jugo de toronja</b>	Natural	½ taza
		<b>Nectarina</b>	Natural	1 unidad
		<b>Cocktail de frutas</b>	Natural	¾ taza
		<b>Licados de fruta</b>	Natural con ½ taza de fruta y ½ taza de agua	1 taza
	<b>Grasas y azúcares</b>	<b>Grasas</b>	Crema	1 cda.
			Queso- crema	1 cda.
			Guacamole	2 cds.
			Aguacate	1/3 unidad
			Tocino	1 rebanada
			Aceite (todo tipo)	2 cucharaditas
		<b>Azúcares</b>	Cajeta	2 cts.
			Dulces o chicle	4 unidades
			Cocoa	11/2 cda.
			Chocolate en polvo	1 cda.
			Gelatina	½ taza
			Jalea	2 cts.
			Malvavisco	2 unidades
			Mermelada	1 cucharada
			Miel (todo tipo)	2 cucharaditas
			Néctar de fruta	¼ taza
			Helado de crema	1 bola
			Paleta de helado de fruta	½ unidad
			Chocolate	½ barra
			Azucar blanca	2 cucharaditas
<b>REFACCIÓN MATUTINA Y VESPERTINA</b>	<b>Lácteos</b>	<b>Leche</b>	Leche fluida entera	1 taza
			Leche fluida descremada	1 taza

			Leche fluida con vainilla	1 taza
			Leche fluida con cocoa	1 taza
			Leche caliente con marmellow	1 taza
			Leche con chocolate	1 taza
			Batido de banano	1 taza
			Batido de fresa	1 taza
			Batido de piña	1 taza
			Batido de piña y papaya	1 taza
			Batido de mora	1 taza
			Batido de vainilla	1 taza
		<b>Yogurt</b>	Sabor: banano	3/4 taza
			Melocotón	3/4 taza
			Fresa	3/4 taza
			Fresas con crema	3/4 taza
			Piña	3/4 taza
			Mora	3/4 taza
			Natural	1 taza
			Natural con: trozos de banano	1 taza
			Trozos de melocotón	1 taza
			Trozos de fresa	1 taza
			Trozos de piña	1 taza
			Trozos de kiwi	1 taza
			Trozos de sandía	1 taza
			Trozos de papaya	1 taza
			Trozos de melón	1 taza
			Trozos de uva	1 taza
			Trozos de manzana	1 taza
			Trozos de pera	1 taza
			Con granola	1 taza
			Con frutas mixtas y granola	1 taza
	<b>Cereales sin grasa</b>	<b>Harina de trigo</b>	Pan francés	1 unidad
	"		Pan tostado	1 rebanada
	"		Pan en rodajas	1 rebanada
	"		Pan pirujo	1 unidad
	"		Pan francés o pirujo con: frijol	1 unidad
	"		Con queso fresco	1 unidad
	"		Con queso amarillo	1 unidad
	"		Con queso de pita	1 unidad
	"		Con queso-crema	1 unidad
	"		Con crema	1 unidad
	"		Con jamón	1 unidad
	"		Con salchicha	1 unidad
	"		Con huevo	1 unidad
	"		Con jalea o mermelada	1 unidad
	"		Con jalea o mermelada y crema	1 unidad
	"		Galletas saladas	5 unidades
	"		Galletas saladas con: queso fresco	5 unidades
	"		Queso amarillo	5 unidades
	"		Queso-crema	5 unidades
	"		Con jamón	5 unidades
	Cereal con grasa		Pan dulce	½ unidad
	"		Pan tipo muffin	½ unidad
	"		Galletas dulces	2 unidades
	"		Waffle	1 unidad
	Cereal sin grasa		Galletas María	5 unidades
	"		Galletas de animalitos	6 unidades
	Cereal con grasa		Pan de banano	1 rebanada

	“		Pan de naranja	1 rebanada
	“		Pan de zanahoria	1 rebanada
	“		Pan de frutas	1 rebanada
	“		Magdalena	1 rebanada
	“		Pastelito con relleno cremoso	½ unidad
	“		Pay (todos sabores)	1 rebanada
	Cereal sin grasa		Palomitas sin grasa	3 tazas
	Cereal con grasa		Palomitas con queso o mantequilla	1 taza
	“		Tostadas	2 unidades
	“		Crepas	2 unidades
	“	<b>Arroz</b>	Atol de arroz con chocolate	½ taza
	“		Atol de arroz con leche	½ taza
	Cereal sin grasa	<b>Plátano</b>	Atol de plátano	½ taza
	“		Papilla de plátano	1/3 taza
	“		Plátano cocido	½ unidad
	Cereal con grasa		Plátano frito	½ unidad
	“		Rellenito de plátano	1 unidad
	Cereal sin grasa	<b>Camote</b>	Camote en dulce	1/3 taza
	“		Camote cocido	1/3 taza
	<b>Carne</b>	<b>Embutidos</b>	salchicha	½ unidad
			jamón	2 rodajas
	<b>Frutas</b>	<b>Banano</b>	Banano entero	½ unidad
			Banano entero con miel	1 unidad
			Papilla de banano	½ u
			Banano con leche	½ u
			Banano con crema	½ u
		<b>Cereza</b>	Natural	1 ½ taza
		<b>Ciruelas</b>	Natural	3 unidades
		<b>Chicozapote</b>	Natural	½ unidad
		<b>Manzana</b>	Papilla de manzana	1/3 taza
			Papilla de manzana con canela	1/3 taza
			Manzana natural en trozos	1 unidad
		<b>Fresa</b>	Natural	1 taza
		<b>Sandía</b>	Al natural en trozos o rodaja	1 taza
		<b>Papaya</b>	Al natural en trozos o rodaja	1 taza
		<b>Melón</b>	Al natural en trozos	1 taza
		<b>Melocotón</b>	Melocotón entero	1 unidad
			Melocotón en almíbar o en miel	1 taza
		<b>Piña</b>	Piña en rodaja o trozos	3/4 taza
		<b>Mango</b>	Al natural	½ unidad
			Mango en almíbar o en miel	½ u
		<b>Mamey</b>	Natural	1/3 unidad
		<b>Zapote</b>	Natural	¼ unidad
		<b>Guayaba</b>	Pequeña Natural	3 unidades
		<b>Higo</b>	Natural	3 piezas
			En almíbar	1/3 taza
		<b>Pera</b>	Al natural en trozos	½ unidad
			Pera en dulce	½ unidad
		<b>Kiwi</b>	Al natural en trozos	1 ½ unidad
		<b>Uvas</b>	Al natural	½ taza
		<b>Mandarina</b>	Natural	2 unidades
		<b>Nispero</b>	Natural	25 unidades
		<b>Toronja</b>	Al natural	½ unidad
			Jugo Natural	½ taza
		<b>Naranja</b>	Natural	1 unidad
			Jugo Natural	½ taza
		<b>Nectarina</b>	Natural	1 unidad

		Cocktail de frutas	Natural	¾ taza
		Licuada de fruta	Natural con ½ taza de fruta y ½ taza de agua	1 taza
	Grasas y azúcares	Grasas	Crema	1 cda.
			Queso- crema	1 cda.
			Guacamole	2 cds.
			Aguacate	1/3 unidad
			Tocino	1 rebanada
			Aceite (todo tipo)	2 cucharaditas
		Azúcares	Cajeta	2 cts.
			Dulces o chicle	4 unidades
			Cocoa	1 1/2 cda.
			Chocolate en polvo	1 cda.
			Gelatina	½ taza
			Jalea	2 cts.
			Malvisco	2 unidades
			Mermelada	1 cda.
			Miel (todo tipo)	2 cts.
			Néctar de fruta	¼ taza
			Helado de crema	1 bola
			Paleta de helado de fruta	½ unidad
			Chocolate	½ barra
			Azúcar blanca	2 cucharaditas
ALMUERZO	Cereales sin grasa	Harina de trigo	Pan francés	1 u
	"		Pan tostado	1 rebanada
	"		Pan rodajado	1 rodaja
	"		Pan pirujo	1 unidad
	Cereal con grasa		Pan dulce	½ u
	"		Molletes	½ u
	"		Torrijas	½ u
	"		Tortitas de harina en caldo	1 u
	"		Tortitas de harina con espinaca	1 u
	"		Tortitas de harina con cebolla y tomate	1 u
	"		Tortitas de harina con acelga o macuy	1 u
	"		Tostadas	2 unidades
	"		Crepas	2 unidades
	"	pasta	Coditos en caldo de res	½ taza
	"		En caldo de pollo	½ taza
	"		Con mayonesa	½ taza
	"		Con perejil	½ taza
	"		Con chile pimiento y cebolla	½ taza
	"		Con carne molida	½ taza
	"		Con salsa de quesos	½ taza
	"		Con margarina	½ taza
	"		Con salchicha	½ taza
	"		Con vegetales	½ taza
	"		Con pollo	½ taza
	"		Espagueti con margarina	½ taza
	"		Con albóndigas	½ taza
	"		Con salsa de carne	½ taza
	"		Con salsa de quesos	½ taza
	"		Con pollo	½ taza
	"		Tallarines con salchicha	½ taza

	“		Con margarina	½ taza
	“		Ensalada de caracolutos	½ taza
	“		Sopa de fideos	½ taza
	“		Canelones en caldo	½ taza
	“		Lasagna de carne	1 rebanada
	“		De pollo	1 rebanada
	“		De berenjena	1 rebanada
	“		De espinaca	1 rebanada
	“		De quesos	1 rebanada
	“		Chao Main:	½ taza
	“		Con pollo	½ taza
	“		Con carne de res	½ taza
	Cereal sin grasa	<b>Maíz</b>	Sopa de tortilla	½ taza
	Cereal con grasa		Tamalitos de chipilin	½ unidad
	“		Tamalitos de chipilin y zanahoria	½ unidad
	“		Tamalitos de loroco	½ unidad
	“		Tamalitos de loroco y zanahoria	½ unidad
	“		Tamalitos de frijol	½ unidad
	Cereal sin grasa		Tortilla	1 unidad
	Cereal con grasa		Chilaquitas de queso	1 u
	“		Dobladas de queso	1 u
	“		Dobladas de carne	1 u
	Cereal sin grasa		Elote amarillo o blanco	½ u
	“	<b>Yuca</b>	Cocida	½ taza
	“		Yuca en dulce	½ taza
	“	<b>Camote</b>	En dulce	½ taza
	“		Camote cocido	½ taza
	“	<b>Malanga</b>	cocida	½ taza
	Cereal sin grasa	<b>Arroz</b>	Sopa de arroz	½ taza
	Cereal con grasa		Arroz en sopa con carne de marrano	½ taza
	“		Arroz con chipilin	½ taza
	“		Arroz Cantones	½ taza
	“		Arroz con verduras	½ taza
	“		Arroz negro o gallo pinto	½ taza
	“		Tortitas de arroz	2 unidades
	“		Croquetas de arroz	2 u
	“		Pudin de arroz	½ taza
	“		Arroz aguado con pollo	½ taza
	“		Arroz aguado con pollo y verduras	½ taza
	Cereal sin grasa		Arroz blanco	½ taza
	Cereal con grasa		Arroz con pollo	½ taza
	“		Arroz con bijol o achote	½ taza
	“		Arroz con verduras	½ taza
	“		Arroz con cilantro y salchicha	½ taza
	“		Arroz con salchicha	½ taza
	“		Arroz con chipilin y huevo	½ taza
	“		Arroz chino	½ taza
	“		Arroz con elote	½ taza
	“		Arroz encebollado	½ taza
	“		Arroz a la valenciana	½ taza
	“		Arroz con loroco	½ taza
	Cereal sin grasa		Arroz al vapor	½ taza
	“		Arroz en leche	½ taza
	“		Horchata	½ taza
	“		Agua de arroz	½ taza
	“		Sopa negra de arroz	½ taza

	“	<b>Papa</b>	Horneada	1 unidad
	Cereal con grasa		Con mayonesa	1 u
	“		Fritas	1 u
	“		Papas con perejil	1 u
	“		Con loroco	1 u
	“		Con salsa de tomate	1 u
	“		Con mantequilla	1 u
	“		Con queso amarillo	1 u
	“		Tortitas de papa	1 u
	“		Papa cocida	1 u
	“		Puré de papa	½ taza
	“		Puré con queso parmesano	½ taza
	“		Sopa de papa	½ taza
	“		Crema de papa	½ taza
	“		Papas rellenas	1 u
	“		Suffle de papa	½ taza
	Cereal sin grasa		Papas asadas	1 u
	Cereal con grasa		Ensalada rusa	½ taza
	“		Papas en escabeche	1 u
	“		Papas guisadas	1 u
	“		Papas en amarillo	1 u
	“		Papas en estofado	1 u
	“		Torta de papa y huevo	1 u
	Cereal sin grasa	<b>yuca</b>	Cocida	½ taza
	“	<b>Camote</b>	Cocido	½ taza
	“		Camote en dulce	½ taza
	Leguminosas	<b>Frijol</b>	Caldo de frijol	½ taza
			Caldo de frijol con arroz	½ taza
			Trigo con frijoles	½ taza
		<b>Frijol blanco</b>	Con carne	½ taza
			Con salchicha	½ taza
			Con carne de cerdo	½ taza
		<b>Frijol colorado</b>	Con salchicha	½ taza
		<b>Garbanzo</b>	Con salchicha	½ taza
			En dulce	½ taza
		<b>Lentejas</b>	Sopa de lentejas	½ taza
			Lentejas con salchicha	½ taza
	<b>Verduras</b>	<b>Todas</b>	Verduras cocidas	1/2 taza
		<b>Todas</b>	Jugo	½ taza
		<b>Lechuga</b>	Ensalada de lechuga	2 tazas
			Lechuga con tomate	2 tazas
			Con zanahoria	2 tazas
			Con pepino	2 tazas
		<b>Espinaca</b>	Cruda para ensalada	2 tazas
			Cocida	½ taza
			En ensalada con tomate	2 tazas
			Sopa de espinaca	½ taza
			Espinaca guisada	½ taza
			Torta de espinaca con huevo	½ taza
			Puré de espinaca	½ taza
		<b>Acelga</b>	Acelga guisada	½ taza
			Ensalada de acelga cruda	1 tazas
			Tortitas con huevo	1 unidad
			Enrollados de carne en acelga	1 unidad
			Acelga al horno	½ taza
		<b>Quilete o hierbamora</b>	En caldo	½ taza

