



**Escuela de Trabajo Social**

**Guía Nutricional para la Atención de Niños y Niñas de 2 a 6 años de la Asociación  
Ciudad Esperanza Hogar Miguel Magone Aldea el Aguacate zona 9 de Mixco**

**Presentada a la Dirección de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de  
San Carlos de Guatemala**

**POR**

**Gilda Yolanda Juárez Barrera**

**Previo a conferirse el título de**

**Técnico en Gestión Social para la Atención de la Primera Infancia**

**En el grado académico de**

**INTERMEDIO**

**Guatemala, agosto de 2023**



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL**

**AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

Rector: M.A. Walter Ramiro Mazariegos Biolis  
Secretario General: Lic. Luis Fernando Cordón Lucero

**AUTORIDADES DE LA ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL**

Directora: Dra. Mirna Aracely Bojórquez Medina de Grajeda  
Secretaria de Escuela: MSc. Mónica Alejandra Morales Cobón

**CONSEJO DIRECTIVO  
REPRESENTANTES DOCENTES**

Licenciada Delma Lucrecia Palmira Gómez  
Licenciado Cuautemoc Barreno Citalán

**REPRESENTANTE DE LOS PROFESIONALES**

Licenciada María de los Ángeles Quintanilla Quiñonez

**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

Estudiante Anderson Joab Garrido Estrada  
Estudiante Claudia Verónica Larios Gutiérrez de Escobar

**TRIBUNAL EXAMINADOR**

Coordinadora IIETS: M.A. Ada Priscila del Cid García  
Secretaria Académica: MSc. Celita Mahely Chacón de Prera  
Asesora: Licda. Rebeca Orellana de Mendía  
Coordinadora Carrera Técnico  
en Gestión Social para la atención  
de la Primera Infancia: Lcda. Miriam Silda Fuentes Santisteban



“Los autores serán los responsables de las  
opiniones y criterios expresados en sus obras”

Artículo 11 del Reglamento del Consejo Editorial de  
la Universidad de San Carlos de Guatemala





**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala

ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL

Edificio S-1 Segundo Nivel- Ciudad Universitaria, Zona 12- Guatemala, Centroamérica

Teléfonos (502) 24188850 - PBX (502) 24439500-24188000

<http://www.trabajosocial.usac.edu.gt>



**Instituto de Investigaciones “T.S. Ángela Ayala”  
Carrera Técnico en Gestión Social para  
la atención de la Primera Infancia**

**DICTAMEN DE PROYECTO**

Of. 006/2023-IIETS

M.A. Ada Priscila del Cid García  
Coordinadora  
Instituto de Investigaciones “T.S. Angela Ayala”  
Escuela de Trabajo Social  
Presente

Respetable Coordinadora:

De manera atenta me dirijo a usted, para hacer de su conocimiento que se ha concluido con la asesoría del proyecto denominado: GUÍA NUTRICIONAL PARA LA ATENCIÓN DE NIÑOS Y NIÑAS DE 2 A 6 AÑOS DE LA ASOCIACIÓN CIUDAD ESPERANZA HOGAR MIGUEL MAGONE ALDEA EL AGUACATE ZONA 9 DE MIXCO, elaborado por la estudiante: **Gilda Yolanda Juárez Barrera** quien se identifica con carné número: **201701790**.

El presente proyecto, cumple con los requisitos mínimos establecidos por la Unidad de Trabajos de Graduación, razón por la que se emite DICTAMEN FAVORABLE el día 29 de mayo del año 2023, para que prosiga con los trámites correspondientes.

Sin otro particular, me es grato suscribirme atentamente,

“Id y enseñad a todos”

Lcda. Elba Rebeca Orellana de Mendía  
Asesora



c.c. Archivo

**Instituto de Investigaciones “T.S. Ángela Ayala”  
Carrera Técnico en Gestión Social para  
la atención de la Primera Infancia**

**APROBACIÓN DE PROYECTO 006-2023**

Guatemala 08 de agosto 2023.

Doctora  
Mirna Aracely Bojórquez Medina de Grajeda  
Directora  
Escuela de Trabajo Social  
Presente

Señora Directora:

Atentamente me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que de acuerdo al dictamen emitido por la asesora específico emito la aprobación respectiva y hago entrega del proyecto titulado: GUÍA NUTRICIONAL PARA LA ATENCIÓN DE NIÑOS Y NIÑAS DE 2 A 6 AÑOS DE LA ASOCIACIÓN CIUDAD ESPERANZA HOGAR MIGUEL MAGONE ALDEA EL AGUACATE ZONA 9 DE MIXCO, elaborado por la estudiante: **Gilda Yolanda Juárez Barrera** quien se identifica con carné número: **201701790**, a fin de que pueda continuar con los trámites correspondientes previo a la publicación final.

Deferentemente,  
“Id y Enseñad a Todos”



**M.A. Ada Priscila dei Cid Garcia**  
Coordinadora  
Instituto de Investigaciones “T.S. Ángela Ayala”



c.c. archivo



**ACUERDO DE DIRECCIÓN No. 073/2023**

**Autorización Impresión de Proyecto**

*Carrera Técnico en Gestión Social para la Atención de la Primera Infancia*

La Dirección de la Escuela de Trabajo Social, tomando en cuenta el Dictamen de Proyecto Of. 006/2023 de fecha 29 de mayo 2023, extendida por Licda. Elba Rebeca Orellana de Mendía, en calidad de Asesora; Aprobación de Proyecto 006-2023, de fecha 08 de agosto 2023, suscrito por M.A. Ada Priscila del Cid García, Coordinadora del Instituto de Investigaciones.

**ACUERDA:**

AUTORIZAR la impresión del Proyecto denominado: **GUÍA NUTRICIONAL PARA LA ATENCIÓN DE NIÑOS Y NIÑAS DE 2 A 6 AÑOS DE LA ASOCIACIÓN CIUDAD ESPERANZA HOGAR MIGUEL MAGONE ALDEA EL AGUACATE ZONA 9 DE MIXCO**, elaborado y presentado por GILDA YOLANDA JUÁREZ BARRERA, previo a conferírsele el título de Técnico en Gestión Social para la Atención de la Primera Infancia; asimismo NOMBRAR a la Junta Directiva para la realización del acto protocolario de graduación, la cual queda integrada por Dra. Mirna Aracely Bojórquez Medina de Grajeda, Directora; MSc. Mónica Alejandra Morales Cobón, Secretaria de Escuela; M.A. Ada Priscila del Cid García, Coordinadora del Instituto de Investigaciones; Licda. Elba Rebeca Orellana de Mendía, Asesora; y Licda. Miriam Silda Fuentes Santisteban, Coordinadora de la Carrera Técnica.

Guatemala, 18 de agosto 2023

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

Dra. Mirna Aracely Bojórquez Medina de Grajeda

**DIRECTORA**  
**ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL**

## DEDICATORIA

El presente trabajo se lo dedico primeramente a Dios que ha sido mi sostén durante este camino maravilloso de investigación y lucha sobre los obstáculos que se iban apareciendo, pero siempre estuvo conmigo para darme las fuerzas en seguir adelante.

A mis padres por haberme brindado su apoyo incondicional día con día de desvelos, apoyo emocional cuando se daba un problema y no encontraba solución, hoy en día soy lo que soy porque ustedes nunca me dejaron sola y les agradezco infinitamente por toda su dedicación.

A mis hermanos por todo el apoyo brindado tanto moral como psicológico ya que en medio de todo esto siempre estuvieron disponibles para escucharme y brindarme palabras de aliento.

A todas las personas que sin dudarlo me han abierto las puertas para poder llevar a cabo mis investigaciones, la realización de la propuesta técnica en especial a la Licenciada Nineth Saravia por haberme dado su confianza y dejar en mis manos la creación de este proyecto que les ayudará a ellos dentro de la institución.

Agradezco a mis docentes de la Escuela de Trabajo Social por todo ese conocimiento que nos brindaron día con día en las clases sin excepción alguna siempre estuvieron disponibles ante cualquier situación de duda que podría tener nunca me dejaron sola.

A la Universidad San Carlos de Guatemala por abrir sus puertas a nevos alumnos con sed de aprendizajes y experiencias nuevas, en donde se tuvieron vivencias alegres y tristes, pero siempre con la gratitud de tener el privilegio de ser una estudiante de esta Universidad y de este técnico.



## Tabla de Contenido

1. Identificación del proyecto .....	1
2. Antecedentes .....	3
3. Justificación .....	8
4. Objetivos .....	10
5. Metas:.....	10
6. Metodología .....	10
7. Cronograma de Actividades .....	12
8. Recursos .....	15
9. Monitoreo y evaluación.....	16
10. Reflexiones.....	18
11. Referencias .....	19
12. Anexos .....	21
Módulo 1.....	27
Temas relacionados a la nutrición saludable .....	27
Los Alimentos y Nutrientes.....	28
Módulo 2.....	37
Alimentación saludable en la Infancia.....	37
¿Qué es la Primera Infancia?.....	38
Hábitos alimentarios.....	40
Beber Agua .....	41
Lavado de Manos .....	42
Diferentes Normas de higiene .....	43
Módulo 3.....	48
Actividades para una buena alimentación en la Infancia .....	48
Actividad de recreo dirigido.....	49
Rutinas .....	49
Descanso .....	49
Hábitos de higiene.....	50
Actividades recreativas vespertinas .....	50
Módulo 4.....	53
Recetario para una buena Nutrición .....	53



Atoles y frescos .....54  
DESAYUNOS Y ALMUERZOS.....61  
CALENDARIO DE DESAYUNOS Y ALMUERZOS .....86  
FORMATO PARA CONTROL DE TALLA Y PESO.....90  
Referencias.....92



## Resumen

El presente trabajo muestra una secuencia de un proceso que se llevó a cabo en la Asociación Ciudad Esperanza Hogar Miguel Magone, durante este tiempo se realizaron diferentes llamadas con la directora para concretar entrevista y poder evaluar cual era la necesidad que se podía abordar para esta propuesta.

Se identifico que dentro de la institución no se contaba con un documento que hiciera énfasis en la Nutrición de los niños y niñas que atienden, por lo que se llegó a un acuerdo en la creación de una guía que sirviera de herramienta técnica para las colaboradoras del área de cocina y personal de la institución para ser capacitados y aprender acerca de los alimentos necesarios que deben comer los niños y niñas para lograr alcanzar un desarrollo optimo con un peso y talla ideal a sus edades.

Misma propuesta lleva el nombre de Guía Nutricional para la Atención de niños y niñas de 2 a 6 años de la Asociación Ciudad Esperanza Hogar Miguel Magone de la Aldea el Aguacate de la zona 9 de Mixco.

Dentro de esta guía se colocaron temas de suma importancia en la nutrición, los cuales se abordaron la ayuda de la nutricionista Licda. Naivi Margarita Coc Martínez dando una orientación de los temas, así como también actividades que se deben realizar con las educadoras después de capacitarlas con cada módulo; también contiene diferentes recetas que están establecidas por medio de 10 porciones para que al momento de cocinar se vayan adecuando a la cantidad de asistencia que se tenga.

Se requiere obtener niños y niñas alimentados sanamente, llevando un cuidado de higiene, y cocineras capacitadas que puedan saber y aprender temas de nutrición haciéndolo de manera creativa para su mayor aprendizaje.



## 1. Identificación del proyecto

1.1 Nombre del Proyecto: Guía Nutricional para la Atención de Niños y Niñas de 2 a 6 años de la Asociación Ciudad Esperanza Hogar Miguel Magone Aldea el Aguacate ubicado en 21 Ave. 12-85 zona 9 de Mixco

1.2 Descripción del Proyecto: Para la realización de este proyecto se trabajará en el área de seguridad alimentaria y nutricional según lo indica la Política Publica Desarrollo Integral de la Primera Infancia 2010-2020.

El proyecto es una guía Nutricional que servirá como herramienta para el Hogar Miguel Magone y será utilizada por las colaboradoras del área de cocina y educadoras encargadas de cuidar la nutrición, alimentación, salud y bienestar de los niños y niñas atendidos en esta institución, la guía contiene objetivos generales, olla familiar, las cantidades necesarias que deben comer los niños y niñas al día, los alimentos que se deben consumir para mantener un estado de salud adecuado a su edad así como alimentos ricos en hierro, calcio, condimentos que ayudan a dejar de usar la sal, las veces que se debe tomar agua al día, también se encontrarán diferentes actividades físicas como deporte o ejercicio los cuales son recomendables hacerlos 30 minutos al día.

Esta guía nutricional será útil para evitar diferentes enfermedades tales como la desnutrición, anemia, diabetes, presión arterial alta, enfermedades del corazón, obesidad etc. Por lo cual también llevará un recetario por semana con diferentes menús al día, así como las refacciones que se deben de incluir en su alimentación, las porciones que se deben de servir a los niños y niñas según la edad que tengan de esta forma crearán una rutina de alimentación en el diario vivir, también un formato de control de peso y talla para que cada educadora pueda evaluar a cada niño y si está bajo de peso también podrá encontrar una receta la cual ayudará a que el niño y niña pueda recuperar su peso y talla ideal a su edad.



1.3 Naturaleza del proyecto: Dada la descripción anterior esta Guía Nutricional es una herramienta de prevención y protección ya que se quiere con ello prevenir ciertas enfermedades como la desnutrición que ha sido un factor sumamente alto en la Primera Infancia en Guatemala y también es de protección ya que al prevenir enfermedades graves se está protegiendo el bienestar integral de los niños y niñas, así como su salud y desarrollo en todas sus etapas.

1.4 Beneficiarios Directos:

- ✓ Niños y niñas de 2 a 6 años que se encuentran bajo el resguardo de la Asociación Ciudad Esperanza Hogar Miguel Magone de la Aldea el Aguacate.

Beneficiarios indirectos:

- ✓ Colaboradoras del área de cocina y educadoras de la Asociación Ciudad Esperanza Hogar Miguel Magone de la Aldea el Aguacate.

1.5 Sector al que está dirigido:

Esta Guía Nutricional está dirigido a la Asociación Ciudad Esperanza Hogar Miguel Magone Ubicado en la 21 Ave. 12-85 zona 9 de Mixco Aldea el Aguacate.

1.6 Periodo de ejecución del proyecto: Esta Guía Nutricional se comenzará a realizar desde el mes de Septiembre del 2023 a enero 2024.



## 1.7 Responsable:

Lcda. Nineth Saravia, directora de la Asociación Ciudad Esperanza Hogar Miguel Magone, colaboradoras del área de cocina y educadoras de esta institución.

## 2. Antecedentes

2.1 Problema que será atendido: Dentro de la Asociación Ciudad Esperanza Hogar Miguel Magone no se cuenta con una herramienta que ayude a la nutrición adecuada de los niños y niñas que son atendidos, como también con un formato en donde se pueda llevar el control de peso y talla de cada uno según la edad que tienen, por ello es que este proyecto está enfocado en la seguridad alimentaria y nutricional. Según lo indica el Decreto No. 32 Ley del Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (2018)

**2.2 “La nutrición** es el proceso biológico en el que los organismos animales y vegetales absorben de los alimentos los nutrientes necesarios para la vida. Según Coelho, Fabian (2019) ”

Artículo 1. Concepto. Para los efectos de la presente Ley, la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional establece como Seguridad Alimentaria y Nutricional “el derecho de toda persona a tener acceso físico, económico y social, oportuna y permanentemente, a una alimentación adecuada en cantidad y calidad, con pertinencia cultural, preferiblemente de origen nacional, así como a su adecuado aprovechamiento biológico, para mantener una vida saludable y activa”.

Dado como dice el párrafo anterior la nutrición es algo sumamente importante en la vida de las personas y animales para tener un buen desarrollo del cuerpo tanto físico como mental y psicológico, de este modo en las instituciones o centros en donde se trabaje y atiendan a niños y niñas es necesario tener presente que una buena nutrición será de beneficio para evitar enfermedades crónicas como la diabetes, desnutrición, obesidad, enfermedades del corazón, etc.

Así como se menciona en la Ley del Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y



Nutricional toda persona tiene derecho a recibir una alimentación adecuada tanto en cantidad como calidad desde su nacimiento para el aprovechamiento de las conexiones neuronales que se dan al recibir una balanceada alimentación en cada ser humano.

Para evitar este tipo de enfermedades se debe tener una dieta balanceada desde la Primera Infancia ya que esta es la edad en donde se adquieren habilidades motoras y un desarrollo integral que ayudará en las siguientes etapas de crecimiento y los niños y niñas serán personas adultas capaces de pensar, analizar y sobre todo sanas lo cual en un futuro evitará también gastos que muchas veces los padres de familia no cuentan con recursos para adquirir medicamentos que contrarresten enfermedades que se pudieron prevenir desde pequeños.

Para una buena nutrición se puede mencionar la pirámide alimenticia, en donde se observan los alimentos que se deben consumir para tener una dieta balanceada tales como: granos, frutas y vegetales, lácteos y sus derivados, carnes, pescado, huevos, legumbres, grasas, azúcares y aceites; estos alimentos deben ser incluidos en los menús de cada día para balancearlos en el organismo.

Dentro de la nutrición existen diferentes tipos de nutrientes los cuales son:  
Macronutrientes: estos ayudan al cuerpo a tener un nivel de energía adecuado y se requiere consumirlos en porciones grandes y para ello se mencionan las proteínas, hidratos de carbono, grasas y agua. (Nations, 2019)

Micronutrientes: a estos el organismo de los seres humanos los necesita en porciones pequeñas y se mencionan a continuación: vitaminas y minerales. Para ello, es importante tener una guía nutricional en donde se pueda tener acceso para informarse lo que se debe consumir para tener una alimentación sana. "Es promover el consumo de una alimentación completa, saludable, variada y culturalmente aceptable en la población sana mayor de dos años, para evitar los problemas de desnutrición en la niñez y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles en jóvenes y adultos", según OMS (2012).



## Una Guía Nutricional:

Es por ello, que desde la Primera Infancia es necesario tener una dieta balanceada consumiendo alimentos saludables y de cultivo seguro, dando las porciones necesarias para cada edad y así evitar una desnutrición aguda y un mal desarrollo tanto físico como mental.

Para una alimentación sana se creó la olla familiar, en donde se puede observar los alimentos que se deben de comer durante el día o por lo menos a la semana sin abusar de los mismos, estos alimentos son: frutas, verduras, hierbas ya que estas ayudan a tener una digestión adecuada durante el día, prevenir enfermedades del corazón y diabetes, una buena visión y peso adecuado.

Las frutas y vegetales de diferentes colores aportan la variedad de vitaminas y Minerales que nuestro cuerpo necesita de diferentes colores, es decir: rojos, amarillos, blancos, morados o verdes” OMS (2012).

Dado del párrafo anterior, se puede comprender que se debe de integrar diferentes Colores de verduras ya que cada una dará un aporte nutritivo diferente; estas son rojos, amarillos, blancos, morados, verdes.

También es importante agregar a la alimentación diaria cereal y leguminosa, comer Tres veces a la semana leche, huevos, atoles; dos veces a la semana carne, pollo, pescado o hígado; esto ayudará a prevenir enfermedades como la anemia.

Es importante agregar semillas a los alimentos como manías, ajonjolí, entre otros ya Que aportan proteínas, vitaminas como complejo B; evitando consumir grasas, cremas o embutidos para evitar las enfermedades del corazón, según (OMS, 2012)



## Situación de Riesgo

En Guatemala se ha venido incrementando la falta de una alimentación sana, debido a la pobreza que se ha dado por falta de trabajo y esto lleva a que los padres de familia tengan que sacrificar muchas veces un tiempo de comida, o se alimentan las tres veces al día, pero disminuyendo la cantidad necesaria de alimentos.

Debido a la situación de pandemia de COVID-19 en Guatemala muchas familias han sufrido de enfermedades derivadas de la mala alimentación, una de las causas es la falta de trabajo ya que al iniciar la pandemia varias empresas se vieron afectadas en el comercio y tuvieron que hacer un recorte de personal, incluso hasta el trabajo informal se quedó sin empleo ya que no se era permitido salir a las calles en ciertas horas porque comenzaba el toque de queda; en donde todos los guatemaltecos tuvieron que quedarse en casa para protegerse del virus pero esto era sacrificando a la familia en su salud, alimentación y todo lo derivado a su desarrollo.

Guatemala es un país que se encuentra en uno de los primeros lugares de países que sufren de desnutrición crónica en niños y niñas, lastimosamente este problema se ha venido dejando atrás y por esa razón cada año son más los porcentajes que se da como resultado de las investigaciones. (UNICEF, 2022)

La Primera Infancia es la que se ve más afectada, ya que a esa edad son vulnerables A contraer enfermedades si no se desarrollan correctamente.

“La situación de la infancia en Guatemala no es buena. Tenemos un 3,4% de mortalidad infantil. Nuestro principal problema es la desnutrición crónica”, UNICEF, España (2022) cuando se sufre de una desnutrición crónica en niños y niñas de 0 a 6 años el riesgo de muerte es muy elevado ya que no cuentan con defensas necesarias e importantes para contrarrestar una mala alimentación, motivo por el cual comienzan a perder peso y esto lleva a la muerte.



Al entrar en una desnutrición crónica el niño o niña adquiere enfermedades como neumonía, diarrea y no son capaces de tener una buena concentración al momento de estudiar.

En Guatemala el 49,8% de los niños sufre desnutrición crónica, esto es, 1 de cada 2. "Es el primer lugar en América Latina y el sexto en el mundo en cuanto a desnutrición infantil", UNICEF, España (2022).

La malnutrición es un efecto de las malas cosechas que se dan en los departamentos y los cultivos se pierden falta de agua ya que las lluvias en estos tiempos son escasas y la tierra llega a un nivel de sequía en donde lo que se cultiva no da fruto y se pierde la inversión que los agricultores han invertido, llevando esto a una economía mala y recorte de trabajadores por que se pierden los ingresos económicos para pagar.

En el área rural las personas cultivan su propio alimento como hiervas, granos, frutas y verduras y debido a la carencia de agua se pierden estos cultivos y quedan sin un alimento que llevar al hogar, causando una mala alimentación por lo que se evaden los nutrientes ricos en vitaminas y se reduce alimentarse únicamente a tortillas con sal o frijoles que al consumir solamente esto, no aporta nada nutritivo al cuerpo.

Actualmente se vive un incremento en los alimentos y combustible en Guatemala y los salarios no han sido aumentados, muchas personas no ganan ni el salario mínimo y la canasta básica está valorada en más de lo que llegan a ganar al mes, razón por la cual no les alcanza para comprar alimentos necesarios y llevar una dieta balanceada rica en nutrientes y vitaminas, pero también el incremento del combustible afecta para transportar los cultivos y demás productos a los departamentos y mercados; para que estos puedan ser comprados y consumidos por los guatemaltecos. (UNICEF, 2022)



A la malnutrición se le suma la educación, que es una consecuencia de que los niños y niñas lleguen a estar desnutridos ya que los padres de familia no cuentan con los recursos educativos para saber cómo alimentar a sus hijos e hijas en la Primera Infancia, ya que causa un mal desarrollo integral en cada uno y este dará un resultado negativo más adelante cuando sea adulto.

Al tener niños y niñas con una mala alimentación se llega a una desnutrición crónica, la cual provocará un gasto adicional para Guatemala en recuperar la salud de estos niños, y más adelante también estaría afectando al país ya que tendría jóvenes con déficit de atención, que no podrán concentrarse para poder estar en un aula preparándose más y esto dará la pauta de que Guatemala sea un país en vía de desarrollo todavía y no pueda seguir evolucionando y llegar a ser un país desarrollado, ya que su Niñez y Adolescencia no contará con el nivel de alimentación sana para tener una vida plena.

### 3. Justificación

En el Hogar Miguel Magone cuenta con diferentes programas que se les brinda a los niños, niñas y adolescentes que se encuentran bajo el cuidado y abrigo en las instalaciones y personal para cuidar de su bienestar y la vida dándoles los mejores tratos de calidad, esto quiere decir que la institución busca tener acceso a programas que ayuden a sumar en el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes.

Cuentan con programas como psicología, educación, escuela de padres, les brinda un lugar en donde dormir y al mismo tiempo alimento para su sustento de cada día, por lo que se vio la necesidad de realizar una guía nutricional que sirva de herramienta para las colaboradoras del área de cocina, educadoras y demás personal para que sepan cómo debe ser una dieta balanceada para cada niño según su edad, así como las veces que se debe de alimentar y algunos menús que se pueden incluir para que adquieran nutrientes y vitaminas.



Dentro del Hogar Miguel Magone no hay una guía como la que se menciona y Tampoco un formato o documento que pueda servir de herramienta para llevar el control de talla y peso de los niños y niñas que se atienden de 2 a 6 años, por lo que se vio la necesidad de crear ese documento, ya que el Hogar debe de tener todo lo necesario para el desarrollo integral de cada uno de ellos.

Tomando en cuenta que una guía nutricional contiene los tipos de nutrientes tanto Micro como macronutrientes que se deben integrar todos los días, las veces que se debe de alimentar al día, el tiempo de ejercicio diaria, cantidad de agua potable que se debe de consumir.

Las guías nutricionales ayudan a prevenir enfermedades, ya que en cada una se da Una dieta balanceada para que las personas aprendan a comer sano y no tengan sobre peso o enfermedades graves que puedan llegar a provocar la muerte.

Para los niños del Hogar Miguel Magone, esta guía nutricional ayudará a que las Colaboradoras del área de cocina aprendan a dar las porciones necesarias y que cada uno cuente con sus vitaminas diarias naturales que contiene cada verdura y fruta consumida, los educadores tendrán el acceso a la misma y el control de peso y talla les ayudará a saber que niño o niña está en su peso y talla ideal y también al tener un resultado negativo dentro de la guía, podrán tener recetas o indicaciones de lo que deben de hacer para que el niño o niña pueda llegar a su peso y talla ideal a su edad.

Así con este aporte, se podrá eliminar la desnutrición o enfermedades que puedan Adquirir los niños y niñas de la institución y paso a paso cada una que vaya llegando al Hogar pueda tener acceso a una alimentación sana y balanceada.

## 4.Objetivos

### 4.1 Objetivo General:

- ✓ Brindar una herramienta Nutricional, para que el personal del Hogar Miguel Magone pueda darle una nutrición balanceada a los niños y niñas de 2 a 6 años llevando el control de peso y talla para un buen desarrollo.

### 4.2 Objetivos Específicos:

- ✓ Facilitar un formato al personal encargado de cuidar a los niños y niñas para que evalúen cada dos meses el peso y talla de cada uno.
- ✓ Tener el conocimiento de la alimentación sana que se le debe dar a los niños y niñas tomando en cuenta los nutrientes y vitaminas, así como demás rutinas complementarias para su alimentación.

## 5. Metas:

- ✓ 100% niños y niñas llevando una alimentación sana y balanceada, así como peso y talla ideal a su edad, 2 meses después de poner en práctica la guía nutricional en el mes de enero del 2024.
- ✓ 90% del personal con el conocimiento de la dieta balanceada que se le debe dar a los niños y niñas, 1 mes después de entregada la guía nutricional al personal.
- ✓ 90% colaboradoras del área de cocina empoderadas acerca de las medidas adecuadas para cada niño y niñas según su edad, a partir del mes de enero del 2024.

## 6. Metodología

La Guía Nutricional para atender a niño y niñas de 2 a 6 años del Hogar Miguel Magone será una herramienta de suma importancia y aporte para la institución, por ello se realizarán los siguientes pasos para poder realizarla:

- ✓ Investigación acerca de temas como: el significado de una Guía Nutricional, así como las partes de la misma.
- ✓ Investigación de leyes, políticas, observaciones que velen por los derechos de los Niños, Niñas y Adolescentes.
- ✓ Investigación de las normas APA para aplicarlas al proyecto a ejecutar
- ✓ Investigación de los temas que llevará la Guía Nutricional como macro y micro nutrientes, frutas y verduras, hiervas, vitaminas que se deben de consumir a diario, ejercicios y demás rutinas que complementen la Guía.
- ✓ Realización de la estructura de la Guía, colocar ordenadamente cada tema según la jerarquía.
- ✓ Diseño de la guía: colores, figuras, tipo de letra, normas APA, y demás partes que se deben incluir.
- ✓ Realización de los formatos que serán de utilidad para evaluar el resultado de haber puesto en práctica dicha herramienta.
- ✓ Realización de formatos que serán utilizadas para llevar el control de peso y talla.
- ✓ Utilizar como base el Decreto No. 32 del Sistema de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Guatemala velando por los derechos de las personas.
- ✓ Así mismo, se gestionará acercamientos y charlas informativas con una nutricionista que pueda brindar experiencias vividas de casos de desnutrición y cómo logró recuperar el peso de esos niños.
- ✓ Por medio de entrevistas con el personal de la institución, se recaudará información acerca de los niños y niñas atendidos estableciendo la talla y peso para identificar posibles casos de desnutrición.

## 7.Cronograma de Actividades

<b>Nombre de la Actividad</b>	<b>Responsable</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Investigación sobre temas de nutrición</b>	Gilda Juárez	1 al 10 de mayo
<b>Investigación sobre las leyes que velan por los derechos de los niños y niñas</b>	Gilda Juárez	13 al 24 de mayo
<b>Entrevista con una nutricionista</b>	Gilda Juárez Nutricionista	27 de mayo
<b>Investigación sobre las enfermedades que provocan una desnutrición</b>	Gilda Juárez	28 de mayo al 7 de junio
<b>Investigación acerca de una dieta balanceada y las porciones de alimentos adecuadas según su edad</b>	Gilda Juárez	10 al 21 de junio
<b>Elaboración del diseño y formato de la guía nutricional</b>	Gilda Juárez	25 al 28 de junio
<b>Estructura de la guía nutricional colocando los temas en orden</b>	Gilda Juárez	1 al 12 de julio
<b>Entrevista con la directora del Hogar para darle a conocer</b>	Gilda Juárez Directora del Hogar	15 de julio

<b>los avances del proyecto y recibir observaciones por su persona</b>		
<b>Elaboración del contenido que se encontrara en la guía nutricional</b>	Gilda Juárez	16 al 19 de julio
<b>Elaboración de menús diferentes para cada semana incluyendo las recetas y medidas según los grupos de edades</b>	Gilda Juárez	22 al 26 de julio
<b>Creación de un formato en donde las educadoras puedan llevar el control de peso y talla de cada niño</b>	Gilda Juárez	30 de julio
<b>Comunicación con la directora para mostrarle los avances y hacer correcciones</b>	Gilda Juárez Directora del Hogar	2 de agosto
<b>Reunión en Zoom con educadoras y cocineras para enseñarles la guía y</b>	Gilda Juárez Directora del Hogar Cocineras Educadoras	7 de agosto

<b>explicar su utilización</b>		
<b>Reunión en Zoom con educadoras para enseñarles a utilizar los formatos de talla y peso</b>	Gilda Juárez Directora del Hogar Educadoras	9 de agosto
<b>Realización de ambientación para el área en donde se llevará a cabo el control de peso y talla</b>	Gilda Juárez	12 al 16 de agosto
<b>Finalización de la guía nutricional</b>	Gilda Juárez	19 de agosto
<b>Reunión con la directora para mostrarle el producto</b>	Gilda Juárez	28 de agosto
<b>Reunión con el personal para hacer entrega de la Guía y explicación de su uso</b>	Gilda Juárez	4 de septiembre
<b>Utilización de la Guía</b>	Directora de la institución	De septiembre del 2023 a enero del 2024

## 8.Recursos

### Humanos:

- ✓ Niños de la Primera Infancia
- ✓ Directora del Hogar Miguel Magone
- ✓ Personal de alimentación del Hogar Miguel Magone
- ✓ Educadoras del Hogar Miguel Magone
- ✓ Nutricionista

### Materiales:

#### 1. Material y Equipo de oficina:

- ✓ Hojas papel bond
- ✓ Papel arcoíris
- ✓ Silicón
- ✓ Internet
- ✓ Energía eléctrica
- ✓ Cámara
- ✓ Teléfono
- ✓ Computadora
- ✓ Impresora
- ✓ Agenda
- ✓ Tinta para impresora

Institucionales: Asociación Ciudad Esperanza Hogar Miguel Magone



Financieros:

La alumna Gilda Juárez será la encargada de financiar estos gastos para la elaboración del proyecto.