			Cocido con huevo batido	½ taza
			Quilete guisado	½ taza
			Quilete con tomate	½ taza
		<b>Berro</b>	Guisado	½ taza
			Tortitas de huevo con berro	1 unidad
			Caldo de berro	½ taza
		<b>Verdolaga</b>	Guisada	½ taza
		<b>Chipilin</b>	Caldo de chipilin	½ taza
			Chipilin guisado	½ taza
			Tortitas de chipilin con huevo	1 unidad
		<b>Bledo</b>	Bledo guisado	½ taza
			Caldo de bledo	½ taza
			Tortitas de bledo con huevo	1 unidad
			Ensalada de bledo con tomate	2 tazas
		<b>Repollo</b>	Guisado	½ taza
			Cocido	½ taza
			Ensalada con mayonesa	½ taza
			Ensalada de repollo apagado	½ taza
			Enrollados de repollo con salsa	1 unidad
			Enrollados de repollo con crema	1 unidad
		<b>Chile pimiento</b>	Chiles rellenos	1 u
			En ensalada con cebolla	½ taza
			En escabeche	½ taza
		<b>Pepino</b>	En ensalada con limón	2 tazas
			Con zanahoria rallada	2 tazas
			Ensalada con tomate y lechuga	2 tazas
			En trozos con mayonesa	2 tazas
		<b>Rábano</b>	Picado con tomate y limón	2 tazas
			Ensalada de rábano	2 tazas
		<b>Tomate</b>	Chirmol	½ taza
			Salsa (todo tipo)	¼ taza
			Ensalada con cebolla	1unidad
			Ensalada con limón	1 unidad
			Ensalada con pepino	1 unidad
			Ensalada con lechuga	1 unidad
			Sopa de tomate	½ taza
			Bledo con tomate en ensalada	1 unidad
			Tomate picado con queso de pita en cuadros, cebolla y vinagre	1 unidad
			Tomate relleno de atún	1 unidad
		<b>Zanahoria</b>	Ensalada de zanahoria rallada	½ taza
			Cocida	½ taza
			Con mayonesa	½ taza
			Con limón	½ taza
			Con lechuga	½ taza
			En escabeche	½ taza
			Ensalada rusa	½ taza
			Rallada con manzana	½ taza
			Sopa de zanahoria	½ taza
			Guisada	½ taza
		<b>Güicoy</b>	Cocido	½ unidad
			Con mantequilla	½ u
			Relleno	½ u
			Guisados	½ u
			Cocidos con cebolla y tomate	½ u
			Puré de guicoy sasón	½ taza
		<b>Ayote</b>	Cocido con sal	½ taza
			En dulce	½ taza
			Flor de ayote en salsa	½ taza
		<b>Coliflor</b>	Envuelto en huevo	½ taza

			Con mantequilla al vapor	½ taza
			En ensalada	½ taza
			Curtida	½ taza
			Sopa de coliflor	½ taza
			Coliflor migada	½ taza
		<b>Ejote</b>	Envuelto en huevo	1 taza
			Ensalada de vinagre	1 taza
			Ensalada rusa	½ taza
			Con mayonesa	½ taza
			Con arroz	½ taza
			Guisado	1 taza
		<b>Brócoli</b>	Envuelto en huevo	½ taza
			En ensalada con limón	½ taza
			Cocido	½ taza
		<b>Guisquil</b>	Chilaquila de guisquil	1 unidad
			Cocido	½ taza
			Guisado	½ taza
			En dulce (chancletas)	1 unidad
		<b>Arveja</b>	Sopa de arveja	½ taza
			Ensalada rusa	½ taza
			Con mantequilla	½ taza
			Con arroz	½ taza
			Guisada	½ taza
		<b>Remolacha</b>	En ensalada con cebolla	¼ taza
			Cocido	¼ taza
		<b>Pacaya</b>	Envuelta en huevo	½ taza
			En ensalada	½ taza
			Cocida	½ taza
		<b>Apio</b>	Ensalada con limón	2 tazas
			Crudo con mayonesa	2 tazas
		<b>Peruleros</b>	cocidos	1 taza
			Empanizados	1 taza
		<b>Berenjena</b>	Berenjena entomatada	1 taza
			Berenjena en salsa verde	1 taza
			Berenjena frita	1 taza
	<b>Carne</b>	<b>Carne de res</b>	Higaditos de pollo cocidos	1 onza
			Hígado migado	1 onza
			Hígado encebollado	1 onza
			Lengua envuelta en huevo	1 onza
			Lengua en salsa milanesa	1 onza
			Carne molida con verduras	1 onza
			Tortas de carne molida	½ unidad
			Tortas de carne con verduras	½ unidad
			Tortas de carne con protemás	½ unidad
			Albóndigas con salsa	1 unidad
			Pastel de carne	1 onza
			Pastel de carne con protemás y acelga	1 onza
			Bistec de badilla	1 onza
			Bistec encebollado	1 onza
			Badilla asada	1 onza
			Bolovique cocido	1 onza
			Bolovique guisado	1 onza
			Bolovique en salpicón	1 onza
			Panza guisada	1 onza
			Cocido de costilla	1 onza
			Carne en salsa de hongos	1 onza
			Carne en amarillo con verduras	1 onza
			Salpicón	1 onza

			Hilachas	1 onza
			Carne adobada	1 onza
		<b>Pechuga de pollo</b>	Cocido	¼ pieza
			Con salsa de quesos	¼ pieza
			Frito	¼ pieza
			Pollo frito	¼ pieza
			Guisado con verduras	¼ pieza
			En cebolla	¼ pieza
			En arroz aguado	¼ pieza
			Con brócoli	¼ pieza
			Con verduras y mayonesa	¼ pieza
			Milanesa	½ unidad
		<b>Mollejas de pollo</b>	Mollejas	1 u
		<b>Embutidos</b>	Salchicha cocida	½ unidad
			Salchicha con repollo	½ unidad
			Salchicha con salsa	½ unidad
		<b>Pescado</b>	Filete de Pescado frito con salsa	1 onza
			Filete de Pescado con arroz	1 onza
			Filete de Pescado con verduras	1 onza
			Filete de Pescado con mayonesa	1 onza
			Atún enlatado	¼ lata
	<b>Huevo</b>	<b>Huevo</b>	Caldo de huevo	1 unidad
			Ensalada de huevo	1 unidad
	<b>Frutas</b>	<b>Banano</b>	Banano entero	½ u
			Banano entero con miel	½ u
			Papilla de banano	½ u
			Banano con leche	½ u
			Banano con crema	½ u
		<b>Cereza</b>	Natural	1 ½ taza
		<b>Ciruelas</b>	Natural	3 unidades
		<b>Chicozapote</b>	Natural	½ unidad
		<b>Manzana</b>	Papilla de manzana	1/3 taza
			Papilla de manzana con canela	1/3 taza
			Manzana natural en trozos	1 unidad
		<b>Fresa</b>	Natural	1 taza
		<b>Sandía</b>	Al natural en trozos o rodaja	1 taza
		<b>Papaya</b>	Al natural en trozos o rodaja	1 taza
		<b>Melón</b>	Al natural en trozos	1 taza
		<b>Melocotón</b>	Melocotón entero	1 unidad
			Melocotón en almíbar o en miel	1 taza
		<b>Piña</b>	Piña en rodaja o trozos	3/4 taza
		<b>Mango</b>	Al natural	½ unidad
			Mango en almíbar o en miel	½ u
		<b>Mamey</b>	Natural	1/3 unidad
		<b>Zapote</b>	Natural	¼ unidad
		<b>Guayaba</b>	Pequeña Natural	3 unidades
		<b>Higo</b>	Natural	3 piezas
			En almíbar	1/3 taza
		<b>Pera</b>	Al natural en trozos	½ unidad
			Pera en dulce	½ unidad
		<b>Kiwi</b>	Al natural en trozos	1 ½ unidad
		<b>Uvas</b>	Al natural	½ taza
		<b>Mandarina</b>	Natural	2 unidades
		<b>Nispero</b>	Natural	25 unidades
		<b>Toronja</b>	Al natural	½ unidad
			Jugo Natural	½ taza
		<b>Naranja</b>	Natural	1 unidad

			Jugo Natural	½ taza
		<b>Nectarina</b>	Natural	1 unidad
		<b>Cocktail de frutas</b>	Natural	¾ taza
		<b>coco</b>	Agua de coco	1 ½ taza
	<b>Grasas y azúcares</b>	<b>Grasas</b>	Crema	1 cda.
			Queso- crema	1 cda.
			Guacamole	2 cds.
			Aguacate	1/3 unidad
			Tocino	1 rebanada
			Aceite (todo tipo)	2 cucharaditas
		<b>Azúcares</b>	Cajeta	2 cts.
			Dulces o chicle	4 unidades
			Cocoa	11/2 cda.
			Chocolate en polvo	1 cda.
			Gelatina	½ taza
			Jalea	2 cts.
			Malvavisco	2 unidades
			Mermelada	1 cda.
			Miel (todo tipo)	2 cts.
			Néctar de fruta	¼ taza
			Helado de crema	1 bola
			Paleta de helado de fruta	½ unidad
			Chocolate	½ barra
			Azúcar blanca	2 cucharaditas
<b>CENA</b>	<b>Lácteos</b>	<b>Leche</b>	Leche fluida entera	1 taza
			Leche fluida descremada	1 taza
			Leche fluida con vainilla	1 taza
			Leche fluida con cocoa	1 taza
			Leche caliente con marmellow	1 taza
			Leche con chocolate	1 taza
			Batido de banano	1 taza
			Batido de fresa	1 taza
			Batido de piña	1 taza
			Batido de piña y papaya	1 taza
			Batido de mora	1 taza
			Batido de vainilla	1 taza
		<b>Queso</b>	Queso fresco	1 ½ onzas
			Queso de capas	1 ½ onzas
			Queso de pita	1 ½ onzas
			Queso duro	1 ½ onzas
			Queso parmesano	3 cdas.
			Queso amarillo	2 rebanadas
		<b>Yogurt</b>	Sabor: banano	¾ taza
			Melocotón	¾ taza
			Fresa	¾ taza
			Fresas con crema	¾ taza
			Piña	¾ taza
			Mora	¾ taza
			Natural	1 taza
			Natural con: trozos de banano	1 taza
			Trozos de melocotón	1 taza
			Trozos de fresa	1 taza
			Trozos de piña	1 taza
			Trozos de kiwi	1 taza
			Trozos de sandía	1 taza
			Trozos de papaya	1 taza
			Trozos de melón	1 taza

			Trozos de uva	1 taza
			Trozos de manzana	1 taza
			Trozos de pera	1 taza
			Con granola	1 taza
			Con frutas mixtas y granola	1 taza
	<b>Cereales sin grasa</b>	<b>Avena</b>	Avena con leche y trozos de fruta	½ taza
	"		Atol de avena	½ taza
	"		Atol de avena y vainilla	½ taza
	"		Galletas de avena	1 unidad
	"		Papilla de avena y vainilla	1/3 taza
	"		barra	½ unidad
	"	<b>Bienestarina</b>	Atol de bienestarina	1 vaso
	"		Bienestarina con leche	1 vaso
	"		Papilla de bienestarina, leche y canela	½ vaso
	"	<b>Incaparina</b>	Atol de incaparina	1 vaso
	"		Atol de incaparina con leche	1 vaso
	"		Galletas de incaparina	2 unidades
	Cereal con grasa		Panqueques de incaparina	1 unidad
	Cereal sin grasa	<b>Maizena</b>	Atol de maizena	2 tazas
	"		Atol de maizena con leche	2 tazas
	"		Manjar de maizena, leche y canela	1 taza
	"	<b>Corazón de trigo</b>	Atol de corazón de trigo	1 vaso
	"		Atol de corazón de trigo con leche	1 vaso
	"		Papilla de corazón de trigo con leche	½ vaso
	"	<b>Harina de trigo</b>	Pan francés	1 unidad
	"		Pan tostado	1 rebanada
	"		Pan en rodajas	1 rebanada
	"		Pan pirujo	1 unidad
	Cereal con grasa		Pan dulce	½ unidad
	"		Panqueques	1 unidad
	"		Panqueques de banano	1 unidad
	Cereal sin grasa		Galletas María	5 unidades
	"		Galletas de animalitos	6 unidades
	Cereal con grasa		Crepas	2 unidades
	"		Tostadas	2 unidades
	Cereal sin grasa	<b>Maíz</b>	Atol de elote	½ taza
	Cereal con grasa		Tamalitos de chipilin	½ unidad
	"		Tamalitos de chipilin y zanahoria	½ unidad
	"		Tamalitos de loroco	½ unidad
	"		Tamalitos de loroco y zanahoria	½ unidad
	"		Tamalitos de frijol	½ unidad
	Cereal sin grasa		Tortilla	1 unidad
	Cereal con grasa	<b>Arroz</b>	Atol de arroz con chocolate	½ taza
	Cereal sin grasa		Atol de arroz con leche	½ taza
	"	<b>Plátano</b>	Atol de plátano	½ vaso
	"		Papilla de plátano	1/3 taza
	"		Plátano cocido	½ unidad
	Cereal con grasa		Plátano frito	½ unidad
	"		Rellenito de plátano	1 unidad
	Cereal sin grasa	<b>Yuca</b>	Papilla de yuca	1/3 taza
	"		Cocida	½ taza
	"	<b>Malanga</b>	Cocida	½ taza

	Leguminosas	<b>Frijol negro</b>	Frijol cocido con cebolla, ajo y sal	½ taza
			Frijoles volteados	2 cucharadas
			Frijoles colados	½ taza
			Frijoles con queso	½ taza
			Frijoles con crema	½ taza
			Frijoles parados	½ taza
			Frijoles parados con tomate y cebolla	½ taza
			Frijoles con crema	½ taza
			Frijoles parados	½ taza
			Frijoles parados con tomate y cebolla	½ taza
		<b>Frijol blanco</b>	Con carne	½ taza
			Con salchicha	½ taza
			Con carne de cerdo	½ taza
		<b>Frijol colorado</b>	Con salchicha	½ taza
		<b>Garbanzo</b>	Con salchicha	½ taza
			En dulce	½ taza
		<b>Lentejas</b>	Sopa de lentejas	½ taza
			Lentejas con salchicha	½ taza
	<b>Huevos</b>	<b>Huevo</b>	Huevo tibio	1 unidad
			Huevo duro	1 u
			Huevo duro con chirmol	1 u
			Huevo duro con queso	1 u
			Huevo revuelto	1 u
			Huevo revuelto con salchicha	1 u
			Huevo revuelto con tomate y cebolla	1 u
			Huevo revuelto con queso	1 u
			Huevo revuelto con trocitos de chile pimiento	1 u
			Huevo revuelto con chirmol	1 u
			Huevo estrellado con chirmol	1 u
			Huevo estrellado con tomate y cebolla	1 u
			Torta de huevo con espinaca	1 u
			Torta de huevo con tallo de cebolla	1 u
			Torta de huevo con verduras	
	<b>Carnes</b>	<b>Embutidos</b>	Salchicha	½ u
			Jamón	2 rebanadas
		<b>Carne de res</b>	Tortas de carne con verduras	½ unidad
			Torta de carne con protemás	½ unidad
			Carne molida con verduras	1 onza
			Pastel de carne con protemás	1/3 rebanada
			Albóndigas	1 unidad
			Dobladas de carne	1 u
		<b>Pierna de pollo</b>	Pollo cocido	½ pieza
			Pollo guisado	½ pieza
			Pollo en crema	½ pieza
			Pollo guisado con verduras	½ pieza
			Pollo a la plancha	½ pieza
			Pollo dorado	½ pieza
	<b>Verduras</b>	<b>Hojas verdes</b>	Ensalada de lechuga	2 tazas
			Ensalada de lechuga , tomate y queso parmesano	2 tazas
			Espinaca guisada	½ taza
			Caldo de espinaca	½ taza
			Tortitas de espinaca con huevo	1 unidad