Los gastos son los siguientes:

<b>Materiales</b>	<b>Precio</b>
<b>Hojas papel bond</b>	Q 35.00
<b>Pliegos de papel arco iris</b>	Q100.00
<b>Silicon</b>	Q 30.00
<b>Internet</b>	Q 100.00
<b>Total</b>	Q 275.00

## 9. Monitoreo y evaluación

Durante la planificación del proyecto se realizaron objetivos generales y específicos a los que se requería alcanzar con la ejecución del mismo el cual está dirigido a las colaboradoras del área de cocina, maestras y demás personal que atiende a los niños y niñas del Hogar Miguel Magone, también se establecieron metas que se debían lograr a corto plazo.

Para poder evaluar si estos objetivos y metas fueron alcanzados se utilizarán diferentes herramientas de evaluación que se encontrarán a continuación:

### 9.1 Evaluación de Objetivos

Escala de Rango: Esta herramienta se utilizará para evaluar los objetivos en la cual se estableció la ejecución de una propuesta técnica para capacitar e informar a las cocineras sobre una alimentación saludable en efecto este objetivo podrá alcanzarse ya que la propuesta técnica es una Guía Nutricional para la Atención de Niños y niñas de 2 a 6 años de la Asociación Ciudad Esperanza Hogar Miguel Magone; esta guía nutricional será funcional para las cocineras y educadoras ya que este hecho con el fin de que se pueda tener personal informado y capacitado sobre los diferentes temas de nutrición así mismo identificar los menús que son saludables en el desarrollo de los niños adecuando las recetas para las cantidades de asistencia.

### 9.2 Evaluación de metodología y metas

Lista de Cotejo: Esta herramienta evalúa metodología y metas que fueron establecidas durante la planificación de la propuesta, este folleto si podrá orientar a las cocineras y educadoras ya que está integrado por los temas que son de suma importancia para el conocimiento de los nutrientes que ayudan a una alimentación nutritiva y mismo que sirve para alcanzar habilidades durante sus primeros años de vida, así como el desarrollo integral.

### 9.3 Evaluación de la optimización de los recursos

Los recursos son de suma importancia para la elaboración de diferentes proyectos en este caso antes de comenzar a realizar la guía nutricional se hizo una guía de observación en la cual se identificó los recursos con los que si se contaba y los que aún se debían buscar para poder tener un resultado satisfactorio.

## 10. Reflexiones

- ✓ Todas las herramientas y técnicas brindadas durante la carrera son de suma importancia para la investigación y creación de programas, documentos o herramientas que sirvan de beneficio para los niños y niñas del país.
- ✓ El aprendizaje a identificar los casos de violación de los derechos de los niños y niñas es un gran avance para una nueva etapa en la niñez guatemalteca.
- ✓ Obtener el conocimiento de las leyes sobre los derechos de los niños y niñas dio un giro grande para tratar a la niñez como seres humanos pensantes que pueden opinar, decidir y recibir.
- ✓ Ser gestora social indica un grado alto de responsabilidad por el futuro de los niños y niñas ya que se es el encargado de velar por el cumplimiento de sus derechos e identificar la violación de los mismos, así como ser la voz de ellos y concientizar a las personas.
- ✓ La primera infancia es un grupo de población que necesita de cuidado, protección, alimentación y abrigo por parte del gobierno y la familia para que puedan alcanzar un óptimo desarrollo de habilidades motoras.
- ✓ Los niños y niñas merecen una vida de calidad en donde su alimentación sea nutrientes que le aporten a su organismo, previniendo enfermedades como diabetes, desnutrición, bajo rendimiento escolar, y provocar hasta la muerte.
- ✓ La primera infancia necesita que el personal encargado de brindarles una atención integral conozca sus derechos, vele por que se cumplan, les den un trato de calidad.
- ✓ Tener el conocimiento de una Gestión Social para la Atención de la primera infancia abre nuevas oportunidades en diferentes áreas de trabajo como la educación, protección, salud, nutrición ya que nos especializamos en conocer cada una de las leyes de los derechos de los niños y niñas, así como también identificamos ciertos problemas que puedan dañar el desarrollo de ellos, la creación de documentos que sirvan de herramientas a los adultos, realizar gestiones para una mejor atención.

## 11. Referencias

- Animal, C. L. (2023). *copyright*. Obtenido de <https://www.alimentacionbalanceada.com/que-son-los-alimentos/>
- Congreso de la Republica. (Noviembre de 1993). *Constitucion Politica de la Republica de Guatemala*. Obtenido de <https://www.cijc.org/es/NuestrasConstituciones/GUATEMALA-Constitucion.pdf>
- Equipo Editorial, E. (30 de diciembre de 2021). *Concepto de disponible* . Obtenido de <https://concepto.de/nutricion/>.
- Fedral, S. (26 de junio de 2015). *Senado Federal* . Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=9-RsaLDDRzk>
- INCAP. (s.f.). *INCAP Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá* . Obtenido de <https://www.incap.int/index.php/es/>
- Legislativo, A. I. (28 de 05 de 2018). *SITEAL*. Obtenido de <https://siteal.iiep.unesco.org/>
- Legislativo, P. (28 de 05 de 2018). *SITEAL*. Obtenido de [https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit\\_accion\\_files/siteal\\_guatemala\\_0741.pdf](https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_accion_files/siteal_guatemala_0741.pdf)
- Nations, F. a. (16 de septiembre de 2019). *Guías alimentarias, una herramienta para orientar la alimentación saludable* . Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=d1fnC2Uhxwc>
- Nuticion* . (26 de marzo de 2022). Obtenido de Significados. com : <https://www.significados.com/nutricion/>
- OMS. (2012). Obtenido de <http://www.incap.int/index.php/es/guias-alimentarias-para-guatemala>
- Panamá, I. I. (s.f.). *INCAP* . Obtenido de <http://www.incap.int/index.php/es/>
- Research, F. f. (1998-2023). *Mayo Clinic*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335>
- Salud, I. N. (24 de Abril de 2018). *Semana de las frutas y verduras* . Obtenido de <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/semana-de-las-frutas-y-verduras-por-que-es-importante-consumir-estos-alimentos#:~:text=Su%20ingesta%20al%20d%C3%ADa%20aporta,prevenci%C3%B3n%20de%20enfermedades%E2%80%9D%2C%20indicaron.>
- SCRIBD. (s.f.). *Reglamento del Consejo Editorial de la Universidad San Carlos de Guatemala* . Obtenido de <https://es.scribd.com/document/959418/Reglamento-del-Consejo-Editorial-de-la-Universidad-de-San-Carlos-de-Guatemala>
- SITEAL . (2020). *Politica Publica Desarrollo Integral de la Primera Infancia. Guatemala invierte en el desarrollo integral de la Primera Infancia 2010-2020. Politicas y Normativa* .
- Unicef. (2006). *Convencion Sobre los Derechos del Niño*. España: Nuevo Siglo.

UNICEF. (2022). *UNICEF*. Obtenido de <https://www.unicef.es/noticia/en-guatemala-el-498-de-los-ninos-sufre-desnutricion-cronica-maria-claudia-santizo-oficial>

UNICEF. (s.f.). *UNICEF PARA CADA INFANCIA GUATEMALA* . Obtenido de <https://www.unicef.org/guatemala/impulso-de-la-primera-infancia>

Universidad Editorial Revistas, S. (2021). *Cuidate Plus* . Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/nutrientes-alimentos.html>



## 12. Anexos

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Objetivo: Identificar los resultados obtenidos durante la ejecución de la propuesta y el alcance que se tuvo con los objetivos planteados en la planificación.

Instrucciones: Lea cada criterio y califique de 0 a 2 puntos cada criterio.

### Escala de Rango

Nombre de la Herramienta Técnica: Guía Nutricional para la Atención de niños y niñas de 2 a 6 años de la Asociación Ciudad Esperanza Hogar Miguel Magone			
<b>Escala de Valoración</b>			
0: Nulo    1: Bien    2: Excelente			
Aspectos Observables	Si	No	Estimación
Se logro realizar una herramienta técnica utilizando temas de suma importancia para capacitar al personal.			
El formato para el control de talla y peso es adecuado y entendible al personal que lo utilizara.			
La herramienta será funcional para las cocineras y educadoras para llevar un mejor control de las recetas y cantidades para las diferentes cantidades de asistencia.			
La guía nutricional abarca los temas mas importantes para llevar una buena alimentación.			
La guía nutricional esta basada en contenidos que ayuden al personal encargado de los alimentos a tener una preparación adecuado en cada tiempo de comida.			

Observaciones:

---

---

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Objetivo: Identificar los resultados obtenidos durante la ejecución de la propuesta y el alcance que se tuvo con los objetivos planteados en la planificación.

Instrucciones: Lea detenidamente cada ítem y marque con una x la respuesta.

### Lista de Cotejo

No.	Ítems	Si	No	Observaciones
1	La investigación de los contenidos fue adquirido de fuentes confiables durante la elaboración de la propuesta técnica.			
2	La metodología utilizada para la creación de la guía nutricional fue la correcta sin provocar inconvenientes.			
3	Los niños y niñas tienen una alimentación saludable.			
4	El personal tiene o cuenta con los contenidos necesarios para la elaboración de los alimentos de una manera saludable.			
5	Las cocineras son conscientes de las medidas adecuadas que se deben servir según la edad de cada niño.			

Observaciones:

---

---

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Objetivo: Identificar los recursos con los que se cuenta durante la planificación de la propuesta.

Instrucciones: Lea detenidamente cada ítem y marque con una x la respuesta.

### Guía de Observación

#### 1. Humanos

Ítems	Si	No
Encargada de llevar a cabo la ejecución de la propuesta dentro del establecimiento		
Personal de cocina del establecimiento		
Educadoras encargadas de llevar el control de peso y talla de los niños		
Nutricionista		

#### 2. Materiales

Se cuenta con los siguientes materiales:

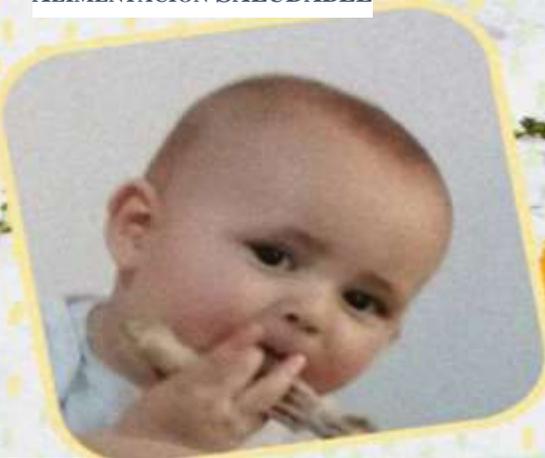
Ítems	Si	No
Hojas de papel bond		
Papel arco iris		
Computadora		
Impresora		
Teléfono		
Internet		
Energía eléctrica		
Cámara		
Silicon		
Agenda		
Tinta para impresora		

Observaciones:

---

---

FIGURA 1  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Nota: La alimentación saludable aporta vitaminas en los niños. Elaboración Propia. (Marzo) 2023

FIGURA 3  
FRUTAS Y  
VERDURAS



Nota: Frutas y verduras animadas para crear portadas. Tomada de "Canva" [Imagen]. 2023, <https://www.canva.com/>

Guía Nutricional para la atención de niñas y niños de 2 a 6 años de la Asociación Ciudad Esperanza Miguel Magone Alde el Aguacate Mixco

FIGURA 2  
CRECIMIENTO INTEGRAL



Nota: La alimentación es importante en el desarrollo de los niños. Elaboración Propia. (Marzo) 2023

Autora: Gilda Yolanda Juárez Barrera

Contenido	
<b>MÓDULO 1</b> .....	<b>27</b>
<b>TEMAS RELACIONADOS A LA NUTRICIÓN SALUDABLE</b> .....	<b>27</b>
<b>Los Alimentos y Nutrientes</b> .....	<b>28</b>
<b>MÓDULO 2</b> .....	<b>37</b>
<b>Alimentación saludable en la Infancia</b> .....	<b>37</b>
<b>¿Qué es la Primera Infancia?</b> .....	<b>38</b>
<b>Hábitos alimentarios</b> .....	<b>40</b>
<b>Beber Agua</b> .....	<b>41</b>
.....	¡Error! Marcador no definido.
<b>Lavado de Manos</b> .....	<b>42</b>
<b>Diferentes Normas de higiene</b> .....	<b>43</b>
<b>MÓDULO 3</b> .....	<b>48</b>
<b>Actividades para una buena alimentación en la Infancia</b> .....	<b>48</b>
<b>Actividad de recreo dirigido</b> .....	<b>49</b>
<b>Rutinas</b> .....	<b>49</b>
<b>Descanso</b> .....	<b>49</b>
<b>Hábitos de higiene</b> .....	<b>50</b>
<b>Actividades recreativas vespertinas</b> .....	<b>50</b>
<b>MÓDULO 4</b> .....	<b>53</b>
<b>Recetario para una buena Nutrición</b> .....	<b>53</b>
<b>Atoles y frescos</b> .....	<b>54</b>
<b>DESAYUNOS Y ALMUERZOS</b> .....	<b>61</b>
<b>CALENDARIO DE DESAYUNOS Y ALMUERZOS</b> .....	<b>86</b>
<b>FORMATO PARA CONTROL DE TALLA Y PESO</b> .....	<b>90</b>
<b>Referencias</b> .....	¡Error! Marcador no definido.

## RESUMEN

El Hogar Miguel Magone cuenta con diferentes programas que se les brinda a los niños, niñas y adolescentes que se encuentran bajo el cuidado y abrigo de las instalaciones y personal para velar por su bienestar y vida brindándoles los mejores tratos de calidad ya que es un lugar que busca tener acceso a programas que ayuden a sumar en el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes.