			Acelga guisada	½ taza
			Tortitas de acelga con huevo	1 unidad
			Macuy en caldo	½ taza
			Macuy guisado	½ taza
			Berro guisado	½ taza
			Tortitas de berro con huevo	1 unidad
			Caldo de berro	½ taza
			Caldo de chipilin	½ taza
		<b>Verduras</b>	Repollo guisado	½ taza
			Tomate en chirmol	½ taza
			Ensalada de tomate picado y queso de pita en cuadrillos	1 unidad
			Sopa de tomate	½ taza
			Güicoy cocido	½ unidad
			Güicoy en dulce	½ unidad
			Ayote en dulce	½ taza
			Brócoli envuelto en huevo	½ taza
			Güisquil en chilaquilla	1 u
			Güisquil guisado	½ taza
			Sopa de arveja	½ taza
			Verduras cocidas	½ taza
	<b>Frutas</b>	<b>Banano</b>	Banano entero	½ unidad
			Banano entero con miel	½ u
			Papilla de banano	½ u
			Banano con leche	½ u
			Banano con crema	½ u
		<b>Cereza</b>	Natural	1 ½ taza
		<b>Ciruelas</b>	Natural	3 unidades
		<b>Chicozapote</b>	Natural	½ unidad
		<b>Manzana</b>	Papilla de manzana	1/3 taza
			Papilla de manzana con canela	1/3 taza
			Manzana natural en trozos	1 unidad
		<b>Fresa</b>	Natural	1 taza
		<b>Sandía</b>	Al natural en trozos o rodaja	1 taza
		<b>Papaya</b>	Al natural en trozos o rodaja	1 taza
		<b>Melón</b>	Al natural en trozos	1 taza
		<b>Melocotón</b>	Melocotón entero	1 unidad
			Melocotón en almíbar o en miel	1 taza
		<b>Piña</b>	Piña en rodaja o trozos	3/4 taza
		<b>Mango</b>	Al natural	½ unidad
			Mango en almíbar o en miel	½ u
		<b>Mamey</b>	Natural	1/3 unidad
		<b>Zapote</b>	Natural	¼ unidad
		<b>Guayaba</b>	Pequeña Natural	3 unidades
		<b>Higo</b>	Natural	3 piezas
			En almíbar	1/3 taza
		<b>Pera</b>	Al natural en trozos	½ unidad
			Pera en dulce	½ unidad
		<b>Kiwi</b>	Al natural en trozos	1 ½ unidad
		<b>Uvas</b>	Al natural	½ taza
		<b>Mandarina</b>	Natural	2 unidades
		<b>Nispero</b>	Natural	25 unidades
		<b>Toronja</b>	Al natural	½ unidad
			Jugo Natural	½ taza
		<b>Naranja</b>	Natural	1 unidad
			Jugo Natural	½ taza
		<b>Nectarina</b>	Natural	1 unidad
		<b>Cocktail de frutas</b>	Natural	¾ taza
		<b>Licua de</b>	½ taza de frutas y ½ taza de agua	1 taza

		frutas		
	Grasas y azúcares	Grasas	Crema	1 cda.
			Queso- crema	1 cda.
			Guacamole	2 cds.
			Aguacate	1/3 unidad
			Tocino	1 rebanada
			Aceite (todo tipo)	2 cucharaditas
		Azúcares	Cajeta	2 cts.
			Dulces o chicle	4 unidades
			Cocoa	11/2 cda.
			Chocolate en polvo	1 cda.
			Gelatina	½ taza
			Jalea	2 cts.
			Malvisco	2 unidades
			Mermelada	1 cda.
			Miel (todo tipo)	2 cts.
			Néctar de fruta	¼ taza
			Helado de crema	1 bola
			Paleta de helado de fruta	½ unidad
			Chocolate	½ barra
		Azúcar blanca	2 cucharaditas	

#### IV. ACTIVIDADES

Para la implementación del plan de alimentación se sugiere brindar:

- A. Charlas de orientación en alimentación y nutrición del niño/a preescolar al personal de la Guardería.
- B. Capacitación en la utilización del plan de alimentación al personal pertinente de la Guardería.
- C. Charlas de orientación en alimentación y nutrición del niño/a preescolar a los padres de familia.
- D. Capacitación en la utilización del plan de alimentación a los padres de familia.









## I. RESÚMEN

El objetivo general de esta investigación fue elaborar la Propuesta de un Plan de Alimentación para los niños/as beneficiarios/as de la Guardería de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Para la elaboración de la propuesta se desarrollaron las siguientes etapas: evaluación del estado nutricional de los niños y niñas que asisten a la Guardería, identificación de aspectos socioeconómicos y culturales por medio de una entrevista o cuestionario aplicado a los padres de familia, identificación de las prácticas alimentarias de los niños/as dentro de la Guardería, elaboración, validación y presentación de la Propuesta del Plan de Alimentación.

Al efectuar el análisis de datos Antropométricos se determinó que en general los niños/as presentan un estado nutricional normal, obtenido según tres indicadores: peso/edad, peso/talla, talla/edad.

En los aspectos socioeconómicos se encontró que la mayor parte de beneficiarios/as son hijos/as de trabajadores/as, que pertenecen a familias integradas con un número menor a 5 miembros, con un ingreso mayor a Q3000; con el cual pueden cubrir el costo de la Canasta Básica de Alimentos.

En los aspectos culturales en su mayoría, la población informó que practica o practicó la Lactancia Materna Exclusiva y también considera que debe seguir dando lactancia después de los seis meses aún incluyendo otros alimentos dentro de la alimentación del niño/a. Aunque no identifica los alimentos que deben darse de 6 a 11 meses, si mencionaron los alimentos a incluirse después del año pero no la frecuencia.

La mayor preocupación de los padres de familia es saber si están dando a sus hijos/as una alimentación adecuada, así como su interés es conocer una dieta adecuada para los niños y niñas de acuerdo a la edad.

Al observar a los niños y niñas se determinó que para los/las menores de dos años que realizan de 3 a 4 tiempos de comida dentro de la Guardería si cumplen con las recomendación de las guías para la población guatemalteca menor de 2 años, mientras que para los mayores de 2 años la mayoría no cumple lo recomendado en las Guías Alimentarias para Guatemala: 7 pasos para una alimentación sana.

Por último en base a todos los datos obtenidos se elaboró, se validó y se presentó la propuesta a la institución, la cual incluye dos secciones:

La sección A consiste en un plan de alimentación para los niños de 0 a 12 meses en el que se incluyen recomendaciones y mensajes de orientación a los padres para las etapas de 0 a 6 meses, 6 a 9 meses y 9 a 12 meses.

La sección B contiene el plan de alimentación para los niños y niñas mayores de 1 año que consiste en un ciclo de menú para tres semanas con sus respectivos complementos para cubrir requerimientos por edad y patrón de menú que enlista diferentes alimentos reportados por porción.

## II. INTRODUCCIÓN

La edad preescolar es una etapa en la que cambian las necesidades nutricionales del lactante, ya que pasa de una alimentación basada principalmente en la leche a una dieta mixta de alimentos normales en la familia.

La alimentación y nutrición adecuada durante esta etapa es un factor que determina un crecimiento y desarrollo normal, por lo tanto merece mucha atención.

Los niños y niñas son seres humanos y según la declaración universal de derechos del niño aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 20 de noviembre de 1959, necesitan de una protección especial, oportunidades y servicios. Desde que nacen tienen derecho a un nombre y a una nacionalidad, requieren seguridad social la cual incluye: alimentación, vivienda, recreo y servicios médicos adecuados. Necesitan amor y comprensión para el desarrollo de la personalidad, así como también tienen derecho a la educación para ser miembros útiles a la sociedad y a ser protegidos de abandono, crueldad, explotación y contra cualquier tipo de discriminación.

Actualmente la Universidad de San Carlos de Guatemala cuenta con una Guardería construida por la Cooperación Española, destinada a atender a hijos/as en edad preescolar de empleados y estudiantes de la institución.

La Guardería brinda los servicios de cuidado, atención preescolar y tutoría; con horario de atención de 7:00 a.m. a 8:00 p.m., por lo tanto los niños/as pasan parte o la mayor parte del tiempo dentro de ella, y no cuenta con servicio de alimentación, por lo que los padres de familia tienen la responsabilidad de enviar los alimentos; esto hace que la alimentación sea diversa dentro del grupo de niños y niñas; y según opinión del personal muchas veces es insuficiente o contiene comida no nutritiva.

Como apoyo a la implementación de un servicio integral dentro de la Guardería, y considerando que los niños/as se encuentran en etapa de crecimiento y de formación de hábitos de alimentación, se elaboró la propuesta de un plan de alimentación para orientar a los padres de familia tomando como base el estado nutricional de los niños/as, aspectos socioeconómicos y culturales de los padres o encargados de los beneficiarios/as y prácticas alimentarias de los niños/as dentro de la Guardería.

### III. ANTECEDENTES

#### A. Preescolares

##### 1. Definición

Se define como la etapa del niño/a que acontece entre el primero y los seis años de edad (3, 14).

##### 2. Características

a) Fisiológicas. Durante los primeros 12 meses de vida, el infante experimenta un crecimiento muy rápido que contrasta en forma notable con el crecimiento de menor velocidad que acontece en la etapa preescolar, entre el primero y los seis años de edad. Desde el nacimiento hasta alrededor del primer año, la estatura del niño aumenta cerca de 50 por ciento. A partir de ese momento, requerirá de cinco años para incrementar su estatura otro 50 por ciento. Con la masa corporal sucede algo semejante: al año, el infante triplica el peso que tenía al nacimiento, sin embargo, necesita toda la etapa preescolar para duplicar de nuevo su peso. Entre los tres y seis años de edad, los incrementos anuales en el peso y estatura son de alrededor de dos kilogramos y seis centímetros, respectivamente (3).

Todos estos cambios en la velocidad de crecimiento modifican sus necesidades nutricionales y disminuyen proporcionalmente con relación al primer año (21).

El período que va desde el primer año hasta los seis años de edad se caracteriza por el desarrollo y la adquisición de habilidades (14).

A los 12 meses empieza a mantenerse erguido sin ayuda y a dar sus primeros pasos. A los dos años camina con más firmeza y mayor rapidez, y sus movimientos son más seguros (3).

El desarrollo de estas habilidades ocurre gracias a la disminución de la grasa corporal, el incremento de la masa muscular y el aumento de densidad ósea. Estos cambios y el mayor incremento en la estatura que en el peso, modifican la silueta (3).

A esa edad no hay diferencias notables entre niños y niñas en cuanto a peso y estatura, aunque en composición corporal hay pequeñas variaciones.

Desde esa etapa es notable la diferencia en el área grasa, que se incrementa más en las niñas que en los niños. Sin embargo no hay diferencias en cuanto a las necesidades nutricionales en uno y otro sexo, pues estas se manifiestan en el final de la etapa escolar (3).

b) Psicológicas. El niño tiene experiencia del mundo y hace contacto con él mediante sus sentidos. Incluso los muy pequeños pueden oír bastante bien y distinguen entre el habla y otros tipos de sonidos. A menudo estiran la mano para tocar las cosas, o bien buscan el olor y el sabor de las cosas circundantes; hasta manifiestan preferencias por los sabores y olores. Sus percepciones del mundo aumentan de manera considerable y se vuelven más significativas con el transcurso de los años. Ello se debe a que el sistema nervioso está madurando y a que están adquiriendo la experiencia directa del mundo. El desarrollo cognoscitivo se refiere a los cambios en la manera en que el niño concibe el mundo a medida que crece (14,16,21).

c) Dietéticas. Al igual que el crecimiento físico no es uniforme ni consistente, tampoco lo es la ingesta de alimentos. El apetito, aunque subjetivo, indica la velocidad de crecimiento y las necesidades nutricionales.

El preescolar está muy interesado en explorar el ambiente que lo rodea, en movilizarse y ser libre, por lo tanto para él la alimentación no es su principal interés.

Por estas razones, los patrones alimentarios en este período están caracterizados por la disminución proporcional en el consumo de alimentos en relación a la infancia. Desarrollan caprichos transitorios a ciertos alimentos que antes aceptaban o pidiendo uno en particular en cada comida. Esta conducta puede deberse al aburrimiento con los alimentos habituales o significar que han descubierto independencia. El niño/a prefiere alimentos en preparaciones sencillas y rechaza aquellos con sabores fuertes o muy condimentados, al igual que alimentos mezclados. Con frecuencia este es un tiempo difícil para los padres, pero necesitan comprender que este período es parte del desarrollo y que es temporal. El control rígido no es exitoso ni tampoco dejar al niño hacer lo que quiera. Los padres y otros prestadores de cuidados deben continuar ofreciendo los alimentos favoritos y sustituir aquellos que se rechazan por alguno del mismo grupo alimentario (4,14,21).

En la medida que los niños/as crecen, su mundo se expande y sus contactos sociales toman más importancia. La influencia de los compañeros aumenta con la edad y se extiende a las actitudes y la elección de los alimentos. Esto puede manifestarse por un rechazo súbito de un alimento o la solicitud de un tipo de alimento popular. Las decisiones con respecto a participar en el almuerzo escolar pueden ser más un resultado de lo que los amigos hacen que del menú ofrecido. Estas conductas por lo general representan una fase transitoria. Es posible reforzar aspectos positivos, como intentar alimentos nuevos (4,14,21).