Dentro del Hogar no se cuenta con una Guía Nutricional que sirva de apoyo para darles capacitaciones al personal así mismo como actividades que sean acorde a cada tema y sirva de aprendizaje para cada uno. Por tal razón se vio la necesidad de crear una herramienta en la cual aparte de tener conocimientos nuevos mediante charlas y capacitaciones también tengo un recetario de menús por semanas y las porciones necesarias que debe de consumir diario un niño y niña de 2 a 6 años de edad, como también un formato en el cual se pueda llevar el control de peso y talla y así verificar si están en su peso y talla adecuada.

Esta es una Guía Nutricional para la atención de niños y niñas de 2 a 6 años que se encuentran dentro de la Asociación Ciudad Esperanza Miguel Magone, su principal función es brindarle una herramienta al personal colaborador del área de cocina de esta institución para aprender a cerca de temas relacionados a la alimentación y nutrición de los niños para un desarrollo óptimo y sano, así como las porciones correspondientes que se debe de darle a cada uno según su edad.

Se brinda una serie de actividades que la o el facilitador realizará con las personas a las que está dirigida esta guía las cuales son las colaboradoras del área de cocina y demás personal de la institución que tienen contacto con la alimentación y control de peso y talla.

Contiene un recetario con menús diferentes para cada semana para mantener una dieta balanceada y así ayudar al desarrollo de cada uno de los niños y niñas.

Los formatos que se encuentran servirán para llevar un registro de los avances de peso y talla de cada uno que será utilizada por las maestras encargadas de cada área.

# MÓDULO 1

## TEMAS RELACIONADOS A LA NUTRICIÓN SALUDABLE

**FIGURA 4**  
*NUTRIENTES*



**FIGURA 5**  
*TIEMPOS DE COMIDA*



Nota: La combinación de los alimentos en una nutrición saludable es importante para el crecimiento de los niños.  
Elaboración Propia. (Marzo 2023).

## Los Alimentos y Nutrientes

### Alimento

Es un conjunto de elementos necesarios para el funcionamiento del ser humano y mantener las energías necesarias para realizar actividades diarias y lograr alcanzar un desarrollo óptimo integral, social y psicológico.

“El valor nutritivo de los alimentos depende de la cantidad y calidad de sus componentes, así como de la presencia o ausencia de sustancias que afecten a su utilización nutritiva (digestibilidad, absorción o metabolismo) o con efectos tóxicos”. (Animal, 2023)

Por la importancia de cada proteína que aportan los diferentes alimentos se clasificaron en diferentes grupos los cuales ayudarán a saber que alimentos se debe consumir al día para establecer una alimentación de cantidad y calidad, estos grupos son los siguientes:

**Granos:** Estos son muy necesarios incluirlos en la alimentación ya que su mayor aporte es prevenir diferentes enfermedades como cardíacas, diferentes tipos de cáncer y sobre todo llevar el peso adecuado a su talla. Los niños menores de 8 años necesitan consumir de 3 a 5 porciones diarias de granos.

Los granos que se deben de consumir son los siguientes:

- ✓ Granos enteros: Estos contienen proteínas y fibras, en ellos podemos mencionar los panes, pastas los cuales se hacen con diferentes harinas de maíz, avena, bulgur, farro y de trigo integral.
- ✓ Granos refinados: Esos han pasado por un proceso largo en donde se les ha quitado por completo su cascara y las semillas que puedan contener dentro, se puede mencionar: harina blanca, pan blanco y arroz blanco. (Nuticion , 2022)

*FIGURA 3*  
*REFACCIÓN Y ALMUERZO*



Nota: La alimentación de media mañana es importante para adquirir energías. Elaboración Propia. (Marzo 2023).

**Verduras:** Las verduras son un ingrediente muy importante en la alimentación diaria ya que aportan diferentes vitaminas, minerales, antioxidantes y fibras, una de las vitaminas que más se pueden encontrar dentro de las verduras son A y C. (Salud, 2018)

Encontrando que la vitamina A se puede encontrar en las verduras de color verde, amarillo y naranja como las: zanahorias, hortalizas. Estas tienen una función muy importante al consumirlas ya que trabajan como un antioxidante previniendo diferentes tipos de cáncer, y el envejecimiento del cuerpo humano.

Por otro lado, la vitamina C se puede encontrar en las verduras como los pimientos, todas las cítricas, así como tomates y brócolis. Estas su mayor aporte es en la sanación de las heridas, es un antioxidante y rico en formación de tejidos corporales.

Estas se pueden consumir de diferentes formas ya sean cocidas, crudas, para el consumo de ellas se debe tomar en cuenta que hay diferentes grupos los cuales son verduras verdes, que contienen fécula, rojas y naranjas frijoles y alverjas. (Nutrición , 2022)

Los niños y adultos necesitan consumir de 2 a 3 tazas al día de verduras.

*FIGURA 4*  
*FRUTOS ROJOS Y VERDES*



Nota: Durante los tiempos de comida a la semana se debe integrar de diferentes colores para sus beneficios diarios.  
Elaboración Propia. (Abril 2023)

**Frutas:** Las frutas son muy ricas en vitaminas las cuales son: A, C, B1, B2, B6 y ácido Fólico, también contiene gran cantidad de fibras, minerales y antioxidantes, así como hidratos de carbono los cuales son los encargados de darle el sabor dulce a las frutas, el agua también es un elemento que se encuentra en ellas en un 80% a 95%. (Salud, 2018)

Los diferentes tipos de frutas pueden ser frescas, enlatas y congeladas, los niños deben consumir de 1 a 1 ½ taza de frutas, el consumo de las frutas todos los días ayudan a prevenir enfermedades del corazón, cálculos renales, cáncer y controlar el peso para evitar la obesidad.

**FIGURA 5**  
*FRUTAS FRESCAS*



Nota: Los diferentes tipos de frutas aportan vitaminas al consumirlas adecuadamente. Elaboración Propia. (Abril 2023).

**Productos Lácteos:** Estos productos son necesarios incluirlos en la alimentación diaria ya que son muy ricos en todas las vitaminas que aportan al ser humano, son productos muy conocidos y fáciles de encontrar; entre sus beneficios esta: proteína, calcio, vitamina D, vitamina A, vitamina B12, riboflavina, ácido nicotínico, fósforo, potasio y magnesio.

La leche es uno de los lácteos que aportan la mayoría de nutrientes en el cuerpo de los niños y es el alimento principal en la alimentación, como consiguiente su derivado que es el queso, estos no solo ayudan desde la niñez si no también en la vida adulta ya que su consumo evita diferentes enfermedades las cuales se puede mencionar las siguientes: salud ósea, presión alta, enfermedades cardiovasculares, menor riesgo de diabetes. (Animal, 2023)

Las comidas pueden ir acompañadas de diferentes formas como: en las ensaladas pueden llevar yogurt así mismo los quesos también se pueden consumir durante la semana, los niños de 2 a 8 años pueden consumir 2 a 2 1/2 tazas de lácteos al día.

## Nutrientes

Son los carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales los cuales se encuentran en los alimentos que se consumen diariamente, estos ayudan a darle energía al cuerpo, así como para dar un desarrollo integral y adecuado y la salud de los tejidos del organismo. (Universidad Editorial Revistas, 2021) Los nutrientes están divididos en dos grupos siendo los siguientes:

**Macronutrientes:** En este grupo se encuentran todos los alimentos que aportan energía al cuerpo humano en los cuales se pueden mencionar las grasas, carbohidratos y proteínas. (Nutricion , 2022)

**Micronutrientes:** Esos se deben consumir en menores cantidades ya que su aporte es al mantenimiento metabólico del organismo. En ellos se pueden mencionar las vitaminas y minerales. (Nutricion , 2022)

Dentro de estos dos grupos se encuentran algunos subgrupos los cuales se hablará a continuación:

- ✓ Alimentos que contiene proteínas
- ✓ Alimentos que contienen grasas
- ✓ Alimentos que contienen carbohidratos
- ✓ Alimentos que contienen vitaminas y minerales

### Olla Familiar

Esta se refiere unir los diferentes grupos de alimentos así mismo el consumo de agua diario y la actividad física que es muy necesario para un buen desarrollo integral, dentro de la olla familiar se encuentran las carnes, verduras, granos, frutas, lácteos, proteínas debidamente identificadas para que sea entendible a las personas.

FIGURA 6  
OLLA ALIMENTICIA



Nota: Unir todos los grupos de alimentación en la nutrición semanal para adquirir una nutrición saludable. Tomada de "Castellano Consumer" [Imagen]. Eroski 2007

**Consumir todos los días hervas, verduras y frutas:** es recomendable consumir todos los días estos alimentos ya que son ricos en vitaminas y minerales que ayudan a lo siguiente:

- ✓ Peso adecuado
- ✓ Buena visión
- ✓ Buena digestión
- ✓ Prevenir enfermedades crónicas, cardiovasculares e infecciones.

Estas deben de ser consumidas en los grupos de cada color como lo son las rojas, verdes, blancas, moradas, amarillas y rojas, se pueden consumir con la cascara siempre y cuando se tenga la limpieza y desinfección adecuada.

También es de suma importancia incluir en su alimentación las tortillas y frijoles ya que todos los tipos de granos aportan bastante al organismo como se mencionó en los párrafos anteriores, esta combinación ayuda a que sea una alimentación más concentrada y nutritiva. (Nuticion , 2022)

Los lácteos, así como huevos y la Incaparina se deben consumir 3 veces por semana ya que estos aportan al crecimiento de la niñez, calcio y dientes como también a su rendimiento.

En algunas ocasiones se ha escuchado que se debe consumir carnes, pollo hígado o pescado durante la semana ya que estos ayudan a prevenir una anemia lo cual puede ser muy común en los niños y niñas, también evita la desnutrición en la primera infancia estos deben de consumirse dos veces a la semana ya que tienen hierro, cinc y vitaminas de complejo B.

El consumo de semillas como manías, habas, ajonjolí son esenciales ya que la cantidad de grasa que tienen es natural y no es dañina, así como su fibra y vitaminas de complejo B, las personas deben consumirlas todos los días pueden ser solas o incluirlas en la preparación de sus alimentos.

Sus alimentos deben de prepararlos con aceites vegetales los cuales no son dañinos para la salud, así como el poco uso de la sal ya que es de sodio y al consumir demasiada sal puede provocar enfermedades de hipertensión.

# ACTIVIDADES PARA LAS CAPACITACIONES DEL PRIMER MÓDULO

## Los Alimentos

En el siguiente cuadro escriba los nombres de los 5 grupos de alimentos que se mencionaron durante la capacitación:

1.

2.

3.

4.

5.

## Guía de trabajo

### Nutrientes

Investigue los dos grupos de nutrientes que hay y escriba un pequeño párrafo de cada uno.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

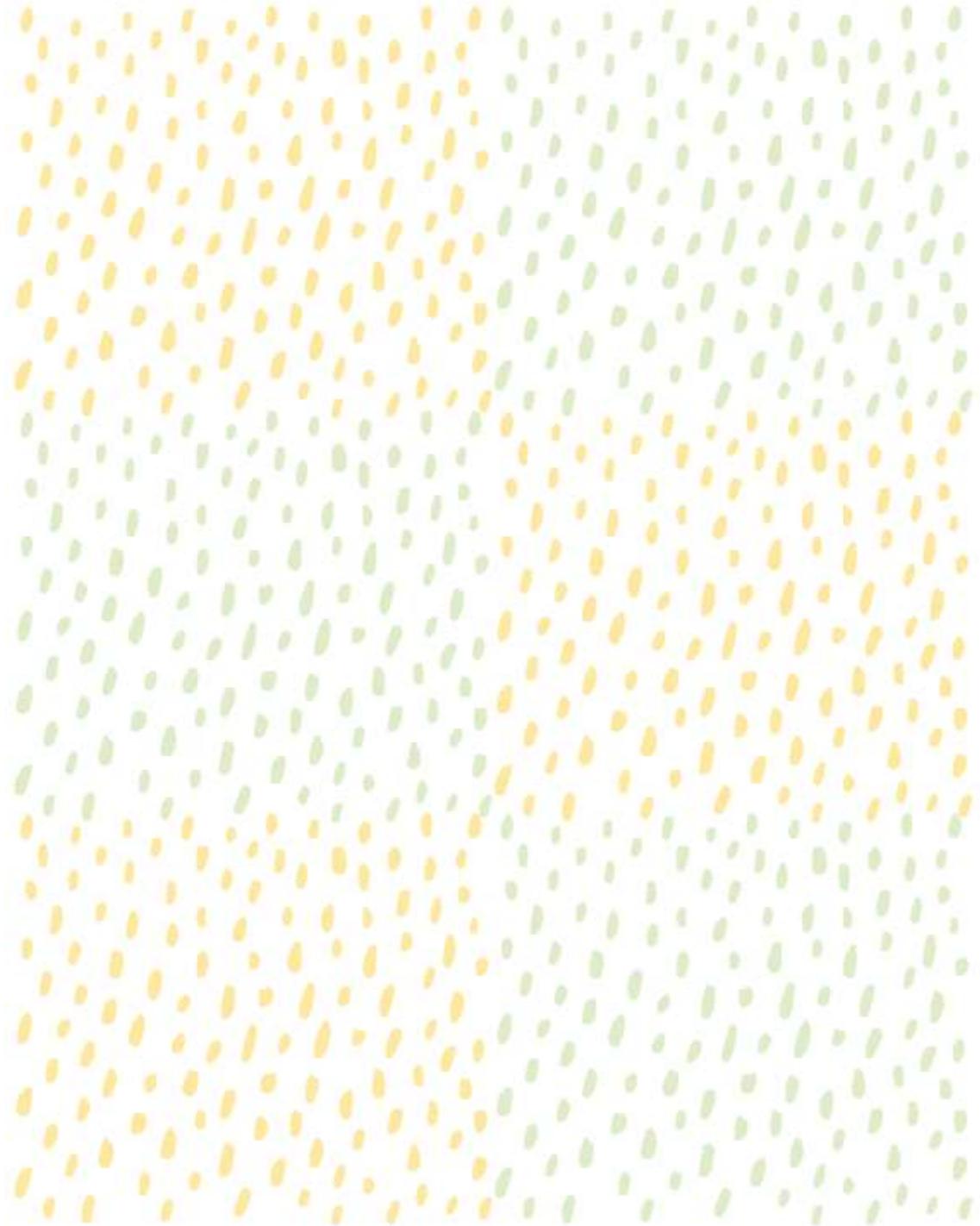
Investigue e ilustre en hojas en blanco los subgrupos de nutrientes que existen:

1. Alimentos ricos en proteínas
2. Alimentos ricos en grasas
3. Alimentos ricos en carbohidratos
4. Alimentos ricos en vitaminas y minerales

Realice un cartel colocando un ejemplo de que es una olla familiar.

## Frutas y verduras

Realice un collage con imágenes de frutas y verduras de los diferentes colores que existen.



## MÓDULO 2

### Alimentación saludable en la Infancia

**FIGURA 7**  
*ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA*



Nota: En los primeros años de vida es de suma importancia tener una alimentación balanceada para adquirir el peso y talla adecuada a la edad. Elaboración Propia. (Abril 2023).

## ¿Qué es la Primera Infancia?

Se refiere a la vida desde el embarazo hasta los 6 primeros años de vida, en los cuales estos primeros años son cruciales para obtener un desarrollo integral en los cuales se debe incluir buena nutrición, cuidados, estimulación temprana, protección y abrigo, estos ayudan a que los resultados de las conexiones neuronales alcancen su potencial ya que es una ventana de oportunidades para alcanzar el desarrollo de cerebros sanos.

**“Cada vez tenemos más evidencia, y cada vez esta evidencia es más rotunda sobre la importancia de invertir en la primera infancia. Para Guatemala, invertir en la primera infancia debe ser una prioridad. Es ético, estratégico, inteligente y costo efectivo.”**

(UNICEF, 2022)

¿Qué es una alimentación saludable?: Es comer balanceadamente y saludable incluyendo los alimentos que aportan proteínas, minerales, vitaminas, carbohidratos, que ayudan a prevenir enfermedades y a que el cuerpo tenga un desarrollo físico y psicológico adecuado. (INCAP, s.f.)

Es importante mencionar que los niños y niñas a partir de los 2 años comienzan a preferir ciertos alimentos tanto por su sabor, color y textura por lo que esto complica un poco una alimentación saludable.

En este caso se debe tener alternativas cuando el niño o niña no quiera consumir ciertos alimentos de una forma entonces se debe de cambiar su preparación o presentación para que puedan ingerirlos.

La alimentación debe ser:

- ✓ Variada
- ✓ Sana
- ✓ Equilibrada
- ✓ Nutritiva
- ✓ Apetecible
- ✓ Divertida
- ✓ Sorprendente
- ✓ Ordenada
- ✓ Consistente

Dentro de la presentación de la alimentación también se debe tomar en cuenta lo siguiente:

- ✓ Color
- ✓ Textura
- ✓ Sabor

Esto para que pueda ser llamativa y deseable para el niño o niña, ellos pueden comer de todo acorde a su edad para así evitar alergias por ciertos alimentos que las pueden provocar en cualquier momento.

Así mismo se debe de evitar las calorías que provienen de los siguientes alimentos:

- ✓ Azúcar agregado
- ✓ Grasas saturadas
- ✓ Sal

Según en la tabla 1 y 2 por (Research, 1998-2023) estas son las pautas diarias que debe consumir un niño de 2 a 6 años:

De 2 a 4 años

**TABLA 1**

*PAUTAS DE CONSUMO*

Calorías	De 1000 a 1400
Proteína	De 2 a 4 onzas
Frutas	De 1 a 1 ½ taza
Verduras	De 1 a 1 ½ taza
Granos	De 3 a 5 onzas
Lácteos	De 2 a 2 ½ tazas

*Nota:* Fuente: Gilda Juárez 2023.

De 4 a 6 años

**TABLA 2**

*CONSUMO DIARIA*

Calorías	De 1200 a 1800
Proteína	De 3 a 5 onzas
Frutas	De 1 a 1 ½ taza
Verduras	De 1 a 2 ½ tazas
Granos	De 4 a 6 onzas
Lácteos	De 2 ½ tazas

*Nota:* Fuente: Gilda Juárez 2023.

Dado el cuadro anterior se menciona que la buena alimentación se debe tener desde la infancia precisamente en la edad escolar que es en donde se forman los hábitos y rutinas de los niños y niñas y las cuales estarán presentes durante toda su vida sean buenos o malos hábitos.

El ser humano debe de hacer 5 comidas al día y variando los menús, pero siempre agregando por lo menos 7 ingredientes que se encuentran en la olla familiar y variando su preparación es decir no preparar todos los días la misma comida.

## Hábitos alimentarios

Los hábitos son hechos que adoptan los seres humanos como una rutina todos los días, pero estos dependen de sus costumbres, religiones, espacio geográfico y tradiciones del lugar en donde viven, estos tienen su comienzo desde el nacimiento y se fortalecen en la infancia que es en el centro más importante en la vida del ser humano ya que en este momento se sabe que es la ventana de conexiones neuronales y alcance de habilidades motoras. (UNICEF, 2022)

Así mismo se debe de tomar importancia a los tiempos de comida al día para poder adquirir energías para realizar las actividades diarias y estos momentos son:

- ✓ Desayuno: Este es el tiempo de comida más importante ya que es el que aporta demasiadas energías al cuerpo para poder comenzar con las actividades diarias y en esa edad hablamos de la actividad escolar este momento debe de incluir panes, frutas y lácteos.
- ✓ Refacción de media mañana: Este se da entre el desayuno y almuerzo ayuda a que el niño o niña cubra sus necesidades nutricionales a media mañana dándole energía para poder llegar a la hora del almuerzo.
- ✓ Almuerzo: Este momento está en medio del día y es el que va más completo y consistente ya que debe de cubrir la mayor parte de nutrientes que se encuentran en la olla familiar.
- ✓ Refacción vespertina: Después de que los niños hayan tomado una siesta es de suma importancia una refacción por la tarde para que se alimenten y estén preparados para las actividades que se deben realizar según calendario o rutina del lugar o centro en donde se encuentren.
- ✓ Cena: Es un momento de compartir y su alimento debe de ser variado no se recomienda hacer esto en un horario muy tarde ya que podría provocar un descanso no satisfactorio a los niños y niñas lo cual afectaría al siguiente día para sus

## Beber Agua

El agua pura es un elemento de suma importancia en la vida diaria del ser humano (Nations, 2019) ya que este ayuda de varias maneras al desarrollo porque su consumo elimina toxinas que no pueden estar dentro del organismo, huesos articulaciones y dientes sanos, peso saludable hasta la edad adulta, así como también mantiene la temperatura adecuada en el cuerpo, no contiene calorías ni azúcar.

Los niños de 1 a 3 años necesitan de 4 vasos de agua al día ya que la demás cantidad la consumen con la leche materna o formula.

Los niños mayores de 4 años necesitan de 5 vasos al día de agua pura esto también depende a cambios de calor, humedad y actividades físicas.

Esta debe ser consumida a cualquier hora del día, pero siguiendo las siguientes recomendaciones:

- ✓ Agua hervida: si no tiene a su alcance agua purificada puede hervirla en una olla debidamente desinfectada.
- ✓ Agua clorada: La misma persona puede hacer este procedimiento por cada litro de agua se recomienda agregarle 1 gota de cloro se debe esperar 30 minutos para poder consumirla
- ✓ Debe de poner diversión al consumo de agua ya que hay niños y niñas que no les gusta consumir agua por eso debe de tener creatividad para ayudar a que ellos sientan el deseo y ganas de beber agua.

Se recomienda no permitir a los niños y niñas consumir aguas azucaradas como jugos ya que contiene una gran cantidad de azúcar, aunque aporten ciertas vitaminas por otro lado afectan, por lo que pueden consumir de 4 a 6 onzas al día.

## Lavado de Manos

El lavado de manos es sumamente importante ya que hacer correctamente este lavado evita y previene un sinnúmero de enfermedades que afectan a los niños y niñas que incluso puede provocar hasta la muerte, las enfermedades que previene son diarreas, neumonía, infecciones cutáneas, infecciones en los ojos, parásitos intestinales, gripe aviar, influenza.

Las personas deben lavarse las manos antes y después de realizar actividades como ir al baño, asistir a un niño o niña después de ir al baño, antes de manipular alimentos, estas personas son las cocineras, maestras, auxiliares de cocina, y todo aquel que tenga contacto con los alimentos y con los niños y niñas.

Los encargados de instruir a los niños y niñas deben de enseñarles que se deben lavar las manos antes y después de cada actividad, los pasos que se deben hacer al momento del lavado de manos y el tiempo establecido para que este sea eficaz y elimine bacterias y gérmenes causantes de enfermedades.

Los pasos para el lavado de manos son los siguientes:

- ✓ Mojarse las manos con agua
- ✓ Colocar una cantidad de jabón en las manos
- ✓ Frote las palmas de manos entre si
- ✓ Frote la palma de la mano derecha con el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa
- ✓ Frote las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados
- ✓ Frote el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta agarrándose los dedos
- ✓ Frote con movimiento de rotación el dedo pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa
- ✓ Frote la punta de los dedos de la mano derecha contra la mano izquierda haciendo un movimiento de rotación y viceversa
- ✓ Enjuague las manos con agua
- ✓ Seque las manos con una toalla de un solo uso
- ✓ Utilice la toalla para cerrar el grifo, todo este procedimiento debe durar de 40 a 60 segundos

## Diferentes Normas de higiene

Las cocineras son las encargadas de mantener los trastos y demás utensilios de cocina limpios, estos deben de ser lavados con agua y jabón, luego se deben de secar con una toalla limpia y guardarlos en un lugar que se encuentre tapado para evitar la contaminación de estos o el ingreso de insectos y roedores.

Todos los garrafones de agua deben encontrarse tapados y en un lugar limpio ya que dentro del garrafón está limpia, pero al servirla se puede contaminar con el lugar si no está limpio.

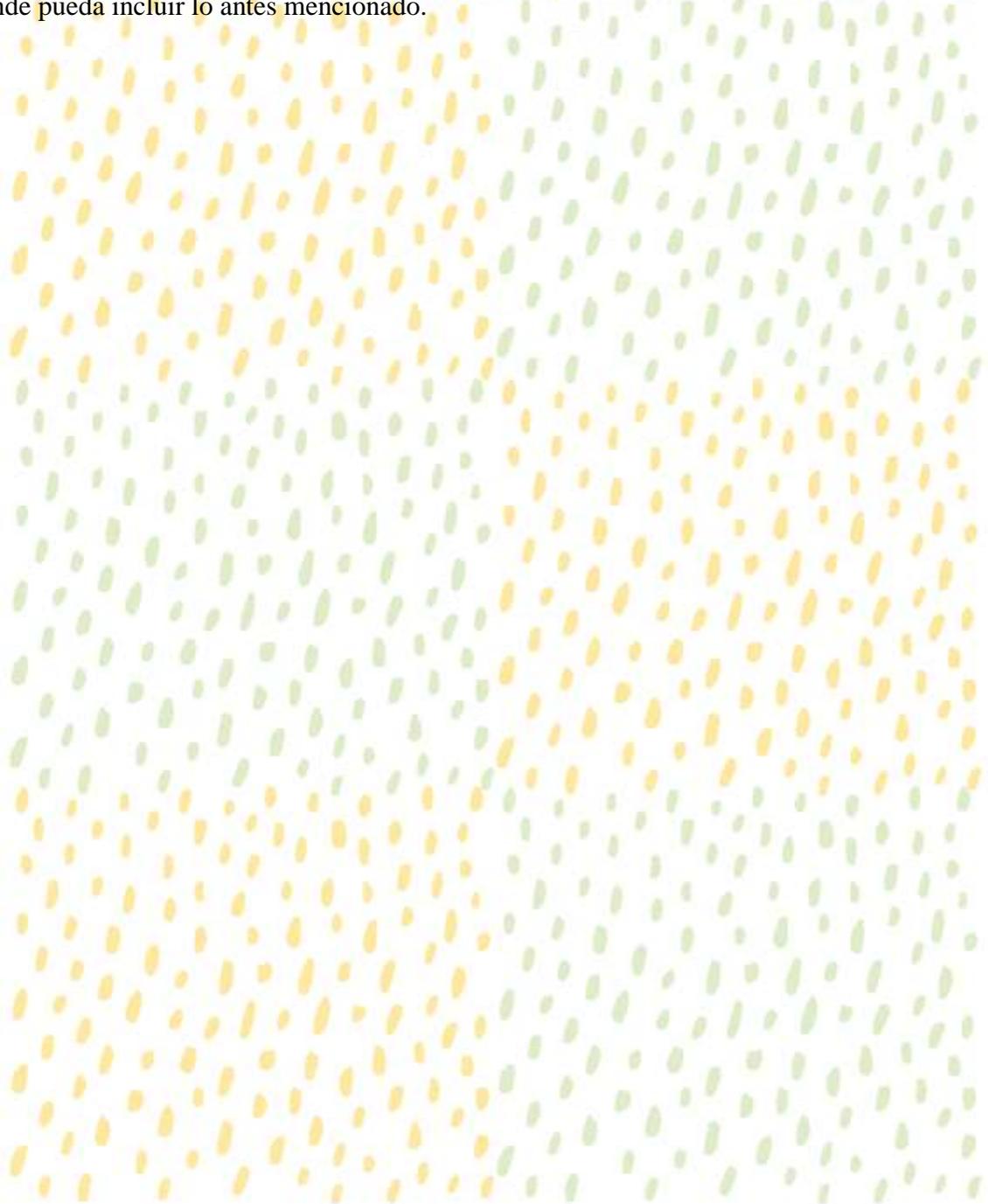
Al momento de adquirir alimentos se debe de tener la responsabilidad de revisarlos que estén en buen estado y darle el uso adecuado a cada uno, dado a eso se mencionan recomendaciones para adquirirlos y consumirlos de forma segura:

- ✓ Deben de estar frescos y limpios
- ✓ Las verduras y frutas debe lavarlos con agua y cloro
- ✓ Se debe hervir el agua para cocinarlos
- ✓ Debe de lavarse las manos antes de cocinarlos, después de ir al baño o cambiar pañales
- ✓ Asegurarse que los alimentos estén bien cocidos especialmente el pollo, carnes, mariscos y leche
- ✓ Evitar el contacto de alimentos crudos con los cocidos
- ✓ Se debe servir los alimentos después de cocinarlos
- ✓ Guardar bien los alimentos que sobren y refrigerarlos
- ✓ Antes de consumir los alimentos deben de estar bien calentados
- ✓ Deben de estar bien tapados en donde no se puedan meter insectos y roedores
- ✓ Lavar y desinfectar los utensilios y superficies de cocina

# ACTIVIDADES PARA LAS CAPACITACIONES DEL SEGUNDO MÓDULO

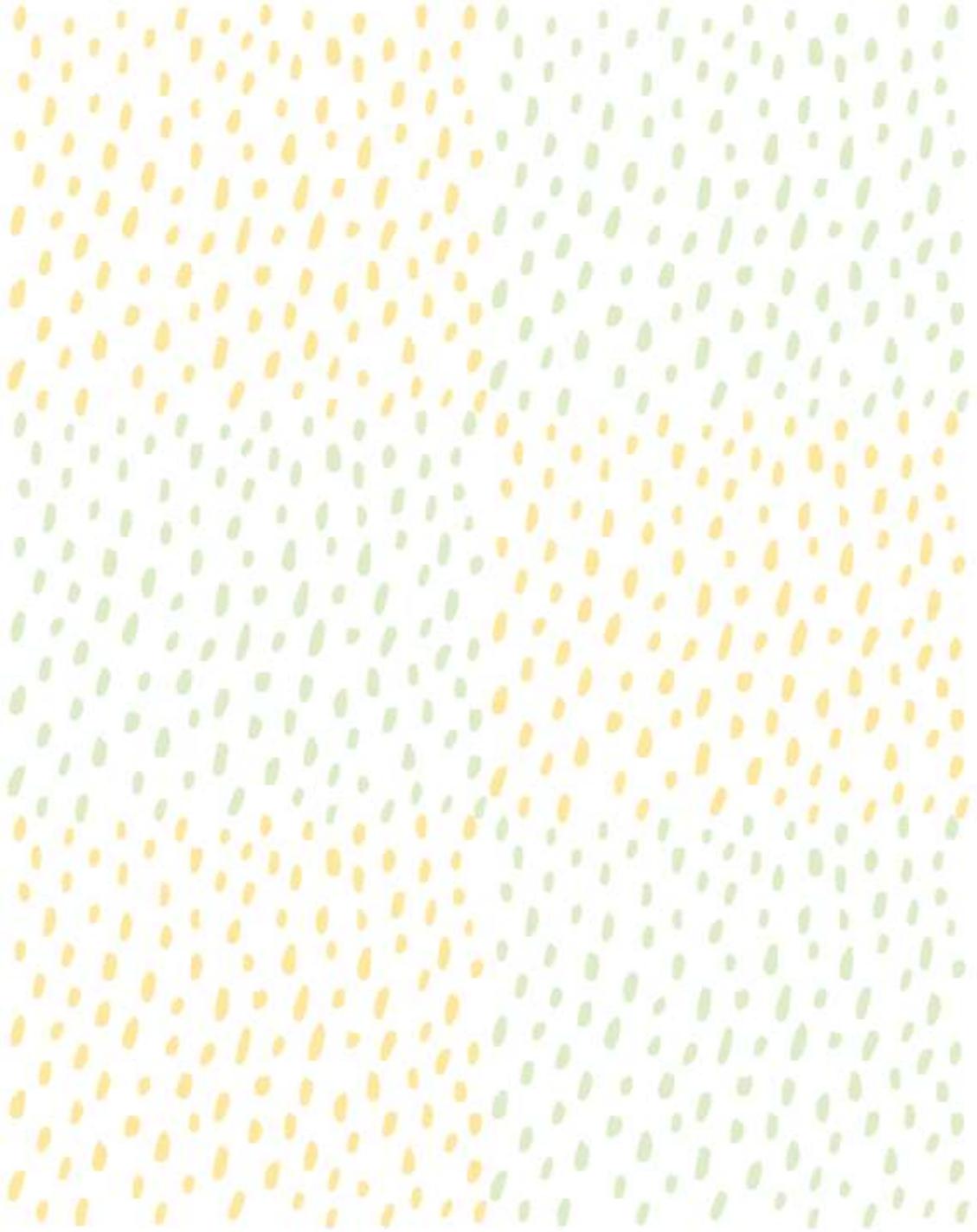
## Presentación de los alimentos

Después de haber investigado y leído como debe de ser la presentación de los alimentos y siguiendo las recomendaciones como el color, textura, creatividad y sabor; dibuje un menú en donde pueda incluir lo antes mencionado.