Los preescolares, debido a su menor capacidad gástrica y a la variabilidad del apetito, aceptan porciones pequeñas de alimentos que se les ofrecen varias veces al día. El niño/a debe incluir diariamente alimentos para su crecimiento, que le proporcionen energía y que sean reguladores cualitativamente suficiente y como guía bastante segura para darle una cantidad adecuada puede basarse

en el apetito de los niños. Un consejo general es ofrecer una cucharada de alimento por año de edad, para servir más alimento de acuerdo con la edad y con el apetito (4,14, 21).

La mayoría de los niños/as comen de cuatro a seis veces al día, lo que hace que las refacciones sean tan importantes como el desayuno, almuerzo y cena para ingerir la cantidad necesaria de nutrientes diarios totales. Las refacciones deben elegirse con cuidado de manera que sean ricas en nutrientes y no se limiten a galletas, refrescos y frituras (14,21).

Son importantes otros sentidos además del gusto en la aceptación de los alimentos por parte de los niños/as pequeños. Por lo general, se evitan temperaturas extremas y muchos niños/as realmente prefieren el alimento tibio.

Muchos niños/as pequeños/as son altamente sensibles al mal sabor de los alimentos y pueden detectar con facilidad aquellos que son insípidos o rechazar las verduras recalentadas. Algunos alimentos se rechazan debido al olor más que al sabor. A menudo se requiere una sensación de orden en la presentación de los alimentos (14,21).

El ambiente físico a la hora de comer es tan importante para los niños/as como la atmósfera emocional. Son ideales las mesas y sillas firmes apropiadas al tamaño infantil; si el niño/a come en una mesa estándar con la familia, debe utilizarse una silla alta, empotrable o con alguna modificación para permitir su comodidad. Los tazones, platos y vasos deben ser irrompibles y que pesen lo suficiente para resistir el movimiento (14,21).

Durante los tiempos de comida debe haber un ambiente agradable y una interacción positiva entre el niño/a y quienes lo alimenten. Esto evitará o reducirá el rechazo a los alimentos y la creación de hábitos indeseables que pueden llevar a una mala nutrición (27).

Los niños/as pequeños/as suelen no comer bien si están fatigados, y esto requiere considerarse cuando se programan las horas de comida y juego. Una actividad tranquila o el descanso inmediatamente antes de comer conduce a una comida relajada, disfrutable. Sin embargo, para estimular un buen apetito los niños/as necesitan tener actividades motoras intensas y pasar tiempo al aire libre. No debe darse a los niños/as algún alimento o bebida una hora y media antes de una comida, ya que no se necesita gran cantidad de alimentos para satisfacer el apetito de un niño pequeño e incluso pequeños bocadillos pueden producir que coma mal al momento de la comida (14,21).

### 3. Evaluación del estado nutricional

Los aspectos fundamentales del desarrollo normal y la evaluación antropométrica infantiles son muy importantes para la vigilancia del crecimiento y el estado nutricional, que en la evaluación completa incluye la historia dietética y mediciones corporales; así como la determinación de los niveles bioquímicos (32).

La valoración del estado nutricional constituye una parte muy importante. El monitoreo de peso y talla , permite controlar la rapidez de crecimiento estatura/ponderal y descubrir rápidamente la aparición de algún problema nutricional que pueda repercutir en el crecimiento (5).

El estado nutricional es consecuencia de diferentes conjuntos de interacciones de factores físicos, biológicos, psicológico, culturales y socioeconómicos. Tal diversidad obliga a ser específicos cuando se trata de evaluar el estado nutricional (3,24).

La evaluación del estado nutricional se puede realizar a partir de la aplicación de diversos métodos (3, 24).

Para efectos del estudio, se describirán únicamente los métodos dietéticos y antropométricos.

a) Evaluación dietética. Una evaluación dietética no permite hacer un diagnóstico del estado nutricional; sin embargo, si permite orientar sobre el riesgo de presentar algunas alteraciones y en este sentido es más útil para poblaciones que para individuos. Una limitación de los estudios dietéticos reside en su imposibilidad para medir con precisión la ingestión energética o estimar los requerimientos energéticos. Aun con estas limitaciones se espera que una encuesta dietética sea representativa de la dieta típica de un individuo y que los datos colectados sean confiables, reproducibles y susceptibles de validación (3).

i. Técnicas de evaluación- Existen diversas técnicas para evaluar la dieta, entre las más utilizadas están: recordatorio de 24 horas, registro directo de consumo, registro de pesos y medidas (peso directo), encuestas de duplicación y frecuencia de consumo (3).

b) Evaluación antropométrica en niños/as. La evaluación de las dimensiones antropométricas se ha convertido en una técnica indispensable para la determinación del estado nutricional de una población (25).

Las tres mediciones básicas utilizadas para evaluar el crecimiento en niños/as son la edad, peso y longitud o estatura. El peso y la talla se utilizan como una manera fácil y rápida de tener una aproximación del estado nutricional (8,32).

Se combinan y comparan con las normas de referencia (tablas de crecimiento) y se expresan de acuerdo con los siguientes índices antropométricos: Estatura/edad, Peso/edad y Peso/estatura (32).

La presentación de los resultados obtenidos al aplicar los indicadores antropométricos pueden ser presentados en forma de: percentiles, porcentaje de adecuación, puntaje "Z" (13,30,31).

#### 4. Necesidades nutricionales

Debido a que los niños/as están en crecimiento y desarrollando huesos, dientes, músculos y sangre, requieren alimentos más nutritivos en proporción a su peso que con respecto a los adultos. Es posible que lleguen a estar en riesgo de desnutrición cuando tienen mal apetito prolongado, aceptan un número limitado de alimentos, o diluyen sus dietas significativamente con alimentos poco nutritivos (14).

En la medida que los niños cubran sus necesidades y requerimientos nutricionales, se persigue la satisfacción de necesidades para alcanzar y mantener una condición óptima de salud (19,28).

La calidad de la alimentación se determina a través de sus componentes: macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos) y micronutrientes (vitaminas y minerales). El organismo obtiene los aminoácidos de las proteínas exógenas, aportadas por la dieta y de las proteínas endógenas, como resultado de la degradación de las mismas, las cuales son necesarias para el mantenimiento, reposición y crecimiento de los tejidos (17).

Los requerimientos nutricionales son las cantidades de energía y nutrientes que se deben ingerir para conservar la salud, mantener un tamaño y composición corporal adecuados, debe permitir un crecimiento adecuado en los niños.

A continuación en la Tabla No. 1 y No. 2 se presentan los requerimientos de energía y proteína para infantes y niños/as (26).

TABLA No. 1

## REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA ALIMENTARIA DE INFANTES Y NIÑOS/AS

Edad	Sexo	Peso (kg)	Requerimientos promedio	
			Kcal/kg	Kcal/día
0 – 2,9 meses	M – F	4.7	115	550
3 – 5.9 meses	M – F	6.7	100	650
6 – 8.9 meses	M – F	8.3	95	800
9 – 11.9 meses	M – F	9.4	100	950
1 – 11.9 años	M – F	11.2	100	1100
2 – 2.9 años	M – F	13.4	95	1300
3 – 4.9 años	M – F	16.4	90	1500
5 – 6.9 años	M	20.7	85	1750
	F	19.7	80	1600

Fuente. Torún, Benjamín; et.al. Recomendaciones dietéticas diarias del INCAP. Edición 45 aniversario. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP). Organización Panamericana de la Salud (OPS). Guatemala 1996.

TABLA No. 2

## REQUERIMIENTO PROMEDIO DE PROTEINAS Y RECOMENDACIONES DIETÉTICAS DIARIAS CON DOS TIPOS DE DIETA PARA NIÑOS/AS

Edad	Requerimiento promedio g/kg/d	Recomendación dietética diaria			
		Proteína de referencia		Proteína de dieta mixta	
		g/kg/d	g/d	g/kg/d	g/d
4 – 6 m	1.38	1.85	13	2.5	17.5
7 – 9 m	1.25	1.65	14	2.2	18.5
10 – 12 m	1.15	1.50	14	2.0	19
1.1 – 2 a	0.97	1.20	13	1.6	17.5
2.1 – 3 a	0.91	1.15	15.5	1.55	21
3.1 – 5 a	0.87	1.10	18	1.5	25
5.1 – 7 a	0.82	1.00	20.5	1.35	27.5

Fuente. Torún, Benjamín; et.al. Recomendaciones dietéticas diarias del INCAP. Edición 45 aniversario. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP). Organización Panamericana de la Salud (OPS). Guatemala 1996.

La proporción de energía que se sugiere es de 50 a 60% provenientes de carbohidratos, 25 a 35% de grasa y de 10 a 15% de proteínas (14).

La ración energética y proteica debe repartirse así: 25% en el desayuno, 35% en el almuerzo, 15% en la merienda y 25% en la cena (5).

## **B. Factores que Determinan la Ingesta de Alimentos**

Numerosas influencias establecen la ingesta alimentaria y los hábitos de los niños/as. La educación en nutrición debería impartirse desde temprana edad, ya que los hábitos, gustos y disgustos se establecen en los primeros años y se llevan hasta la adultez, cuando es más frecuente que el cambio enfrente resistencia y dificultad (11,14).

Entre los factores que influyen sobre la ingesta de alimentos en los años de desarrollo están:

### 1. Seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria en la casa, es decir la disponibilidad adecuada de alimentos para satisfacer los requerimientos de todos los miembros de la familia, dependerá en primer lugar del poder adquisitivo de la misma. No solo el factor económico es importante para la seguridad alimentaria familiar, sino también factores estructurales, socio-culturales y coyunturales (12).

a) Canasta básica. Se define como el conjunto de bienes y servicios esenciales para satisfacer las necesidades básicas logrando el bienestar de todos los miembros de una familia; esta se agrupa en tres: canasta básica de vestuario, canasta de vivienda y canasta básica de alimentos, pretendiendo cumplir las necesidades básicas (15).

i. Canasta básica de alimentos (CBA)- Se ha conceptualizado como el conjunto de alimentos básicos expresados en cantidades suficientes para satisfacer, por lo menos, las necesidades de energía (calorías) y proteínas de una familia de referencia (15).

La canasta básica de alimentos constituye un parámetro de referencia para la seguridad y planificación alimentaria (15).

A continuación en la Tabla No. 3 se presenta el costo para la canasta básica de alimentos.

**TABLA No. 3**  
COSTO FAMILIAR\* DE LA CANASTA BÁSICA DE ALIMENTOS -CBA-  
GUATEMALA, 2003

	CBA
Mes	2003
Enero	Q 1,287.80
Julio	Q 1,218.74
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para una familia de 5.38 miembros</li> <li>• Cifras preliminares</li> </ul>	

**Fuente:** Instituto Nacional de Estadística -INE - Costo familiar de la canasta básica de alimentos -CBA-, Guatemala, 2003. (9)

## 2. Ambiente familiar

Para el lactante mayor y el preescolar, la familia es la principal influencia en el desarrollo de los hábitos alimenticios, que implica un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos. Incluye desde la manera de seleccionar los alimentos, hasta la forma en que los consume o los sirve a otras personas. Los factores que determinan los hábitos alimentarios pueden ser: geográficos, culturales, sociales, biológicos, educativos y ambientales. Los padres y los hermanos mayores son modelos

significativos, ya que los niños/as imitan a los individuos en su ambiente inmediato. Aún no es claro qué tanto de la similitud de las preferencias alimentarias entre los niños/as y sus padres se debe a factores genéticos o ambientales. Algunos datos sugieren que las preferencias hacia los alimentos dependen en parte de la genética, pero los niños/as no tienen la capacidad innata para elegir una dieta balanceada y nutritiva. Por lo tanto, los padres y otros adultos son responsables de ofrecer una variedad de alimentos nutritivos y adecuados para el desarrollo, especialmente la madre ya que de acuerdo a los conocimientos, aptitudes y prácticas alimentarias, determina en gran medida el estado nutricional de la familia (10,14,19).

### 3. Tendencias sociales

La urbanización acelerada de los países en desarrollo ha transformado los estilos de vida y los hábitos de alimentación de la población, así como también que aumente el número de mujeres que obtienen ingresos fuera del hogar. La escasez de servicios de guarderías responsables y asequibles puede ser un obstáculo importante al logro de la seguridad nutricional y alimentaria de los hogares (22,23).

En décadas recientes, casi tres cuartas partes de las mujeres con niños/as en edad escolar trabajan fuera del hogar. En consecuencia, los niños/as tienen una o dos comidas en guarderías, centros de cuidados diurnos o en las escuelas, lo cual impide comer regularmente en el ámbito familiar. Debido a la limitación de tiempo, es posible que se hayan modificado las rutinas con respecto a la compra de los alimentos y la preparación de las comidas con el fin de incluir alimentos más convenientes o comidas rápidas, que ha tomado auge en los sitios de trabajo, en la escuela y en sitios públicos (1,14).

#### 4. Enfermedades

Los niños/as que están enfermos suelen tener un menor apetito con ingesta alimentaria limitada. Las enfermedades agudas virales o bacterianas a menudo son de corta duración, pero pueden requerir aumento de líquidos, proteínas u otros nutrientes. Las condiciones crónicas, pueden hacer más difícil la obtención de los nutrientes para un crecimiento óptimo. Los niños/as que requieren dietas especiales, no solo tienen que ajustar los límites de alimentos permitidos sino también deben enfrentarse a algunas situaciones conforme van creciendo, como son la independencia y aceptación de los compañeros. Es típica cierta rebeldía contra la dieta prescrita, sobre todo cuando el niño se aproxima a la pubertad (14).

#### **C. Estudios Relacionados con la Alimentación del Preescolar**

##### 1. Diseño de guías alimentarias para preescolares no lactantes de la cabecera departamental de Huehuetenango

Para la realización de estas guías se empleó la metodología propuesta por el INCAP que consta de tres etapas: caracterización del grupo objetivo, definición de objetivos de las guías alimentarias y elaboración de las bases técnicas de las guías alimentarias.

A través de la caracterización del grupo objetivo fueron identificados los factores condicionantes y problemas asociados a la dieta. Los principales problemas detectados fueron: alta prevalencia de enfermedades infecciosas, 78% prevalencia de desnutrición crónica, 16.1% prevalencia moderada de deficiencia de vitamina A, 30.5% prevalencia de anemia.

La disponibilidad familiar de alimentos no concuerda con los alimentos consumidos por los niños ni con los que las madres mencionaron que eran

apropiados; la distribución intrafamiliar de alimentos está orientada por la edad y el status.

El consumo de alimentos del niño fue medido a través de recordatorio de 24 horas.

La etapa de definición de objetivos orientó la elaboración de las guías técnicas y se determinaron a través de los problemas priorizados.