## Tiempos de Alimentación

Realice un cuadro creativo de los 5 tiempos de comida.



## Beber Agua

Escriba los 11 pasos que se deben hacer para un correcto lavado de manos.

1- \_\_\_\_\_

2- \_\_\_\_\_

3- \_\_\_\_\_

4- \_\_\_\_\_

5- \_\_\_\_\_

6- \_\_\_\_\_

7- \_\_\_\_\_

8- \_\_\_\_\_

9- \_\_\_\_\_

10- \_\_\_\_\_

11- \_\_\_\_\_

Realice un cartel creativo utilizando imágenes del correcto lavado de manos y péguelo en un lugar visible.

## MÓDULO 3

### Actividades para una buena alimentación en la Infancia

FIGURA 8  
EL DESCANSO



Nota: Agregar el descanso en la rutina de los niños es importante para su desarrollo. Elaboración Propia. (Mayo 2023).

## Actividad de recreo dirigido

En media mañana los niños necesitan de una distracción en medio de las actividades pedagógicas que se les da todos los días, es por ello que es una buena idea realizar recreos dirigidos en donde ellos puedan jugar durante un periodo de 30 minutos.

La educadora puede brindarles algunos accesorios como hulas hulas, pelotas, cuerdas, aros, etc. para que puedan jugar o bien hacer rondas tradicionales como la ranita, el patio de mi casa, el lobo; jugar al escondite, tenta pelota etc.

Estos con el fin que los niño y niñas puedan despejar su mente y retomar energías para seguir con su rutina pedagógica.

## Rutinas

Es necesario establecer en los niños una rutina la cual se debe de hacer todos los días a los mismos horarios para que se adapten y puedan tener un cerebro estructurado y una misma hora de alimentación, los horarios para estas rutinas dependerá de las actividades que se realicen dentro del Centro.

Tomando en cuenta que deben de tener una alimentación sana la cual consiste en desayuno, refacción matutina, almuerzo, refacción vespertina, cena.

## Descanso

Después de una rutina matutina los niños necesitan de un descanso tanto físico como mental, por esa razón se recomienda que tomen una siesta de una hora después de su almuerzo.

Para este descanso se debe tener en cuenta que un buen sueño ayuda al desarrollo y conexión de neuronas durante ese periodo de sueño, para lograr esto el adulto debe ayudar al niño o niña a dormir por sí solo y como se logra esto, teniendo momentos de relajación con diferentes actividades como:

- ✓ Leer un cuento
- ✓ Masajes
- ✓ Escuchar música instrumental

## Hábitos de higiene

Los hábitos de higiene son muy importantes ya que estos evitan una diversidad de enfermedades. Para ello se debe de hacer de manera creativa y divertida cada momento de higiene, esos momentos higiénicos son:

- ✓ Lavado de manos antes y después de cada actividad
- ✓ Lavarse los dientes después de la alimentación
- ✓ Lavarse las manos antes y después de ir al sanitario

Se recomienda que para estos momentos se pueden hacer carteles con imágenes y colores llamativos en donde se coloque los pasos para un correcto lavado de manos, se puede utilizar un peluche colocarle un nombre y ponerlo cerca del lavamanos para que les recuerde como deben lavarse los dientes.

Otra recomendación es enfatizar todos los días el horario de las actividades en donde se recalque los momentos de higiene y que la educadora realice esos mismos para que sirva de ejemplo para sus alumnos.

## Actividades recreativas vespertinas

Después de la siesta se debe de tomar la refacción vespertina, luego de esta actividad por la tarde es buena opción hacer actividades con los niños en donde puedan aprender jugando para hacer efectiva la conexión de neuronas y el buen crecimiento del cuerpo.

Estas actividades pueden ser de Estimulación Artística y Educación Física, como también actividades con temas libres en donde las educadoras puedan elegir con creatividad una actividad que se realice por la tarde teniendo en cuenta que puede durar de 45 minutos a 1 hora.

Algunas de las actividades que se pueden realizar en Estimulación Artística son:

- ✓ Pintura
- ✓ Teatro
- ✓ Danza
- ✓ Baile
- ✓ Kinestésicas

Actividades de Educación Física:

- ✓ Ejercicios motores
- ✓ Carreras de relevos
- ✓ Ralis

ACTIVIDADES PARA  
LAS  
CAPACITACIONES  
DEL TERCER  
MÓDULO

## Actividades de Recreación

Escriba en hojas 5 juegos que se puedan realizar en los recreos, pueden ser tradicionales o pueden ser inventados.

Realice un horario en donde tenga una rutina que se deba implementar durante toda la semana para reforzar esa área en los niños y niñas.

Escriba e ilustres actividades que se deben realizar durante la relajación antes del descanso (siesta).

Realice de forma creativa un horario de higiene en donde se deje ver los momentos exactos en que se deben hacer antes y después de cada actividad.

Planifique 5 actividades que se puedan hacer en la tarde con los niños en donde se estimule la obtención de habilidades y se implemente para una buena nutrición tomando en cuenta que el ejercicio físico es muy importante.

## MÓDULO 4

### Recetario para una buena Nutrición

*FIGURA 9*  
**RECETAS DE UNA BUENA  
ALIMENTACIÓN**



Nota: Las recetas deben contener medidas adecuadas para poder ajustarlas con las cantidades a ser atendidas.  
Elaboración Propia.(Mayo 2023).

# Atoles y frescos

FIGURA 10  
BEBIDAS NATURALES



Nota: Los frescos naturales evitan el aumento de azúcar en el cuerpo. Elaboración Propia.  
(Mayo2023).

Las porciones, medidas y menús se tomaron de las recomendaciones según (INCAP, s.f.)

### Binestarina

Ingredientes	10 Porciones
Harina de maíz y soya	1 ½ taza
Leche entera	½ libra
Azúcar	1 ½ taza
Sal	1 pizca
Canela en raja	5 tiras
Agua	2.5 litros

#### Preparación:

- ✓ Se hierve el agua con canela
- ✓ Se debe diluir la leche en la misma agua que se va a utilizar y luego se agrega a la demás agua
- ✓ Se agrega el azúcar con la harina de maíz y soya
- ✓ Agregar una pizca de sal y menear con una paleta

### Atol de Haba

Ingredientes	10 Porciones
Harina de haba	1 ½ taza
Leche	½ libra
Azúcar	1 ½ taza
Canela en raja	5 rajadas
Sal	Una pizca
Agua	2.5 litros

#### Preparación:

- ✓ Colocar a hervir el agua con canela
- ✓ Agregar la leche debidamente diluida con la misma agua a utilizar
- ✓ Agregar azúcar y harina de haba
- ✓ Agregar una pizca de sal y revolver

### Atol de Incaparina

<b>Ingredientes</b>	<b>10 Porciones</b>
<b>Harina de maíz y harina de soya</b>	1 ½ taza
<b>Leche</b>	½ libra
<b>Azúcar</b>	½ taza
<b>Canela en raja</b>	5 rajas
<b>Sal</b>	1 pizca
<b>Agua</b>	2.5 litros

#### Preparación:

- ✓ Se hierva el agua con la canela
- ✓ Se agrega la leche debidamente diluida con la misma agua a utilizar
- ✓ Se agrega el azúcar y la Incaparina
- ✓ Se agrega una pizca de sal y se menea con una paleta

### Atol de Corazón de Trigo

<b>Ingredientes</b>	<b>10 Porciones</b>
<b>Harina de trigo</b>	1 ½ taza
<b>Leche</b>	½ libra
<b>Azúcar</b>	1 ½ taza
<b>Canela en raja</b>	5 rajas
<b>Sal</b>	1 pizca
<b>Agua</b>	2.5 litros

#### Preparación:

- ✓ Se hierva el agua con canela
- ✓ Se agrega la leche debidamente diluida con la misma agua que se va a utilizar
- ✓ Se agrega el azúcar y harina de trigo
- ✓ Se agrega 1 pizca de sal y se revuelve

## Atol de Avena

Ingredientes	10 Porciones
<b>Avena</b>	1 taza
<b>Leche</b>	½ libra
<b>Azúcar</b>	1 ½ taza
<b>Canela en raja</b>	5 rajas
<b>Sal</b>	1 pizca
<b>Agua</b>	2.5 litros

### Preparación:

- ✓ Se hierve el agua con canela
- ✓ Se agrega la leche debidamente diluida con la misma agua que se va a utilizar
- ✓ Se agrega el azúcar y avena
- ✓ Se agrega 1 pizca de sal y se revuelve

## Atol de Cerevita

Ingredientes	10 Porciones
<b>Harina de maíz</b>	1 taza
<b>Leche</b>	½ libra
<b>Azúcar</b>	1 ½ taza
<b>Canela en raja</b>	5 rajas
<b>Sal</b>	1 pizca
<b>Agua</b>	2.5 litros

### Preparación:

- ✓ Se hierve el agua con canela
- ✓ Se agrega la leche debidamente diluida con la misma agua que se va a utilizar
- ✓ Se agrega el azúcar y harina de maíz
- ✓ Se agrega 1 pizca de sal y se revuelve

## Refresco de Piña

Ingredientes	10 Porciones
<b>Piña</b>	½ piña
<b>Azúcar</b>	1 ½ taza
<b>Canela en raja</b>	1 raja
<b>Agua</b>	2.5 litros

### Preparación:

- ✓ Lavar y desinfectar la cascara de la piña
- ✓ Cocer la cascara de la piña con agua y canela
- ✓ Licuar la pulpa de la piña
- ✓ Agregar azúcar

## Refresco de Limonada

Ingredientes	10 Porciones
<b>Limón</b>	4 unidades
<b>Agua</b>	2.5 litros
<b>Azúcar</b>	2 tazas

### Preparación:

- ✓ Colocar el agua dentro del recipiente con el azúcar
- ✓ Desinfectar y partir los limones
- ✓ Exprimir el jugo y agregarlo al agua con azúcar
- ✓ Mezclar bien los ingredientes

### Fresco de Rosa de Jamaica

Ingredientes	10 Porciones
Rosa de Jamaica	8 cucharadas soperas
Azúcar	2 tazas
Canela en raja	1 raja
Agua	2.5 litros

#### Preparación:

- ✓ Poner a hervir el agua con la canela
- ✓ Agregar la Jamaica
- ✓ Colar la Jamaica
- ✓ Agregar el azúcar

### Refresco de Naranja

Ingredientes	10 Porciones
Naranja	6 unidades
Agua	2.5 litros
Azúcar	2 tazas

#### Preparación:

- ✓ En un recipiente colocar el agua y agregar el azúcar
- ✓ Lavar y partir las naranjas
- ✓ Exprimir el jugo de las naranjas
- ✓ Mezclar bien

## Fresco de Tamarindo

Ingredientes	10 Porciones
<b>Tamarindo</b>	½ libra
<b>Canela</b>	1 raja
<b>Agua</b>	2.5 litros
<b>Azúcar</b>	2 tazas

### Preparación:

- ✓ Poner a cocer el tamarindo con el agua, hervir por 15 minutos
- ✓ Al estar frío retirar las semillas con un colador
- ✓ Colocar el agua con azúcar
- ✓ Agregar la pulpa del tamarindo y mezclar

# DESAYUNOS Y ALMUERZOS

FIGURA 11  
*DESAYUNOS SALUDABLES*



Nota: El desayuno es la alimentación más importante para comenzar el día. Elaboración Propia. (Mayo 2023).

### Frijoles colados

Ingredientes	10 Porciones
<b>Frijol</b>	1 libra
<b>Ajo</b>	5 dientes
<b>Cebolla</b>	1 unidad
<b>Aceite</b>	½ taza
<b>Sal</b>	Al gusto

#### Preparación:

- ✓ Limpiar el frijol
- ✓ Colocar el frijol en una olla de presión y agregar el ajo y la cebolla
- ✓ Picar ajo y cebolla y freirlo
- ✓ Licuar los frijoles ya cocidos
- ✓ Agregarlo al ajo y cebolla frita y dejar hervir

### Frijol parado

Ingredientes	10 Porciones
<b>Frijol</b>	1 libra
<b>Ajo</b>	5 dientes
<b>Cebolla</b>	1 unidad
<b>Aceite</b>	½ taza
<b>Sal</b>	Al gusto

#### Preparación:

- ✓ Limpiar el frijol, luego colocarlo en remojo por media hora y tirar el agua
- ✓ Cocinar el frijol en una olla de presión
- ✓ Picar ajo y cebolla
- ✓ Freir el ajo y la cebolla con aceite
- ✓ Agregar los frijoles parados
- ✓ Licuar un poco de frijol pardo para espesar
- ✓ Dejar hervir

### Huevo revuelto con tomate y cebolla

Ingredientes	10 Porciones
<b>Tomate</b>	3 unidades
<b>Cebolla</b>	1 unidad
<b>Huevos</b>	10 unidades
<b>Aceite</b>	1/3 taza
<b>Sal</b>	Al gusto

#### Preparacion:

- ✓ Lavar el tomate y la cebolla
- ✓ Icar el tomate y la cebolla
- ✓ Freir el tomate y la cebolla
- ✓ Batir los huevos con sal
- ✓ Agregarlos al tomate y la cebolla frita

### Huevo duro con salsa de tomate

Ingredientes	10 Porciones
<b>Huevo</b>	10 unidades
<b>Tomate</b>	½ libra
<b>Cebolla</b>	¼ libra
<b>Ajo</b>	Al gusto
<b>Sal</b>	Al gusto
<b>Laurel y tomillo</b>	Al gusto
<b>Chile pimiento</b>	2 unidades

#### Preparacion:

- ✓ Lavar los huevos
- ✓ Poner a cocer los huevos con agua y sal
- ✓ Despues de hervir sacar los huevos y colocarlos en un recipiente
- ✓ Retirar la cascara de los huevos
- ✓ Lavar el tomate, cebolla, ajo y chile pimiento
- ✓ Poner a cocer el tomate, cebolla, ajo y chile pimiento
- ✓ Licuar el tomate, cebolla, ajo y chile pimiento
- ✓ Poner a hervir la salsa con laurel y tomillo

## Huevos revueltos con salchicha

Ingredientes	10 Porciones
Salchichas	5 unidades
Huevo	10 unidades
Aceite	1/3 taza
Sal	Al gusto

### Preparación:

- ✓ Se baten los huevos
- ✓ Se parten en trozos las salchichas y se ponen a freír con aceite
- ✓ Se agregan los huevos batidos y la sal

## Almuerzos

### Frijoles colorados con posta de res

Ingredientes	10 Porciones
Posta de res	2 ½ libras
Tomate	1 libra
Ajo	5 dientes
Cebolla	2 unidades
Chile pimiento	2 unidades
Tomillo	Al gusto
Sal y pimienta	Al gusto
Frijoles colorados	1 libra

### Preparación:

- ✓ Cocer los frijoles colorados
- ✓ Cocer el tomate, la cebolla, ajo y chile pimiento y después licuarlo
- ✓ Dejar caer el recado en los frijoles
- ✓ Cocer la carne en trozos en una olla de presión
- ✓ Agregar la carne ya cocida en los frijoles
- ✓ Agregar el tomillo y pimienta al gusto

### Chilaquitas con salsa

Ingredientes	10 Porciones
<b>Tortilla</b>	10 unidades
<b>Cebolla</b>	1 unidad
<b>Ajo</b>	3 dientes
<b>Tomate</b>	1 libra
<b>Sal</b>	Al gusto
<b>Queso</b>	1 libra
<b>Huevo</b>	6 unidades
<b>Chile pimiento</b>	1 unidad
<b>Orégano</b>	Al gusto

#### Preparación:

- ✓ Doblar las tortillas y agregarles 2 rodajas de queso
- ✓ Batir los huevos
- ✓ Envolver las tortillas en el huevo y freírlas
- ✓ Lavar el tomate, la cebolla, ajo y chile pimiento
- ✓ Picar las verduras
- ✓ Licuar las verduras y agregar sal y orégano
- ✓ Dejar que hierva

### Pollo con chimichurri

Ingredientes	10 Porciones
<b>Pollo</b>	4 libras
<b>Aceite</b>	1 taza
<b>Perejil</b>	1 taza
<b>Limón</b>	1 unidad
<b>Sal y pimienta</b>	Al gusto
<b>Ajo</b>	1 diente
<b>Orégano</b>	Al gusto

#### Preparación:

- ✓ Cocer el pollo con sal y pimienta
- ✓ Picar el perejil y ajo y mezclarle el jugo del limón, sal, pimienta y el orégano
- ✓ Freír el pollo
- ✓ Pasar el pollo en la mezcla de limón, ajo, perejil, sal y pimienta

## Pollo guisado

Ingredientes	10 Porciones
<b>Pollo</b>	4 libras
<b>Zanahoria</b>	2 unidades
<b>Papa</b>	1 libra
<b>Tomate</b>	2 libras
<b>Chile pimiento</b>	2 unidades
<b>Ajo</b>	3 dientes
<b>Cebolla</b>	1 unidad
<b>Tomillo</b>	Al gusto
<b>Laurel</b>	Al gusto
<b>Sal</b>	Al gusto

### Preparación:

- ✓ Lavar las verduras
- ✓ Lavar el pollo
- ✓ Licuar el tomate, cebolla, ajo y chile pimiento
- ✓ Se agrega el pollo, las verduras el recado y se ponen a hervir
- ✓ Se le agrega sal, tomillo y laurel

## Hilachas

Ingredientes	10 Porciones
<b>Carne para hilachas</b>	2.5 libras
<b>Tomate</b>	2 libras
<b>Cebolla</b>	2 unidades
<b>Ajo</b>	4 dientes
<b>Chile pimiento</b>	2 unidades
<b>Tomillo</b>	Al gusto
<b>Papa</b>	1 libra
<b>Zanahoria</b>	3 unidades
<b>Laurel</b>	Al gusto

Preparación:

- ✓ Poner a cocer la carne y deshilarla
- ✓ Lavar las verduras
- ✓ Cocer el tomate, cebolla, chile pimiento y ajo
- ✓ Licuar el tomate, cebolla, ajo y chile pimiento
- ✓ Agregar el tomillo, sal y laurel
- ✓ Se agrega la papa y zanahoria
- ✓ Agregar la carne

Caldo de pollo

Ingredientes	10 Porciones
<b>Pollo</b>	4 libras
<b>Zanahoria</b>	2 unidades
<b>Güisquil</b>	2 unidades
<b>Elote</b>	1 bandeja
<b>Chile pimiento</b>	1 unidad
<b>Cilantro</b>	Al gusto
<b>Cebolla</b>	1 unidad
<b>Sal</b>	Al gusto

Preparación:

- ✓ Cocer el pollo con cebolla, ajo y cilantro
- ✓ Lavar las verduras
- ✓ Picar el güisquil, zanahoria y elote y agregarlo al caldo
- ✓ Dejar que hierva

### Pepián de res

Ingredientes	10 porciones
Posta de res	2 ½ libras
Tomate	1 libra
Chile pimiento	2 unidades
Ajo	6 dientes
Cebolla	2 unidades
Chile guaque	1 unidad
Ajonjolí	1 onza
Chile pasa	1 libra
Cilantro	Medio manojo
Güisquil	2 unidades
Pepitoria	1 onza
Papa	1 libra
Sal	Al gusto

#### Preparación:

- ✓ Lavar las verduras
- ✓ Partir en trozos el güisquil y la papa
- ✓ Lavar y partir en pedazos la posta
- ✓ Poner a cocer la carne
- ✓ Dorar el tomate, chile pimiento. Chile pasa, chile guaque, cebolla, ajonjolí, pepitoria y cilantro
- ✓ Todo lo que se dora licuarlo con un poco del mismo caldo de la carne
- ✓ Se le agrega el recado a la carne

### Totitas de carne

Ingredientes	10 Porciones
Carne molida	2 libras
Tomate	1 libra
Zanahoria	4 unidades
Cebolla	2 unidades
Huevo	2 unidades
Aceite	½ taza
Sal y pimienta	Al gusto
Chile pimiento	2 unidades
Ajo	4 dientes

### Preparación:

- ✓ Picar la cebolla, tomate, chile pimiento y ajo
- ✓ Se fríe lo anterior y se le agrega la pimienta y sal
- ✓ Se agrega la carne molida
- ✓ Se coque la zanahoria en trozos y se le agrega a carne junto con la yema de los huevos
- ✓ Se revuelve todo y se hacen las tortitas y se ponen a freír.

### Caldo de res

Ingredientes	10 Porciones
<b>Hueso con carne</b>	1 libra
<b>Tomate</b>	1 libra
<b>Ajo</b>	7 dientes
<b>Cebolla</b>	2 unidades
<b>Chile pimiento</b>	2 unidades
<b>Cilantro</b>	Al gusto
<b>Güisquil</b>	3 unidades
<b>Elote</b>	2 unidades
<b>Zanahoria</b>	2 unidades

### Preparación:

- ✓ Lavar y cortar la carne en pedazos y ponerla a cocer con la sal y el cilantro
- ✓ Lavar las verduras, picarlas en trozos y agregarlas al caldo
- ✓ Sofreír el tomate, ajo, chile pimiento y cebolla, licuarlo y agregarlo al caldo
- ✓ Sazonar y dejar hervir

### Pollo en crema

Ingredientes	10 Porciones
<b>Pollo</b>	4 libras
<b>Apio</b>	1 manojo
<b>Chile pimiento</b>	2 unidades
<b>Cebolla</b>	2 unidades
<b>Ajo</b>	4 unidades
<b>Margarina</b>	1 barra
<b>Leche</b>	1 libra
<b>Crema</b>	1 litro

#### Preparación:

- ✓ Sofreír el pollo con la cebolla, ajo, chile pimiento y el apio picado
- ✓ Cuando ya esté sofrito se le agrega la leche ya disuelta y se deja cocer un poco
- ✓ Cuando ya se va a servir se agrega la crema

### Fideos con carne molida

Ingredientes	10 Porciones
<b>Carne molida</b>	2 libras
<b>Fideos</b>	1 ½ libra
<b>Chile pimiento</b>	2 unidades
<b>Ajo</b>	6 dientes
<b>Tomate</b>	2 libras
<b>Cebolla</b>	2 unidades
<b>Laurel</b>	Al gusto
<b>Tomillo</b>	Al gusto

#### Preparación:

- ✓ Cocer los fideos con agua y una pizca de aceite
- ✓ Cocer el tomate, cebolla, ajo, chile pimiento con el laurel y tomillo
- ✓ Licuar el tomate, cebolla, ajo y chile pimiento
- ✓ Picar cebolla y ajo y ponerlo a sofreír con aceite, luego dejarle caer el recado
- ✓ Dorar la carne molida y agregarla al recado y dejar hervir

### Carne guisada

Ingredientes	10 Porciones
<b>Carne para guisar</b>	2 ½ libras
<b>Papa</b>	1 libra
<b>Tomate</b>	2 libras
<b>Cebolla</b>	1 unidad
<b>Ajo</b>	5 dientes
<b>Chile pimiento</b>	2 unidades
<b>Zanahoria</b>	3 unidades
<b>Tomillo</b>	Al gusto
<b>Laurel</b>	Al gusto
<b>Pimienta</b>	Al gusto

#### Preparación:

- ✓ Lavar y cortar la carne en trozos y se pone a cortar
- ✓ Lavar las verduras , luego licuar el tomate, chile pimiento, ajo y cebolla
- ✓ Agregar la papa y zanahoria al recado y la carne
- ✓ Agregar la pimienta, laurel y tomillo y dejar hervir

### Arroz aguado con pollo

Ingredientes	10 Porciones
<b>Arroz</b>	1 libra
<b>Pollo</b>	2 ½ libra
<b>Cebolla</b>	1 unidad
<b>Sal</b>	Al gusto
<b>Ajo</b>	Al gusto
<b>Arvejas</b>	¼ libra
<b>Zanahoria</b>	1 unidad
<b>Chile pimiento</b>	1 unidad

#### Preparación:

- ✓ Sofreír el pollo, cebolla, chile pimiento, ajo, todo esto picado en juliana
- ✓ Cuando este dorado se agrega agua hasta cubrir los ingredientes: arroz, zanahoria y arvejas
- ✓ Dejar que espese y hierva

### Bistec de res

Ingredientes	10 porciones
<b>Carne para bistec</b>	2 ½ libras
<b>Tomate</b>	2 libras
<b>Cebolla</b>	1 unidad
<b>Ajo</b>	Al gusto
<b>Chile pimiento</b>	2 unidades
<b>Sal</b>	Al gusto

#### Preparación:

- ✓ Condimentar la carne con el jugo de una naranja y ajo, dejar que actúe por media hora
- ✓ Freír la carne
- ✓ Agrega el tomate y cebolla rodajeados y el chile pimiento en tiras se deja cocinar por 7 minutos
- ✓ Retirar del fuego

### Pollo asado con chirmol

Ingredientes	10 Porciones
<b>Pollo</b>	4 libras
<b>Aceite</b>	1 taza
<b>Tomate</b>	1 libra
<b>Cebolla</b>	1 unidad
<b>Sal</b>	Al gusto
<b>Limón</b>	1 unidad
<b>Cilantro</b>	¼ manojo

#### Preparación:

- ✓ Cocer el pollo con una rama de cilantro
- ✓ Asar el tomate
- ✓ Picar la cebolla en cuadros pequeños
- ✓ Picar el cilantro
- ✓ Machacar el tomate, agregar sal, cebolla, cilantro y jugo de un limón
- ✓ Asar el pollo
- ✓ Hervir el pollo con el chirmol

## Chao mein de pollo

Ingredientes	10 Porciones
<b>Pollo</b>	2 libras
<b>Zanahoria</b>	1 unidad
<b>Guisquil</b>	½ unidad
<b>Apio</b>	½ unidad
<b>Chile pimiento</b>	1 unidad
<b>Ajo</b>	2 dientes
<b>Cebolla</b>	1 unidad
<b>Salsa soya</b>	Al gusto
<b>Salsa inglesa</b>	Al gusto
<b>Fideo para chao mein</b>	1 libra
<b>Sal</b>	Al gusto

### Preparación:

- ✓ Poner agua a hervir, luego agregar el fideo con un cucharada de sal
- ✓ Cocer el pollo, luego desmenuzarlo y sofreírlo con el ajo
- ✓ Cortar en julio las verduras y sofreírlas con el pollo
- ✓ Escurrir el fideo y agregarlo al sofrito
- ✓ Sazonar con la salsa soya e inglesa

## Arroz blanco

Ingredientes	10 Porciones
<b>Arroz</b>	1 libra
<b>Ajo</b>	3 dientes
<b>Aceite</b>	¼ taza

### Preparación:

- ✓ Lavar el arroz
- ✓ Freír el ajo y arroz
- ✓ Agregar el agua y dejar que se cocine a fuego lento

### Arroz verde

Ingredientes	10 porciones
<b>Arroz</b>	1 libra
<b>Cebolla</b>	1 unidad
<b>Cilantro</b>	1 taza de cilantro picado
<b>Sal</b>	Al gusto
<b>Aceite</b>	¼ taza

#### Preparación:

- ✓ Sofreír la cebolla, luego agregar el arroz
- ✓ Licuar el cilantro con poca agua y agregarlo al arroz
- ✓ Agregar agua y dejar que se cocine a fuego lento

### Arroz con elotitos

Ingredientes	10 porciones
<b>Arroz</b>	1 libra
<b>Elote</b>	2 unidades
<b>Cebolla</b>	1 unidad
<b>Aceite</b>	½ taza

#### Preparación:

- ✓ Sofreír la cebolla con el arroz
- ✓ Agregar el elote desgranado
- ✓ Agregar agua y dejar cocinar a fuego lento

### Fideos con salsa

Ingredientes	10 porciones
<b>Fideos</b>	1 ½ libra
<b>Tomate</b>	3 libras
<b>Cebolla</b>	1 unidad
<b>Laurel, tomillo y sal</b>	Al gusto
<b>Chile pimienta</b>	2 unidades
<b>Ajo</b>	5 dientes

#### Preparación:

- ✓ Poner a hervir agua, agregar los fideos con una pizca de aceite y sal
- ✓ Cocer el tomate, ajo, cebolla y chile pimienta y luego licuarlo
- ✓ Agregar laurel y tomillo
- ✓ Freír el recado
- ✓ Agregar al recado los fideos

### Espagueti en crema

Ingredientes	10 Porciones
<b>Fideos</b>	1 ½ libra
<b>Crema</b>	1 litro
<b>Cebolla</b>	1 unidad
<b>Leche</b>	2 vasos (disuelta)
<b>Margarina</b>	1 barra
<b>Tomillo y sal</b>	Al gusto
<b>Ajo</b>	6 dientes

#### Preparación:

- ✓ Picar la cebolla y el ajo, luego freírlos
- ✓ Disolver la leche en agua y se agrega
- ✓ Cocer los fideos con una pizca de aceite y sal
- ✓ Escurrirlos y agregarlos al sofrito con leche
- ✓ Por ultimo agregar la crema