En la etapa de elaboración de guías técnicas se identificaron las metas nutricionales para el grupo objetivo, se identificaron seis grupos de alimentos y su perfil de nutrientes de acuerdo al tamaño de la porción, y se calcularon las porciones necesarias para llenar las Recomendaciones Dietéticas Diarias (RDD) del grupo objetivo, así como las recomendaciones técnicas (18).

## 2. Estudio del aporte nutricional de la refacción a la dieta de los niños en edad preescolar

Este trabajo sobre el aporte de la refacción a la dieta se realizó en dos colegios de la ciudad de Guatemala, con el objeto de describir el contenido y aporte de energía y macronutrientes de la refacción de los niños en edad preescolar. Para ello se registró durante una semana el contenido de las loncheras de los niños participantes y se les observó durante la refacción para describir algunas prácticas alimentarias. Por medio de un cuestionario dirigido a los padres de familia, se determinaron los factores que afectan el contenido de la lonchera y algunos aspectos relacionados con la alimentación del niño.

Los alimentos más comunes encontrados en las loncheras fueron galletas, panes, frutas, refrescos artificiales y frituras; sin embargo los alimentos más consumidos por los niños fueron las golosinas, frituras y galletas.

En cuanto a los factores que determinan el contenido de las loncheras según la información dada, por las madres de los niños participantes, en el cuestionario que respondieron se obtuvo que en el 62% la madre elige los alimentos que incluye en la lonchera, 35% la madre y el niño y 3% el niño. Las razones más frecuentes por las que eligen los alimentos que incluyen son: "el niño los pide, son nutritivos, son saludables, son sabrosos y son fáciles de preparar". En la preparación de alimentos se obtuvo que el 74% es la madre quien los prepara, 18% la empleada y 8% madre y empleada.

En las prácticas alimentarias se observó que el 61% de los niños participantes se comió todos los alimentos que incluye la lonchera, siendo los niños más pequeños los que tienden a dejar comida, comen poco de todo pero dejan una parte. Los alimentos que generalmente consumen son: golosinas, frituras(chucherías), jugos y galletas. Los alimentos que no consumen o consumen parcialmente son: frutas, pasteles, sandwiches y comidas preparadas en casa como: carnes, pastas, arroz, papas. Así como también se observó que el 59% de los niños compartió algunos alimentos de su refacción con uno o varios compañeros. Los alimentos que se comparten con más frecuencia son: golosinas, frituras (chucherías), galletas.

Entre los problemas identificados en relación con el contenido y valor nutritivo de los alimentos enviados en las loncheras fueron: consumo frecuente de refrescos artificiales y frituras. Las loncheras que incluyen refacción y almuerzo cubren solo 38.1% del requerimiento diario de kilocalorías. Así como también se encontró que las frutas, sandwiches y comidas caseras generalmente no son consumidas en su totalidad y la mayor parte de los niños comparte alimentos como golosinas y frituras (2).

3. Propuesta de un programa de alimentación y nutrición para 3 comunidades del municipio San Juan Ermita, departamento de Chiquimula

El programa de alimentación y nutrición, dirigido a tres comunidades del departamento de Chiquimula, tiene como propósito mejorar la calidad de vida de estas poblaciones. La metodología utilizada para la elaboración de la propuesta se desarrolló en cinco etapas. En el diagnóstico se recolectó la información necesaria para establecer el estado nutricional de los preescolares, mujeres embarazadas y en lactancia; así como los datos socioeconómicos, educación, ingesta alimentaria y disponibilidad de alimentos. Esto se hizo para determinar la situación alimentario-nutricional de la comunidad. La segunda etapa consistió en la presentación de los resultados del diagnóstico a la comunidad y al director de la institución patrocinadora, para identificar conjuntamente las acciones que se llevarían a cabo.

Con base en los resultados obtenidos en las etapas anteriores, se procedió a la elaboración de la propuesta. En este proceso se formuló la estrategia para la planificación, ejecución y evaluación del programa. También se establecieron los objetivos, normas y procedimientos para realizar las actividades dentro del mismo. El programa de alimentación y nutrición está integrado por las guías de planificación y evaluación de actividades, los proyectos de cultivo y consumo de soya, la implementación de huertos familiares, educación alimentario-nutricional, educación en salud, y vigilancia nutricional.

Para la formulación del proyecto de Educación Alimentaria Nutricional, se tomó en cuenta que el 65% de la mujeres evaluadas saben leer y escribir. Se consideró que este proyecto fue dirigido principalmente a ellas, por ser encargadas de la preparación y distribución de los alimentos en el hogar.

Sugiriendo que la capacitación a las beneficiadas sea por medio de actividades educativas, ya sea teórica y prácticas, en temas relacionados con

alimentación y nutrición. La etapa de discusión de la propuesta se desarrolló paralelamente a la elaboración de la misma.

Por último se procedió a la presentación y entrega de la propuesta definitiva, al director de la institución y a miembros de la comunidad para su posterior ejecución (20).

#### **D. Guardería de la Universidad de San Carlos de Guatemala**

##### **1. Antecedentes**

La Universidad de San de Carlos de Guatemala es una institución educativa, con personalidad jurídica, que se caracteriza por ser autónoma y descentralizada, en razón de lo cual, tiene la potestad de establecer sus propios normativos jurídico-legales; correspondiéndole organizar, dirigir y desarrollar la enseñanza superior en el nivel estatal nacional (29).

Con el propósito de brindar apoyo a la población trabajadora de la Universidad de San de Carlos de Guatemala, desde hace aproximadamente una década, se han venido realizando algunas acciones orientadas a apoyar, principalmente a las madres trabajadoras, al ofrecerles una opción para el cuidado y desarrollo de sus hijos (29).

Es así, como en el año 1991 se inicia el proyecto con la firma de una Carta de Entendimiento y Colaboración Académica, Científica y Recreativa, entre la USAC y el Ministerio de Trabajo (29).

Posteriormente, mediante un Acuerdo de Rectoría, se nombró a la persona encargada de elaborar un proyecto para la creación de un centro de desarrollo Infantil para los hijos de los empleados de la USAC.

En tal sentido, se realiza la investigación pertinente, cuyo informe serviría de base para iniciar las gestiones ante instituciones nacionales e internacionales, con el fin de que éstas brindaran su apoyo, tanto en la construcción como en el equipamiento y puesta en marcha de una guardería (29).

De esa cuenta, en el año de 1996 El Gobierno Español, a través de la Cooperación Española, donó la cantidad de Q355,783.00, para la adquisición de mobiliario y equipo requerido para dicho proyecto.

Por otra parte, en 1997 la Universidad de San Carlos, con fondos propios invirtió en este proyecto, Q382,838.43; en consecuencia, se inicia y finaliza el proceso de construcción, concretándose la primera fase de la misma, la cual consiste en un módulo, cuyas características de construcción y diseño, reúnen las condiciones de tamaño, ventilación e iluminación requeridas para la atención de infantes. Cabe señalar que en ese mismo año, se realiza el primer sondeo de mercado y se inaugura la obra en su primera etapa (29).

## 2. Justificación

La Universidad de San Carlos de Guatemala, consciente de la importancia que representa el apoyo a la madre trabajadora de esa casa de estudios, contempla la puesta en marcha de una guardería, la cual permitirá el cuidado diario y atención especializada integral para los hijos de los (as) empleados (as) de la misma, permitiéndole adquirir nuevos conocimientos, ideas y formas de pensar en el ambiente adecuado, dentro del proceso de desarrollo en el orden físico, social, intelectual, psicológico y económico (29).

Además, a través del funcionamiento de la guardería, las diferentes unidades académicas contarán con un centro de práctica en donde los estudiantes tendrán la oportunidad de desarrollarse académicamente y a la vez prestar un servicio a la comunidad universitaria (29).

### 3. Objetivos

a) General. Brindar un servicio especializado de atención a los hijos(as) de los empleados/as de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

b) Específicos

i. Brindar atención integral a un total de 120 niños entre infantes y preescolares, con una modalidad propia de voluntariado.

ii. Desarrollar programas específicos de atención y desarrollo infantil a junio del 2003.

iii. Diseñar un sistema de monitoreo y evaluación para la guardería a junio 2003

### 4. Metas

Se contempla en su primera fase, la atención inicial de 120 infantes y preescolares, desde los 2 meses de edad hasta los 6 años. Se prevé contar con 5 personas en calidad de voluntariado (por jornada), quienes desarrollarán programas específicos (estimulación temprana, pre-escolar, salud y nutrición y orientación familiar a niños y a padres) de servicio hacia la población a atender, así como la creación de un sistema de monitoreo y evaluación.

En otro orden, se contará con el apoyo de no menos de 20 estudiantes en calidad de prácticas, en las áreas de psicología, medicina, trabajo social, enfermería, nutrición y odontología (29).

## 5. Financiamiento

a) Ingresos. Tomando en cuenta la cuota mensual por niño, así como la inscripción anual que se efectuará, se estiman los siguientes ingresos:

**TABLA No. 4**

**ESTIMACIÓN DE INGRESOS POR SERVICIO**  
Cifras en Quetzales

# de NIÑOS	DESCRIPCION	INGRESOS EN QUETZALES		
		UNITARIA	MENSUAL	ANUAL
120	Inscripción anual	200.00	24,000.00	24,000.00
120	Cuota mensual	150.00	18,000.00	198,000.00
	TOTALES	-	-	222,000.00

Fuente: Estimación del personal administrativo: Licda. Irina Urbina, Licda. Glenda Recinos, Licda. Mirna Valle, Licda. Elizabeth de Sosa. Guatemala, noviembre 2002. (29)

De conformidad con las proyecciones efectuadas en razón de las cuotas correspondientes a la inscripción y a la mensualidad, se estima un ingreso total anual de DOSCIENTOS VEINTIDOS MIL QUETZALES (Q.222,000.00), en donde el valor de las cuotas mensuales constituye el 89%, equivalente a Q198,000.00 (29).

No obstante, con el valor de los ingresos proyectados se puede cubrir únicamente un 31% del valor total de la inversión estimada; en todo caso, se tiene un déficit proyectado por un monto de CUATROCIENTOS OCHENTA Y TRES MIL SETENTA Y CUATRO QUETZALES EXACTOS (Q.483,074.00), equivalente al 68.51% del valor total de la inversión requerida para el primer año de funcionamiento (29).

Por las características del proyecto, se estima que éste no puede tener cuotas mensuales superiores a las señaladas anteriormente, ya que se perdería el sentido social y de apoyo al trabajador que el mismo persigue; por tal razón, el proyecto, bajo las condiciones estimadas, no es autofinanciable, por lo que la Universidad de San Carlos deberá proporcionar el financiamiento requerido, principalmente para cubrir el valor de los salarios (29).

## 6. Funcionamiento

a) El niño debe ser entregado por la madre, el padre o la persona legalmente responsable ante la guardería, a una niñera, en el vestíbulo principal del área administrativa de la guardería y deberá entregar la comida y bebida que éste ingerirá durante su estancia en la guardería (refacción, almuerzo o cena, según corresponda a la jornada) (29).

b) La niñera lleva al niño, del área de ingreso, al área de estancia que le corresponda, según la edad del mismo (29).

A continuación en la Tabla No. 5 y No. 6 se presenta el horario y actividades según jornada (29).

**TABLA No. 5**

### HORARIO JORNADA MATUTINA

HORARIO	ACTIVIDADES
7:30 a 8:00	Recepción del niño
7:30 a 8:00	Traslado del niño al área que le corresponda
7:30 a 8:30	Evaluación médica (lunes y viernes)
8:30 a 9:00	Desayuno en el salón
9:30 a 10:00	Desarrollo de actividades programadas (De tipo psicológico, pedagógico, físico, esparcimiento, etc.)
10:00 a 10:20	Refacción
10:20 a 12:30	Desarrollo de actividades programadas
12:30 a 13:00	Almuerzo
13:00 a 13:30	Siesta de 20 a 30 minutos
13:30 a 15:30	Desarrollo de actividades programadas
15:30	Retiro del niño

Fuente: Estimación del personal administrativo: Licda. Irina Urbina, Licda. Glenda Recinos, Licda. Mirna Valle, Licda. Elizabeth de Sosa. Guatemala, noviembre 2002. (29)

TABLA No. 6

## HORARIO JORNADA VESPERTINA

HORARIO	ACTIVIDADES
12:30 a 13:00	Recepción del niño
12:30 a 13:00	Traslado del niño al área que le corresponda
13:00 a 13:30	Evaluación médica (lunes y viernes)
13:30 a 14:00	Almuerzo
14:00 a 14:30	Siesta de 20 a 30 minutos
14:30 a 16:00	Desarrollo de actividades programadas (De tipo psicológico, pedagógico, físico, esparcimiento, etc.)
16:00 a 16:30	Refacción
16:30 a 18:30	Desarrollo de actividades programadas
18:30 a 19:00	Cena
19:00 a 20:00	Desarrollo de juegos infantiles
20:00 a 20:30	Retiro del niño

Fuente: Estimación del personal administrativo: Licda. Irina Urbina, Licda. Glenda Recinos, Licda. Mirna Valle, Licda. Elizabeth de Sosa. Guatemala, noviembre 2002. (29)

#### IV. JUSTIFICACIÓN

El niño/a en edad preescolar debe tener una alimentación variada, acorde a sus necesidades nutricionales y a su desarrollo físico y psicosocial. Es importante destacar que esta edad es básica para establecer buenos hábitos de alimentación, los cuales dependerán fundamentalmente de la actitud y de los conocimientos que tenga la familia o las personas encargadas del niño/a.

La vida moderna ha reducido las posibilidades del hecho que las familias se sienten a la mesa para compartir cada una de las comidas. La madre por lo general trabaja y pasa gran parte del día fuera del hogar, los niños/as asisten a guarderías, jardines infantiles o programas de estimulación temprana, lo cual impide comer regularmente en el ámbito familiar.

Actualmente la Universidad de San Carlos de Guatemala cuenta con una Guardería con la finalidad de atender a los hijos/as de los trabajadores/as o estudiantes, con la modalidad de que los padres son encargados de enviar la alimentación de los niños y niñas. Debido a ello la alimentación es diversa y muchas veces insuficiente o inadecuada según lo expresado por el personal a cargo en la guardería.

La presente propuesta tiene la finalidad de facilitar a los padres de familia la preparación de una alimentación nutritiva y balanceada, disminuir la diversidad y mejorar la calidad de la alimentación entre los niños y niñas.

## V. OBJETIVOS

### A. General

Elaborar la propuesta de un plan de alimentación para los niños/as beneficiarios/as de la Guardería de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

### B. Específicos

1. Evaluar el estado nutricional según indicadores P/T; T/E; P/E de los niños y niñas inscritos en la guardería de la Universidad de San Carlos de Guatemala.
2. Identificar aspectos socioeconómicos y culturales de los padres o encargados de los niños/as.
3. Identificar prácticas alimentarias de los niños y niñas dentro de la guardería.
4. Elaborar una propuesta de plan de alimentación basada en los datos obtenidos.

## VI. MATERIALES Y MÉTODOS

### A. Población

Se trabajó con el 87% (n=54) de niños y niñas de la totalidad (n=62), de beneficiarios/as de la Guardería de la Universidad de San Carlos de Guatemala, debido a la irregularidad en la asistencia a la misma.

### B. Tipo de Estudio

Descriptivo-transversal

### C. Materiales

#### 1. Instrumentos para la recolección de datos

- a) Formulario de registro de datos antropométricos (Anexo No. 1).
- b) Formulario de registro de aspectos socioeconómicos y culturales y carta de presentación a los padres de familia (Anexo No. 2).
- c) Registro de los alimentos usualmente llevados por los niños/as a la guardería (Anexo No. 3).

#### 2. Equipo

- a) Tallímetro de madera de 150cm, en escala de 1.0 cm.
- b) 1 balanza de pie (Health o meter profesional con 350 libras de capacidad).

- c) Equipo de cómputo.

## **D. Métodos**

### 1. Elaboración de los Instrumentos

Los instrumentos fueron elaborados en base a los objetivos de la investigación y revisión bibliográfica, estos fueron validados antes de ser utilizados en el estudio, con personas que trabajan o estudian en la Universidad de San Carlos de Guatemala. Previo a su aplicación fueron aprobados por el director de la Guardería.

### 2. Recolección de datos

a) Para la recolección de datos antropométricos. Se solicitaron los expedientes de los niños/as beneficiarios/as a la dirección de la Guardería, para obtener el nombre y edad. Luego cada niño(a) fue pesado y tallado individualmente por orden de asistencia, los datos fueron registrados en el formulario que se presenta en el Anexo No. 1.

b) El registro de datos de aspectos socioeconómicos y culturales. Se realizó por medio de una entrevista a los padres, y en el caso de las personas que no contaban con el tiempo o para las que no fueron localizadas dentro de la guardería se les proporcionó o se les envió un cuestionario para ser llenado por ellos; acompañado de una carta en la que se informaba los objetivos del estudio, utilizando el formulario que se presenta en el Anexo No. 2.

c) El registro de los alimentos usualmente llevados por los niños/as. Se hizo por medio de observación durante una semana, de lunes a viernes, los 5 tiempos de comida realizados dentro de la guardería, utilizando el formulario que se presenta en el Anexo No. 3.

### 3. Tabulación y análisis de datos

a) Datos Antropométricos. Se tabularon en base a los indicadores antropométricos siguientes: Peso para Talla, Talla para Edad y Peso para Edad a través del puntaje Z, utilizando como patrón de referencia las tablas de la NCHS. Y para el análisis del estado nutricional se tomó como base las categorías para cada uno de los indicadores presentadas en el Anexo No. 4.

b) Aspectos socioeconómicos y culturales de los padres de los beneficiarios/as. Se obtuvieron porcentajes de los diferentes aspectos evaluados al aplicar el formulario presentado en el Anexo No. 2.

c) Prácticas alimentarias. Según alimentos usualmente llevados por los niños/as a la guardería, se obtuvieron porcentajes de cumplimiento a recomendaciones dadas así:

i. Para los niños/as menores de 2 años en base a las guías alimentarias para la población guatemalteca menor de 2 años (7).

ii. Para los niños/as mayores de 2 años en base a las guías alimentarias para Guatemala: los 7 pasos de una alimentación sana (6).

### 4. Propuesta del plan de alimentación

Se elaboró en tres fases:

a) Fase I. La elaboración de la propuesta inicial se realizó tomando como base la información obtenida sobre estado nutricional de los beneficiarios, aspectos socioeconómicos y culturales de los padres de familia y las prácticas alimentarias de los niños y niñas dentro de la Guardería.

Se divide en dos secciones:

i. Sección A- Plan de alimentación para los niños y niñas de 0 a 12 meses, dividido por edad: 0 a 6 meses, 6 a 9 meses y 9 a 12 meses, en las cuales se incluyen recomendaciones y mensajes de orientación para los padres.

ii. Sección B- Plan de alimentación para los niños y niñas mayores de 1 año, el cual incluye un patrón de menú y un ciclo de menú para 3 semanas dividido en 5 tiempos de comida distribuida en 25%, 10%, 30%, 10%, 25% aproximadamente del Valor Energético Total (VET) para desayuno, refacción matutina, almuerzo, refacción vespertina y cena respectivamente. Para su planteamiento se determinó y calculó el valor nutritivo del plan de alimentación con 1100 kilocalorías de base, más el complemento necesario para cubrir el requerimiento por edad según datos presentados en la tabla No. 1, con una distribución del VET como proteína el 15%, grasa 25% y carbohidratos 60%.

b) Fase II. Presentación de la propuesta inicial del plan de alimentación en una sesión organizada en coordinación con la dirección de la institución a autoridades de la misma, 5 padres de familia y 5 colaboradores. En la que tanto padres de familia como colaboradores sugirieron la implementación del plan de alimentación y la orientación en temas de alimentación y nutrición.

c) Fase III. Elaboración de la versión final en base a comentarios y sugerencias dadas por las autoridades de la institución, padres de familia y colaboradores.

## VII. RESULTADOS

### A. Distribución por Edad y Sexo de la Población en Estudio

Al momento de recolectar la información en la Guardería de la Universidad de San Carlos de Guatemala -USAC- asistían un total de 62 niños y niñas entre los 2 meses y 7 años de edad. Se trabajó con el 87% (n=54) de la totalidad por irregularidad en la asistencia.

En el cuadro No. 1 se describen los datos generales de la población objeto de estudio.

**Cuadro No. 1**

Características de edad y sexo de los niños y niñas que asisten a la Guardería de la USAC Guatemala, Julio 2003

Sexo	Grupo de Edad				Total	
	O - 24 meses		Mayor a 24 meses		n	%
	n	%	n	%		
Masculino	11	20	18	34	29	54
Femenino	11	20	14	26	25	46
<b>Total</b>	22	40	32	60	54	100

### B. Estado Nutricional

Se determinó por medio del indicador talla para edad, que el 92.6% (n=50) de los niños y niñas tienen un crecimiento normal (Cuadro No. 2).

### Cuadro No. 2

Estado Nutricional según indicador Talla para Edad de niños y niñas que asisten a la Guardería de la USAC  
Guatemala, Agosto 2003

Interpretación	Grupo de edad				Total	
	0 - 24 meses		Mayor a 24 meses			
	n	%	n	%	n	%
Normal	19	86.4	31	96.9	50	92.6
Retardo Leve	3	13.6	1	3.1	4	7.4
Retardo Moderado	0	0	0	0	0	0
Retardo Severo	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>32</b>	<b>100</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

Por medio del indicador peso para edad, se determinó que 90.7% (n=49) de los niños y niñas tienen un peso normal para su edad (Cuadro No. 3).

### Cuadro No. 3

Estado Nutricional según indicador Peso Para Edad de niños y niñas que asisten a la Guardería de la USAC  
Guatemala, Agosto 2003

Interpretación	Grupo de Edad				Total	
	0 - 24 meses		Mayor a 24 meses			
	n	%	n	%	n	%
Riesgo leve de obesidad*	0	0	1	3.1	1	1.9
Normal	19	86.4	30	93.8	49	90.7
Deficiencia leve	3	13.6	1	3.1	4	7.4
Deficiencia Moderada	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>32</b>	<b>100</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

\* El exceso en peso para edad se debe evaluar analizando la talla del niño/a.

Utilizando el indicador peso para talla se determinó que 87% (n=47) de los niños y niñas tienen un estado nutricional actual normal, y el 9.3% (n=5) presenta riesgo leve de obesidad (Cuadro No. 4).

**Cuadro No. 4**

Estado Nutricional según indicador Peso para Talla de niños y niñas que asisten a la Guardería de la USAC  
Guatemala, Agosto 2003

Interpretación	Grupo de Edad				Total	
	0 - 24 meses		Mayor a 24 meses			
	n	%	n	%	n	%
Riesgo Leve de Obesidad	1	4.55	4	12.5	5	9.3
Normal	20	90.9	27	84.4	47	87
Desnutrición leve	1	4.55	1	3.1	2	3.7
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>32</b>	<b>100</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

En la interrelación de indicadores se determinó que el 77.7% (n=42) de los niños y niñas tienen un estado nutricional normal (Cuadro No. 5).

**Cuadro No. 5**

Estado Nutricional por interrelación de los indicadores Talla/Edad, Peso/Edad y Peso/Talla de los niños y niñas que asisten a la Guardería de la USAC  
Guatemala, Agosto 2003

Interpretación	Grupo de Edad				Total	
	0 - 24 meses		Mayor 24 meses			
	n	%	n	%	n	%
Estado nutricional actual normal, con antecedentes de deficiencia nutricional	4	18.2	1	3.1	5	9.3
Normal	16	72.7	26	81.3	42	77.7
Deficiencia nutricional actual e historia nutricional normal	1	4.55	1	3.1	2	3.7
Riesgo de obesidad	1	4.55	4	12.5	5	9.3
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>32</b>	<b>100</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

### C. Aspectos Socioeconómicos y Culturales

#### 1. Aspectos socioeconómicos

El 69% (n=37) de los padres o encargados son empleados de la

Universidad y un 31% (n=17) son estudiantes; de los cuales el 74% (n=40) pertenece a una familia integrada por un número menor de 5 miembros, el 15% (n=8) a una familia integrada por 5 miembros y el 11% (n=6) a una familia integrada con un número mayor a 5 miembros. Así también en el 66% (n=36) de las familias trabajan 2 integrantes (Cuadro No. 6).

#### Cuadro No. 6

Integrantes que trabajan en las familias de los niños y niñas que asisten a la Guardería de la USAC  
Guatemala, Septiembre 2003

Integrantes que trabajan	n	%
1	16	30
2	36	66
3	1	2
4	1	2
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

El ingreso mensual del 37% (n=20) de las familias es de Q3000.00 – 5000.00 y el 41% (n=22) de las familias asigna a gastos de alimentación de Q1000.00 – 1500.00 (Cuadro No. 7).

#### Cuadro No. 7

Ingreso mensual e ingreso mensual asignado a alimentación de las familias de los niños y niñas que asisten a la Guardería de la USAC  
Guatemala, Septiembre 2003

Ingreso mensual	n	%	Ingreso mensual asignado a alimentación	n	%
Q 1000 – 1500	3	6	Menor Q 1000	10	19
Q1500 – 2000	5	9	Q 1000 - 1500	22	41
Q 2000 – 2500	6	11	Q1500 – 2000	11	20
Q 2500 – 3000	4	7	Q 2000 – 2500	4	7
Q 3000 – 5000	20	37	Mayor a Q 2500	7	13
Mayor a Q 5000	16	30	-	-	-
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100</b>		<b>54</b>	<b>100</b>

## 2. Aspectos culturales

El 59.26% (n=32) de las madres practican o practicaron Lactancia Materna Exclusiva y el 40.74% (n=22) no lo practica o practicó.

El 55.56% (n=30) empezó o empezará después de los 6 meses de edad a dar otros alimentos mientras que el 44.44% (n=24) dió o dará alimentos antes de los 6 meses.

El 77.78% (n=42) considera que la Lactancia Materna debe continuar después de iniciar otros alimentos en la alimentación del niño y la niña (Cuadro No. 8).

**Cuadro No. 8**

Razones por las cuales debe o no continuar con la lactancia materna después de iniciar otros alimentos  
Guatemala, Septiembre 2003

Si debe continuar 77.78% (n=42)			No debe continuar 22.22% (n=12)		
Razones	n	%	Razones	n	%
Alimento con todos los nutrientes que necesita para su desarrollo.	15	27.78	Si come bien y alimentos nutritivos no es necesario, la mejor leche es la de los primeros 6 meses.	10	18.52
Es el mejor alimento y reforzar con comida para disminuir el número de tomas de leche materna.	8	14.82			
Crea defensas.	7	12.96	El pediatra recomienda solo 6 meses.	2	3.70
Como complemento hasta los 2 años según la liga de la leche materna.	5	9.26			
Hasta 1 año es recomendable.	5	9.26			
Crea una relación más estrecha entre el niño/a y la madre.	2	3.70			

En el cuadro No. 9 se puede observar, según lo informado por los padres, que los alimentos que la mayoría incluye de los 6 a 8 meses de edad son: verduras, frutas, yema de huevo, jugo de naranja, pollo y arroz, y para los 9 a 11

meses de edad los más incluidos son: carne, tortilla, pescado en trocitos, frijol y piña.

### Cuadro No. 9

Alimentos que los padres o encargados incluyen de 6 a 11 meses de edad de los niños y niñas que asisten a la Guardería de la USAC  
Guatemala, Septiembre 2003

ALIMENTOS	6 a 8 meses		9 a 11 meses	
	n	%	n	%
Tortillas	12	22.22	38	70.37
Frijol	19	35.19	33	61.11
Yema de huevo	41	75.93	16	29.63
Pollo	36	66.67	22	40.74
Frutas	52	96.30	6	11.11
verduras	54	100	6	11.11
Hierbas	30	55.56	22	40.74
Arroz	35	64.81	24	44.44
Carne	13	24.07	39	72.22
Hígado de pollo o res	22	40.74	27	50
Pescado en trocitos	12	22.22	36	66.67
Jugo de naranja	39	72.22	20	37.04
Piña	22	40.74	32	59.26
Huevo	22	40.74	30	55.56
Otros				
Cereal	4	7.40	-	-
pastas	2	3.70	-	-
Sopas	1	1.85	-	-
Recados	1	1.85	-	-

Para la alimentación del niño/a mayor de 1 año, se puede observar en el cuadro No. 10 que la mayoría identifica los alimentos que deben incluirse y la frecuencia con la que deben darse, según las recomendaciones de las Guías Alimentarias para Guatemala: los 7 pasos para una alimentación sana; aunque el 98.15% (n=53) no mencionó la cantidad de frijol adecuada para combinarla con una tortilla y el 1.85% (n=1) si mencionó la cantidad.

**Cuadro No. 10**

Alimentos incluidos por los padres o encargados en la alimentación del niño y niña mayor de 1 año que asiste a la Guardería de la USAC  
Guatemala, Septiembre 2003

ALIMENTOS	Incluye		No Incluye		Frecuencia Recomendada*			
	n	%	n	%	Cumple		No cumple	
					n	%	n	%
Cereales, granos, papa	54	100	-	-	30	55.56	24	44.44
Hierbas y verduras	53	98.15	1	1.85	54	100	-	-
Frutas	54	100	-	-				
Tortilla con frijol	50	92.59	4	7.41	50	92.59	4	7.41
Huevo	52	96.30	2	3.70	52	96.30	2	3.70
Queso	50	92.59	4	7.41				
Hígado	48	88.89	6	11.11	54	100	-	-
Carne	52	96.30	2	3.70				
Pollo	54	100	-	-				
Pescado	51	94.44	3	5.56				
Golosinas	8	14.81	46	85.19	-	-	-	-
Gaseosas	5	9.26	49	90.74				
Jugos o refrescos artificiales	7	12.96	47	87.04				
OTROS								
Refrescos Naturales	5	9.26	-					
Agua pura	2	3.71	-					

\* Recomendaciones dadas por las Guías Alimentarias para Guatemala: los 7 pasos para una alimentación sana.

Dentro de los alimentos que el 81.48% (n=44) de los padres o encargados consideran que no debe darle a los niños y niñas están: golosinas, aguas gaseosas y jugos artificiales (Cuadro No.11).

**Cuadro No. 11**

Alimentos no incluidos por los padres o encargados en la alimentación de los niños y niñas que asisten a la Guardería de la USAC  
Guatemala, Septiembre 2003

Alimento	n	%	Porqué?
Agua, Golosinas y jugos o refrescos artificiales	44	81.48	No contiene vitaminas y por los componentes químicos no es bueno para los dientes
Jugo de naranja, carne de cerdo y mariscos	3	3.70	Puede provocar alergias
Carne roja	3	3.70	El cuerpo tarda en utilizarla 72 horas
Hígado	3	3.70	A la familia no le gusta

...Continua Cuadro No. 11

...Continúa Cuadro No. 11

Frijoles enteros y pescado	1	1.85	Son muy pesados
Tortilla con frijol	1	1.85	La tortilla tiene microbios y no es alimento importante
huevo	1	1.85	Por el colesterol

Según lo informado por los padres de familia, el 68.52% (n=37) de los niños y niñas no tienen problemas de alimentación y el 31.48% (n=17) presentan problemas, entre los cuales están:

- El 29.42% (n=5) no come suficiente.
- El 23.53% (n=4) no le gusta comer de todo.
- El 5.88% (n=1) Toma de 3 a 4 jugos artificiales diarios.
- El 5.88% (n=1) no le gusta la comida salada.
- El 5.88% (n=1) tiene intolerancia a la lactosa.
- El 5.88% (n=1) come demasiado y tiene sobrepeso.
- El 5.88% (n=1) no digiere el chocolate.
- El 11.77% (n=2) alergia a lácteos, trigo, chocolate, dulce y gaseosas.
- El 5.88% (n=1) alergia a colorantes y cítricos en momento de deficiencia pulmonar.

El 33.33% (n=18) no presenta disgustos por alimentos y el 66.67% (n=36) presenta disgusto por algunos alimentos entre los cuales están: Verduras, hierbas y pescado (Cuadro No. 12).

Dentro de las razones de disgusto están: el sabor con un 55.56% (n=20) y porque no están dentro de las costumbres familiares con un 44.44% (n=16).

Según los padres de familia, en la mayoría de los casos, los alimentos que en casa no incluyen están: pescado, verduras y comida chatarra (Cuadro No. 12).

El 38.39% (n=21) trata de incluir todos los alimentos posibles mientras el 61.11% de los padres no incluyen algunos alimentos por diversas razones, dentro de las cuales están:

- El 42.42% (n=14) no le gustan al niño/a.
- El 24.24% (n=8) no están dentro del gusto familiar.
- El 21.21% (n=7) pueden provocar alergias.
- El 12.12% (n=4) son dañinos.
- El 3.03% (n=1) por el tiempo de preparación.

### Cuadro No. 12

Alimentos no incluidos en la alimentación de niños y niñas que asisten a la Guardería de la USAC  
Guatemala, Septiembre 2003

Alimentos	No le gustan al niño		En casa no los incluyen	
	n	%	n	%
Verduras y hierbas	10	18.52	10	18.52
Frutas	7	12.96	2	3.70
Pescado	5	9.26	8	14.81
Carne de res	2	3.70	2	3.70
Carne de cerdo	-	-	2	3.70
Mariscos	-	-	4	7.41
Vísceras	-	-	2	3.70
Hígado	2	3.70	4	7.41
Jamón	-	-	1	1.85
Salchicha	-	-	1	1.85
Leche	2	3.70	2	3.70
Huevo	2	3.70	2	3.70
Plátano	1	1.85	-	-
Arroz	1	1.85	-	-
Atoles	1	1.85	1	1.85
Pastas	1	1.85	2	3.70
Tortillas	-	-	1	1.85
Sopas	-	-	1	1.85
Cereales	-	-	1	1.85
Comidas condimentadas	1	1.85	-	-
Frituras	-	-	2	3.70
Alimentos con consistencia pastosa	1	1.85	-	-
Comida Chatarra	-	-	6	11.11

El 74.07% (n=40) de los padres dijeron tener preocupación en diferentes aspectos de la alimentación de los niños/as y el 100% diferentes intereses (Cuadro No. 13).

El 25.96% (n=14) de los padres expresaron que no tienen preocupación por la alimentación del niño/a.

### Cuadro No. 13

Preocupaciones e intereses de los padres o encargados de los niños y niñas que asisten a la Guardería de la USAC sobre alimentación  
Guatemala, Septiembre 2003

Preocupaciones	n	%	Intereses	n	%
Si se le esta dando una alimentación adecuada	28	51.86	Dieta adecuada para la edad	42	77.78
Como hacer que coma los alimentos que no le gustan.	2	3.70	Menús adecuados para que el niño acepte los alimentos que no le gustan	7	12.96
Que casi no desayuna	1	1.85	Qué alimentos pueden causar alergias si se introducen antes de tiempo y las edades en que se puede introducir los diferentes alimentos	2	3.70
Que pierda el apetito	1	1.85			
Que no come verduras	2	3.70			
Saber si come en la guardería	1	1.85			
Come en cada oportunidad	1	1.85			
Esta muy delgada	1	1.85			
Que padezca sobrepeso	1	1.85	Nutrientes de cada alimento	2	3.70
Químicos y procesos transgenicos de los alimentos afecten su desarrollo	1	1.85	Los mariscos y vísceras son recomendables	1	1.85
Que a veces tiene apetito y a veces no	1	1.85			

La alimentación de los niños y niñas es preparada por el 78% (n=42) y elegida por el 58% (n=32) de las madres (Cuadro No. 14)

Los alimentos son elegidos por diversas razones entre las cuales están:

- Buenos para la salud y nutritivos el 48.15% (n=26).
- Mayor facilidad de preparación y el niño los pide el 40.74% (n=22)
- Son económicos y de buen sabor el 31.5% (n=17).
- No requieren preparación el 12.96% (n=7).

**Cuadro No. 14**

Persona(s) que preparan y eligen la alimentación de los niños y niñas que asisten a la Guardería de la USAC  
Guatemala, Septiembre 2003

Prepara los alimentos	n	%	Elige los alimentos enviados a la Guardería		
			n	%	
Madre	42	78	Madre	32	58
Madre y padre	5	9	Madre y Padre	10	19
Madre y abuela	4	7	Madre y Niño/a	8	15
Madre y empleada	2	4	Madre y Abuela	2	4
Madre y tía	1	2	Madre y Empleada	1	2
-	-	-	Madre y tía	1	2

En el cuadro No. 15 se presenta el lugar y los tiempos de comida que realizan los niños y niñas de la Guardería.

**Cuadro No. 15**

Lugar y Comidas realizadas por los niños y niñas que asisten a la Guardería de la USAC  
Guatemala, Septiembre 2003

Tiempo de comida	Realiza				En casa		Guardería		Otro (Colegio)	
	Si		No		n	%	n	%	n	%
	n	%	n	%						
Desayuno	47	87.04	7	12.96	26	48.15	20	37.04	1	1.85
Refacción	46	85.18	8	14.81	8	14.81	35	64.81	3	5.56
Almuerzo	100	100	-	-	17	31.48	37	68.52	-	-
Refacción	100	100	-	-	27	50	27	50	-	-
Cena	50	92.59	4	7.41	47	87.04	3	5.56	-	-
Refacción	13	24.07	41	75.9	13	24.07	-	-	-	-

Dentro de la alimentos enviados a la guardería para los niños y niñas, según los informado por los padres, se obtuvo que los alimentos más incluidos son: cereales, granos y papa; huevo, queso y leche; carnes y frutas (Cuadro No. 16).

### Cuadro No. 16

Alimentos enviados con mayor frecuencia a los niños y niñas que asisten a la Guardería de la USAC  
Guatemala, Septiembre 2003

Alimento	n	%
Cereales, granos, papa	54	100
Verduras	18	33.33
Hierbas	3	5.56
Frutas	35	64.82
Tortilla con frijol	2	3.70
Huevo, queso, leche	41	75.92
Carnes (todo tipo)	39	72.22
Refrescos y jugos enlatados o envasados	29	53.7
Golosinas y Galletas	23	42.59

#### D. Prácticas Alimentarias de los Niños y Niñas dentro de La Guardería

##### 1. Para los niños/as menores de dos años

El 3.7% (n=2) son menores de 6 meses y no cumplen con la recomendación de lactancia materna exclusiva.

El 37.03% (n=20) son mayores de 6 meses de los cuales el 24.1% (n=13) de los niños/as consumen de 3 a 4 tiempos de comida enviados de la casa a la Guardería y cumplen con las recomendaciones de las guías alimentarias para la población guatemalteca menor de 2 años.

El 7.41% (n=4) de los niños/as solo consume refacción.

El 5.56% (n=3) de los niños/as, los padres de familia les compran alimentos preparados.

## 2. Para los niños mayores de dos años

El 25.93% (n=14) de los niños/as consumen de 3 a 4 tiempos de comida enviados de la casa a la Guardería.

El 5.56% (n=3) de los niños/as cumple con las guías alimentarias para Guatemala: los 7 pasos para una alimentación sana.

El 20.37% (n=11) de los niños/as cumple con 5 de los pasos dados en las guías alimentarias para Guatemala, siendo el consumo de verduras y frutas los que no cumplieron con la frecuencia recomendada.

El 7.41% (n=4) de los niños/as solo refacciona en la Guardería.

El 11.11% (n=6) de los niños/as llevan refacción de casa y los padres les compran alimentos preparados para el almuerzo.

El 14.81% (n=8) de los niños/as, los padres les compran alimentos preparados para su consumo dentro de la Guardería.

## 3. Alimentos más comunes en la alimentación de los niños

Para el desayuno, almuerzo y cena, los más comunes fueron el huevo, leche, cereales y carnes y en las refacciones las galletas y jugos o refrescos artificiales (Cuadro No.17).

**Cuadro No. 17**

Alimentos usualmente llevados por los niños y niñas que asisten a la Guardería de la USAC Guatemala, Septiembre 2003

<b>Alimento</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Cereales	52	96.29
Huevo, leche, queso	52	96.29
Carnes	52	96.29
Verduras	18	33.33
Frutas	16	8.64
Galletas dulces	34	62.96
Refrescos o jugos artificiales	34	62.96
Aguas gaseosas	4	7.40
Gelatina	2	3.70
Tortrix	2	3.70

#### **E. Propuesta del Plan de Alimentación**

La propuesta del plan de alimentación presentada en el Anexo No. 5 incluye dos secciones:

##### 1. Sección A

Plan de alimentación para los niños y niñas de 0 a 12 meses, dividido por grupo de edad: 0 a 6 meses, 6 a 9 meses y 9 a 12 meses, y según cada grupo se incluyen recomendaciones y mensajes de orientación para los padres de familia.

##### 2. Sección B

Plan de alimentación para los niños y niñas mayores de 1 año, incluye ciclo de menú para 3 semanas y patrón de menú, con sus respectivas instrucciones de uso.

## VIII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La presente propuesta del plan de alimentación para los beneficiarios/as de la Guardería de la Universidad de San Carlos de Guatemala fué elaborada en base a una serie de datos, con la finalidad de orientar a los padres de familia en la preparación de la alimentación de sus hijos/as.

Para la recolección de datos se utilizó un período mayor al tiempo programado debido a la asistencia irregular de los niños y niñas.

El punto de partida para la elaboración de la propuesta del plan de alimentación fue evaluar el estado nutricional de los niños y niñas de la Guardería, para decidir el tipo de alimentación a brindar; tomando en cuenta que el problema de desnutrición infantil es uno de los más graves y crónicos en Guatemala, y que los resultados de las últimas encuestas nacionales reflejan que menos de la mitad de la población de niños y niñas menor de 5 años presentan problemas de desnutrición aguda, la mitad de niños y niñas están sufriendo condiciones adversas en su crecimiento y un grupo pequeño presenta una desnutrición global.

De los datos obtenidos dentro de la Guardería, la mayor parte de la población tiene un estado nutricional normal analizado por interrelación de indicadores: talla/edad, peso/talla y peso/edad, y se presentan casos aislados de estado nutricional con riesgo leve de obesidad y retardo o deficiencia leve.

Los usuarios son hijos/as en su mayoría de personas que trabajan en la Universidad, integrantes de una familia menor de 5 miembros en la que trabajan 2 miembros y obtienen ingresos mensuales mayor a Q3000, de lo cual se puede inferir que la mayor parte de las familias puede cubrir el costo de la canasta básica de alimentos que corresponde a Q1238.41, lo cual se confirma con la cantidad que reportan asignan a la alimentación.

El siguiente punto importante para hacer un planteamiento adecuado de la propuesta fue identificar los aspectos culturales de las familias y se obtuvo que la mayor parte practica o practicó la lactancia materna exclusiva y considera que se debe seguir dando lactancia aunque se den otros alimentos; algunos opinaron que es el alimento que contienen todos los nutrientes necesarios para el desarrollo; así como también de acuerdo a los datos reportados la mayoría no mencionó exactamente los alimentos que deben incluirse de 6 a 11 meses, datos que se acercan a lo expresado en las encuestas nacionales que reporta que la mitad de la población menor de 6 meses recibe lactancia materna exclusiva aunque la otra mitad inicia otros líquidos y alimentos en edades tempranas, situación que pone en riesgo el estado nutricional; ya que la leche materna es el alimento óptimo para los infantes en los primeros meses de vida así como también la mayoría inicia la alimentación complementaria de 6 a 8 meses, la cual es importante para poder cubrir los requerimientos, que a medida que los niños/as crecen van aumentando.

En el caso de los alimentos indicados para el niño y la niña de 1 año o mayor, la mayoría identifica los alimentos que deben darse pero no la frecuencia de acuerdo a las guías de alimentación, por lo tanto es importante reforzar los conocimientos por medio de la educación y de esa forma contribuir a mejorar la calidad de la alimentación de los niños y niñas.

También los padres de familia informaron que consideran que no debe darse al niño/a golosinas, jugos y refrescos artificiales, porque no es bueno para los dientes y no tienen vitaminas; aunque la mayoría de los niños y niñas llevan éstos en sus refacciones, dato que se tomó en cuenta para plantear una propuesta con variabilidad en las refacciones para no incluir constantemente ese tipo de alimento y fomentar el consumo de otros alimentos de mejor calidad nutricional.

En cuanto a los problemas con la alimentación de los niños y niñas, la mayoría de los padres informó que no presenta problema alguno, y dentro de los alimentos que no están en el gusto de algunos de los niños y niñas están las verduras y frutas, las cuales son muy importantes dentro de la alimentación por la cantidad de vitaminas y minerales que aportan, ya que la deficiencia de éstas pone en riesgo el estado nutricional; aunque por conveniencia de este estudio la evaluación del estado nutricional se realizó por medio de indicadores antropométricos, ésta puede realizarse por medio de indicadores bioquímicos para detectar deficiencia de vitaminas y minerales; por lo anterior es importante seguir la recomendación de consumo diario e indispensable crear el hábito de consumo, cambiando la preparación y presentación.

Dentro de los alimentos que no son incluidos, porque al niño/a no le gustan, porque no están dentro de la costumbre familiar o por tiempo esta: el pescado con un 14.81% y verduras con un 12.96%, aunque es importante señalar que no son mayoría y que los alimentos que no incluyen van variando en cada niño/a, lo que corresponde a costumbres familiares, gustos y preferencias de todo individuo, pero es importante dar orientación a los padres de familia sobre una buena alimentación para mejorar los hábitos y costumbres alimentarias, y de esa forma mejorar los hábitos de los niños/as.

En cuanto a los tiempos de comidas que realizan los niños/as dentro de la Guardería, el 50% consume de 3 a 4 tiempos de comida aproximadamente, tomando en cuenta que la asistencia es irregular los datos pueden variar, pero es importante proporcionar a los padres de familia una guía que les pueda facilitar y asegurar la preparación de una alimentación adecuada para los niños y niñas tanto en la Guardería como en casa, especialmente a la madre que es la persona que prepara y elige los alimentos según los datos reportados.

Dentro de las razones por las que la madre elige los alimentos están: porque son buenos para la salud y nutritivos; mayor facilidad en la preparación y el niño/a

los pide, las cuales son características importantes dentro del perfil del plan de alimentación para la factibilidad en la implementación.

La mayor preocupación de los padres de familia en cuanto a la alimentación de los niños y niñas es saber si están dando una alimentación adecuada y el mayor interés es conocer una dieta adecuada para la edad, así como en el resto hay interés de conocer un menú que ayude en la aceptabilidad de los alimentos, alergias provocadas por alimentos, introducción adecuada de alimentos y nutrientes de cada alimento, lo cual refleja el interés y la apertura a recibir educación y orientación alimentario nutricional en bienestar de sus hijos/as.

Por último, las prácticas alimentarias identificadas con la observación dentro de la guardería en los 5 tiempos de comida realizados se obtuvo que el 24.1% de los niños menores de 2 años realiza de 3 a 4 tiempos de comida y cumple con las guías alimentarias para la población menor de 2 años; y el 5.56% de los niños mayores de dos años que realizan de 3 a 4 tiempos de comida, cumplen con las guías alimentarias para Guatemala: 7 pasos para una alimentación sana, reflejando que a medida que el niño crece su alimentación se aleja del cumplimiento de las recomendaciones establecidas, lo cual puede atribuirse a factores sociales, económicos y culturales que en los últimos años han causado variaciones en el patrón de alimentación de los niños/as.

Tomando en cuenta todo lo anterior se formuló la propuesta, se presentó y se validó con las autoridades y padres de familia de la guardería, para incluir sugerencias y comentarios que contribuyen a tratar de alcanzar y cubrir las características y necesidades de la población, para proporcionar a la institución y a los padres de familia un instrumento de guía y orientación factible, que pueda contribuir satisfactoriamente con la preparación de una alimentación adecuada para los niños y niñas menores de 1 año y en etapa preescolar.

En el caso de los niños menores de 6 meses se recomienda la Lactancia Materna Exclusiva debido a que es el alimento óptimo para esta edad, aunque puede resultar poco factible para las madres por los horarios de trabajo o de estudio, por lo tanto es importante orientar sobre las diferentes formas de extraer y conservar la leche materna, así como también fórmulas maternizadas que representan una opción, aunque la decisión es de la madre, que es la persona que debe tener el deseo, la disposición y la convicción de lo que es mejor para su hijo/a.

El menú fue planteado aplicando el método de dieta base más complemento, debido a que era el más adecuado para cubrir los requerimientos de la población objetivo.

Este método consta de un único menú a preparar y solamente varían las cantidades al momento de distribuir los alimentos para los diferentes grupos de edad, en esta propuesta se presentan un segundo menú que es igual al menú base con el complemento correspondiente agregado para facilitar el manejo del mismo, el cual se vería reforzado con la posterior estandarización de recetas para fortalecer el manejo en cuanto a cantidades por porciones de las diferentes preparaciones dadas en los menús y enlistadas en el patrón de menú.

El menú fue calculado para 3 semanas con su respectivo patrón de menú en el cual se enlistan diferentes preparaciones por alimento y por porción, para proporcionar una guía que les permita cubrir los diferentes gustos y preferencias sin perjudicar el contenido nutricional de la alimentación de los niños y niñas, teniendo en cuenta que para la aplicación del mismo se necesita dar asesoría a los padres de familia por un(a) nutricionista.

## IX. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### A. Conclusiones

1. El estado nutricional según interrelación de los indicadores Peso/Talla, Talla/Edad y Peso/Edad es normal en un 77.7% (n=42) de la población que asiste a la Guardería de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

2. Los niños y niñas que asisten a la Guardería de la USAC son hijos e hijas de trabajadores de la Universidad en la mayoría de los casos.

3. La mayor parte de las familias están constituidas por un número menor a 5 miembros, en las que trabajan dos integrantes de la misma.

4. La cantidad asignada a alimentación mensualmente en la mayoría de las familias cubre el costo de la canasta básica de alimentos.

5. De acuerdo a la información dada por los padres de familia, no identifican los alimentos que deben darse de 6 a 11 meses e identifican los alimentos que deben darse de 1 año en adelante según las guías alimentarias, en la mayoría de los casos.

6. Los padres de familia consideran que las golosinas y jugos o refrescos artificiales no es bueno incluirlos en la alimentación de los niños porque dañan los dientes y no contienen vitaminas.

7. La madre es la persona que en la mayoría de los casos prepara y elige los alimentos de los niños y niñas, y los elige porque son buenos para la salud y nutritivos, facilidad en la preparación y el niño los pide.

8. La mayor preocupación de los padres de familia es saber si están dando una alimentación adecuada a su hijo/a y el mayor interés es conocer una dieta adecuada para la edad de su hijo/a.

9. El 24.1% (n=13) de los niños/as menores de 2 años y el 5.56% (n=3) de los niños/as mayores de 2 años, cumplen con las guías alimentarias.

10. Los alimentos usualmente llevados por los niños y niñas a la guardería son: cereales, huevo, leche, queso, carnes, galletas dulces y refrescos o jugos artificiales.

## **B. Recomendaciones**

1. Implementar el Plan de Alimentación dentro de la Guardería, con previa orientación en su utilización, tanto al personal como a los padres de familia.

2. Incorporar un profesional en Nutrición al equipo de trabajo de la Guardería de la Universidad San Carlos de Guatemala para monitoreo del crecimiento e implementación y monitoreo del funcionamiento del Plan de Alimentación.

3. Orientar al personal de la Guardería y a los padres de familia en temas de alimentación y nutrición.

## X. REFERENCIAS

1. Barboza, D. B. et.al. 1995. Guías alimentarias en la escuela: Orientaciones para el uso de las guías de alimentación para Venezuela. (VN). 1: 22-63
2. Briz, C.M. 1999. Estudio de aporte nutricional de la refacción a la dieta de niños de edad preescolar. Guatemala. 110 p. Tesis Licenciada en Nutrición. Universidad del Valle de Guatemala. Facultad de Ciencias y Humanidades. Departamento de Nutrición.
3. Casanueva, E. 2001. Nutriología Médica. 2ª.ed. México, Editorial Médica Panamericana. 595p.
4. Cervera Ral, P. 2000. Alimentación materno-infantil. 2ª.ed. Barcelona, España. Editorial Masson. 200p.
5. Chevallier, B. 1997. Manual de Nutrición infantil. Trad. De la edición original por Elisa Fabregat Aparicio y Nuria Llata Vidal. París, Francia. Editorial Masson. 282p.
6. CONGA (Comisión Nacional de Guías Alimentarias para Guatemala, GT). 1998. Guías alimentarias para Guatemala: Los siete pasos para una alimentación sana. Guatemala, Publicación INCAP MDE/112. 44p.
7. CONGA (Comisión Nacional de Guías Alimentarias para Guatemala. Población menor de dos años, GT) 2002. Guías alimentarias para la población guatemalteca menor de dos años. Programa de seguridad alimentaria y nutricional. Guatemala, Ministerio de Salud Pública/UNICEF. 6 p.
8. Hernández, R.A. y Hernández, Y. 1999. Contextura de un grupo de niños venezolanos. Anales Venezolanos de Nutrición. (VE) 12(1):5-9
9. INE (Instituto Nacional De Estadística, GT). 2003. Costo de la Canasta Básica de Alimentos y Costo de la Canasta Básica Vital por tamaños de familias. Guatemala, INE. 4 p.
10. Ivanovic M., D. et.al. 1997. Conocimientos alimentarios y nutricionales de madres de escolares de educación básica y media de diferentes niveles socioeconómicos. Archivos Latinoamericanos de Nutrición. (VE) 47(3): 248-254
11. \_\_\_\_\_. 1997. Un test para medir el nivel de conocimientos alimentarios y nutricionales al inicio de la educación básica. Archivos Latinoamericanos de Nutrición. (VE) 47(2) :157-163

12. Jaffe, W. 1997. Seguridad alimentaria a nivel familiar. Anales Venezolanos de Nutrición. (VE) 10(2): 162-164
13. Jiménez, Z. 1986. Recuperación nutricional del niño desnutrido severo. Costa Rica, Instituto Costarricense de Investigaciones y Enseñanzas de Nutrición y Salud. 13p.
14. Mahan, K.L. Y Escott-Stump, S. 1998. Nutrición y Dietoterapia de Krause. 9ª.ed. México, D.F. Editorial McGraw-Hill Interamericana. 1207p.
15. Menchú, M. 1992. Definición de la Canasta Básica de alimentos en el área de Centroamérica. Guatemala, INCAP/OPS. 43p.
16. Morris, C.G. 1992. Psicología. Un nuevo enfoque. 7ª.ed. México, Editorial Prentice-Hall Hispanoamericana. 675p.
17. Moya De Sifontes, M.Z. et.al. 2000. Consumo Energético y de macronutrientes en niños y adolescentes de Caracas de 4 a 17 años. Anales Venezolanos de Nutrición. (VE) 13(2) :101-107
18. Muñoz Gómez de Herrera, J.R. 1997. Diseño de guías alimentarias para preescolares no lactantes de la cabecera departamental de Huehuetenango. Guatemala. 110 p. Tesis Licenciada en Nutrición. Universidad San Carlos de Guatemala. Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia. Escuela de Nutrición.
19. O'Donell, A. et.al. 1997. Nutrición y Alimentación del niño en los primeros años de vida. Washintong, D.C., Programa ampliado de libros de texto -PALTEX- OPS/OMS. 495p.
20. Reyes R., T.C. 1997. Propuesta de un programa de alimentación y nutrición para 3 comunidades del municipio San Juan Ermita, departamento de Chiquimula. Guatemala. 95 p. Tesis Licenciada en Nutrición. Universidad San Carlos de Guatemala. Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia. Escuela de Nutrición.
21. Rojas Montenegro, C. Y Guerrero Lozano, R. 1999. Nutrición clínica y Gastroenterología Pediátrica. Bogota, Colombia. Editorial Médica Internacional. 521p.
22. Ruel, M.T. 2001. Do subsidized child care programes work? An operations evaluation. Food, Nutrition and Agriculture. (IT) 29: 44-51
23. Shamah-Levy, T. et.al. 1997. Guías de alimentación y nutrición. Una propuesta didáctica. Archivos Latinoamericanos de Nutrición. (VE) 47(3):256-261

24. Sifontes, Y. et.al. 2000. Recetas estandarizadas: aproximación al aporte nutricional de algunas preparaciones de consumo frecuente. Anales Venezolanos de Nutrición. (VE) 13(1):223-234
25. Tena-Flores, J.A. Y Frisancho, A.R. 1997. Crecimiento antropométrico de la población escolar en zonas rurales y suburbanas de Durango, México. Archivos Latinoamericanos de Nutrición. (VE) 47(2):105-112
26. Torún, B. et.al. 1996. Recomendaciones dietéticas diarias del INCAP. Edición 45 aniversario. Guatemala, INCAP/OPS. 137p.
27. \_\_\_\_\_. 1999. Prácticas alimentarias en los primeros 5 años de edad. Archivos Latinoamericanos de Nutrición. (VE) 49(2): 97-100
28. \_\_\_\_\_. 2002. Importancia de la actividad física habitual en las recomendaciones de energía dietética para niños y adultos. Food, Nutrition and Agriculture. (IT) 30: 31-39
29. Urbina, I. et.al. 2002. Reglamento de funcionamiento de la Guardería de la Universidad San Carlos de Guatemala. Guatemala, USAC. 22p.
30. Valverde, V. Y Delgado, H. 1982. Vigilancia Alimentaria Nutricional. Enfoque multisectorial, analizando indicadores más adecuados para medir evolución del problema. El salvador, INCAP/CONAN. pp139-157.
31. \_\_\_\_\_. 1986. Monitoreo del crecimiento físico del niño: Il cursillo de educación a distancia. Guatemala, INCAP/OMS. 53p. (Serie de Manuales de Capacidad de métodos de Investigación de campo No.3.)
32. Wardley, B.L. et.al. 2000. Manual de Nutrición Infantil. Trad. de 2ª.ed. por Medical Consulting con colaboración de Jorge Blanco Correa. 2ª.ed. México, Oxford University Press. Vol. 1. pp. 57-74 .