### Ensalada de zanahoria y ejote

Ingredientes	10 Porciones
<b>Tomillo y laurel</b>	Al gusto
<b>Ejote</b>	1 ½ libra
<b>Zanahoria</b>	6 unidades
<b>Sal</b>	Al gusto

#### Preparación:

- ✓ Lavar las verduras
- ✓ Picar el ejote y cocerlo con laurel y tomillo
- ✓ Picar la zanahoria y ponerla a cocer con el ejote
- ✓ Escurrirlos y agregar sal al gusto

### Ensalada de pepino con limón

Ingredientes	10 Porciones
<b>Pepino</b>	4 unidades
<b>Sal</b>	Al gusto
<b>Limón</b>	5 unidades

#### Preparación:

- ✓ Lavar los pepinos
- ✓ Pelarlos y quitar la pepita
- ✓ Partirlos en rodajas
- ✓ Agregar sal y limón

### Papas somatadas

Ingredientes	10 porciones
<b>Papa</b>	2 libras
<b>Sal</b>	Al gusto
<b>Mayonesa</b>	½ taza

#### Preparación:

- ✓ Lavar y pelar las papas
- ✓ Cocinar por 15 minutos y escurrirlas
- ✓ Colocarlas en un recipiente y machacarlas como consiste de papilla
- ✓ Mezclar la mayonesa y sal

### Fideos con margarina

Ingredientes	10 Porciones
<b>Fideos</b>	1 ½ libra
<b>Margarina</b>	1 ½ barra
<b>Cebolla</b>	1 unidad
<b>Laurel</b>	Al gusto
<b>Ajo</b>	5 dientes

#### Preparación:

- ✓ Cocer los fideos con agua y una pizca de aceite y sal y escurrirlos
- ✓ Freír la cebolla y el ajo
- ✓ Agregar los fideos y sal

### Ensalada de brócoli

Ingredientes	10 porciones
<b>Brócoli</b>	1 unidad
<b>Sal</b>	Al gusto
<b>Limón</b>	3 unidades

#### Preparación:

- ✓ Lavar el brócoli
- ✓ Picarlos en partes pequeñas
- ✓ Cocinar el brócoli sin que se recosa
- ✓ Agregar el limón y la sal

#### Refacciones

#### Licudo de frutas

Ingredientes	10 Porciones
<b>Leche</b>	½ libra
<b>Banano o fresas</b>	6 unidades o 1 libra de fresas
<b>Agua</b>	2.5 litros
<b>Miel de abeja</b>	2 cucharadas

#### Preparación:

- ✓ Lavar o desinfectar las fresas
- ✓ Quitar las hojas de las fresas
- ✓ Licuar las fresas o el banano junto con la miel

### Helado de leche

Ingredientes	10 porciones
<b>Leche</b>	1 libra
<b>Canela</b>	½ raja
<b>Azúcar</b>	2 ½ tazas
<b>Agua</b>	2 ½ litros
<b>Vainilla oscura</b>	1 cucharada sopera

#### Preparación:

- ✓ Hervir el agua con canela
- ✓ Con esa misma agua disolver la leche y el azúcar
- ✓ Agregar la vainilla oscura
- ✓ Elaborar los helados en bolsitas

### Chocobanano

Ingredientes	10 Porciones
<b>Banano</b>	10 unidades
<b>Chocolate negro de cobertura</b>	½ libra
<b>Palo para chocobanano</b>	10 unidades

#### Preparación:

- ✓ Pelar los bananos e introducir los palos de madera
- ✓ Congelarlos por 2 horas
- ✓ En baño maría derretir el chocolate
- ✓ Sumergir el banano en el chocolate

### Tamalito de chipilín

Ingredientes	10 porciones
<b>Maseca</b>	1 ½ libra
<b>Aceite</b>	1 taza
<b>Tusa</b>	1 manojo
<b>Chipilín</b>	1 manojo

#### Preparación:

- ✓ Lavar el chipilín
- ✓ Mezclar la Maseca con agua y el chipilín picado
- ✓ Agregar aceite a la mezcla
- ✓ Hacer los tamalitos en tusa
- ✓ Poner a cocer los tamalitos

### Tamalito de frijol

Ingredientes	10 porciones
<b>Maseca</b>	1 ½ libra
<b>Acete</b>	1 taza
<b>Tusa</b>	1 manojo
<b>Frijol</b>	½ libra

#### Preparación:

- ✓ Mezcla la Maseca con agua
- ✓ Agregar el aceite al Maseca
- ✓ Agregar el frijol volteado en la Maseca
- ✓ Hacer los tamalitos y envolverlos en la tusa
- ✓ Poner a cocer los tamalitos

## Rellenito

Ingredientes	10 porciones
<b>Plátanos</b>	7 unidades
<b>Frijol</b>	½ libra
<b>Azúcar</b>	½ taza
<b>Canela</b>	1 raja
<b>Aceite</b>	1 taza

### Preparación:

- ✓ Lavar los plátanos, partarlos en trozos y ponerlos a cocer
- ✓ Machacar los plátanos cuando estén fríos
- ✓ Al frijol ya cocido y licuado, ponerlo a cocer para espesarlo y agregar el azúcar y la canela
- ✓ Hacer las 10 bolitas de plátano, colocar 2 cucharadas de frijol
- ✓ Cerrar la bolita y poner a freír.

## Tostadas con salsa de tomate

Ingredientes	10 Porciones
<b>Tostadas</b>	10 unidades
<b>Tomate</b>	1 libra
<b>Chile pimiento</b>	2 unidades
<b>Tomillo y laurel</b>	Al gusto
<b>Ajo</b>	3 dientes
<b>Cebolla</b>	1 unidad

### Preparación:

- ✓ Lavar el tomate, cebolla y ajo y cocerlos
- ✓ Licuarlos y sazonarlos con sal, tomillo y laurel y poner a hervir un momento
- ✓ Servir la salsa

### Chuchitos de pollo

Ingredientes	10 porciones
Pollo	2 libras
Aceite	1 taza
Chile pimiento	1 unidad
Maseca	1.5 libra
Tomate	1 libra
Cebolla	1 unidad
Sal	Al gusto
Laurel y tomillo	Al gusto
Tuza	1 manojo

#### Preparación:

- ✓ Mezclar la masa con aceite y sal
- ✓ Lavar el tomate, chile pimiento, cebolla
- ✓ Poner a cocer el tomate, chile pimiento, cebolla, laurel, tomillo
- ✓ Licuarlo
- ✓ Hacer una tortilla con la masa y agregar una cucharada de la salsa, un pedazo de pollo, y envolverlo con tuza
- ✓ Cocer los chuchitos

### Empanadas de papa

Ingredientes	10 Porciones
Papa	1 ½ libra
Chile pimiento	1 unidad
Maseca	1 ½ libra
Tomate	1 ½ libra
Cebolla	1 unidad
Ajo	4 dientes
Tomillo y laurel	Al gusto
Aceite	1 taza

#### Preparación:

- ✓ Lavar la papa
- ✓ Cortar la papa en trocitos y ponerla a cocer
- ✓ Mezclar la Maseca con un poco de sal y agua
- ✓ Hacer tortillas y llenarlas con la papa cocida y cerrarlas
- ✓ Freír las empanadas
- ✓ Poner a cocer el tomate, chile pimiento, cebolla y ajo, luego licuarlo

### Pan con frijol

Ingredientes	10 Porciones
<b>Pan</b>	10 unidades
<b>Frijol</b>	1 libra
<b>Cebolla</b>	1 unidad
<b>Ajo</b>	3 dientes
<b>Aceite</b>	1 taza

#### Preparación:

- ✓ Cocer el frijol
- ✓ Freír la cebolla y el ajo ya picado
- ✓ Licuar los frijoles
- ✓ Cortar por la mitad el pan y agregar el frijol

### Pan con queso

Ingredientes	10 Porciones
<b>Pan</b>	10 unidades
<b>Queso</b>	1 libra

#### Preparación:

- ✓ Cortar el pan a la mitad
- ✓ Agregar 2 cucharadas de queso

### Pan con jalea y mantequilla de maní

Ingredientes	10 porciones
<b>Pan</b>	10 unidades
<b>Jalea</b>	1 bote
<b>Mantequilla de mani</b>	1 bote

#### Preparación:

- ✓ Partir el pan a la mitad
- ✓ Agregar 2 cucharadas de jalea y 2 cucharadas de mantequilla de maní

### Mole

Ingredientes	10 Porciones
<b>Plátanos</b>	3 unidades
<b>Pepitoria</b>	2 onzas
<b>Ajonjolí</b>	2 onzas
<b>Tomate</b>	1 libra
<b>Canela</b>	1 raja
<b>Chile pasa</b>	1 unidad
<b>Chile guaque</b>	1 unidad
<b>Chocolate</b>	1 libra
<b>Azúcar</b>	1 taza
<b>Aceite</b>	½ taza

#### Preparación:

- ✓ Cortar los plátanos en juliana, y freírlos
- ✓ Azar el ajonjolí, pepitoria, chile pasa y guaque
- ✓ Licuar lo que se asó
- ✓ Cocinar junto con el chocolate
- ✓ Agregar el azúcar y dejar caer los plátanos

### Tamalito de frijol entero

Ingredientes	10 porciones
<b>Maseca</b>	1 ½ libra
<b>Aceite</b>	1 taza
<b>Tuza</b>	1 manojo
<b>Frijol parado</b>	1 libra

#### Preparación:

- ✓ Mezclar la Maseca con el aceite y frijol parado, agregando una pizca de sal
- ✓ Hacer los tamalitos, envolverlos en la tuza
- ✓ Poner a cocer los tamalitos

# CALENDARIO DE DESAYUNOS Y ALMUERZOS

**TABLA 3**

*MENÚ SEMANA 1*

<b>Desayuno 1</b>				
<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>1 taza de leche</b>	1 taza de frijoles parados	2 panqueques con miel	½ de frijoles colados	½ cereal
<b>½ taza de cereal</b>	1 huevo revuelto	¼ taza de fruta	1 huevo revuelto con salchicha	1 taza de leche
	1 taza de atol	1 taza de atol	1 pan francés	
	1 pan francés		1 taza de atol	
<b>Refacción de la mañana</b>				
<b>1 vaso de licuado de frutas</b>	1 naranja con pepita	½ de gelatina	1 choco fruta	1 vaso de licuado de frutas
<b>Almuerzo</b>				
<b>1 pieza de pollo guisado</b>	3 onzas de bistec	1 taza de frijoles colorados	1 pieza de pollo con chirmol	1 chilaquila con sofrito de tomate
<b>½ de arroz blanco</b>	½ de fideos con mantequilla	½ taza de arroz blanco	1 taza de puré de papa	1 taza de arroz con cilantro
<b>1 tortilla</b>	1 vaso de fresco de tamarindo	1 tortilla	1 taza de pepino	1 vaso de rosa de Jamaica
<b>1 vaso de fresco de naranja</b>	1 tortilla	1 vaso de fresco de rosa de Jamaica	1 tortilla	
			1 vaso de fresco de limonada	
<b>Refacción de la tarde</b>				
<b>1 vaso de atol</b>	1 vaso de atol	1 vaso de atol	1 vaso de atol	1 vaso de atol
<b>½ de plátanos en gloria</b>	1 pan con jamón y queso crema	1 empanada de papa con salsa	1 tamalito de frijol con salsa	1 tortilla de harina con jamón y queso Kraft

Nota: Fuente: (INCAP, s.f.)

**TABLA 4**

*MENÚ SEMANA 2*

<b>Desayuno 2</b>				
<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>1 taza de leche</b>	1 taza de frijoles colados	2 panqueques con miel	1 torta de huevo con tomate y cebolla	2 panqueques con miel
<b>½ taza de cereal</b>	1 huevo revuelto con jamón	¼ taza de fruta	1 taza de frijoles colados	¼ de fruta
	1 taza de atol	1 taza de atol	1 pan francés	1 taza de atol
	1 pan francés		1 taza de atol	
<b>Refacción de la mañana</b>				
<b>1 vaso de licuado de frutas</b>	1 taza de zanahoria rallada con limón, sal y pepita	½ de gelatina	1 taza de fruta picada	1 vaso de licuado de frutas
<b>Almuerzo</b>				
<b>1 taza de hilachas con papa y zanahoria</b>	1 taza de caldo de pollo con verduras	1 taza de chao mein	1 taza de pepián de pollo	1 tortita de carne con verduras
<b>½ de arroz blanco</b>	1 taza de arroz con cilantro	1 tortilla	1 taza de arroz blanco	1 taza de fideos con salsa
<b>1 tortilla</b>	1 vaso de fresco de limonada	1 vaso de fresco de rosa de Jamaica	1 tortilla	1 tortilla
<b>1 vaso de fresco de tamarindo</b>	1 tortilla		1 vaso de fresco de cascara de piña	1 vaso de fresco de rosa de Jamaica
<b>Refacción de la tarde</b>				
<b>1 vaso de atol</b>	1 vaso de atol	1 vaso de atol	1 vaso de atol	1 vaso de atol
<b>½ taza de mole</b>	1 chuchito de pollo con salsa	1 tortilla con queso y salsa	1 pan con jalea y mantequilla de maní	1 pan con frijol

Nota: Fuente: (INCAP, s.f.)

**TABLA 5**

MENÚ SEMANA 3

<b>Desayuno 3</b>				
<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>1 taza de leche</b>	1 taza de frijoles parados	2 panqueques con miel	1 torta de huevo	½ taza de cereal
<b>½ taza de cereal</b>	1 huevo revuelto con tomate y cebolla	¼ taza de fruta	1 taza de frijoles colados	1 taza de leche
	1 taza de atol	1 taza de atol	1 pan francés	
	1 pan francés		1 taza de atol	
<b>Refacción de la mañana</b>				
<b>1 vaso de licuado de frutas</b>	1 taza de pepino con limón, sal y pepita	½ de gelatina	½ de gelatina	1 vaso de licuado de frutas
<b>Almuerzo</b>				
<b>1 pieza de pollo en crema</b>	1 taza de caldo de res	3 onzas de filete de pescado migado	1 pieza de arroz aguado con pollo	2 albóndigas de carne con salsa
<b>½ de arroz con cilantro</b>	1 taza de arroz blanco	½ puré de papa	1 taza de arroz blanco	1 taza de fideos con crema
<b>1 tortilla</b>	1 vaso de fresco de cascara de piña	1 vaso de fresco de rosa de Jamaica	1 tortilla	1 tortilla
<b>1 vaso de fresco de naranja</b>	1 tortilla	1 tortilla	1 vaso de fresco de limonada	1 vaso de fresco de rosa de tamarindo
<b>Refacción de la tarde</b>				
<b>1 vaso de atol</b>	1 vaso de atol	1 vaso de atol	1 vaso de atol	1 vaso de atol
<b>1 rellenito</b>	1 pan con queso	1 empanada de papa con salsa	1 tayuyo de frijol con salsa	1 tamalito de chipilín con salsa

Nota: Fuente: (INCAP, s.f.)

# **FORMATO PARA CONTROL DE TALLA Y PESO**

Asociación Ciudad Esperanza Hogar Miguel Magone Control de Talla y Peso

**Nombre del estudiante:**

**Nombre de la Maestra:**

**Fecha:**

**Unidad:**

No.	Nombre	Edad	Grado	Peso	Talla	Observaciones



## Referencias

- Animal, C. L. (2023). *copyright*. Obtenido de <https://www.alimentacionbalanceada.com/que-son-los-alimentos/>
- Congreso de la Republica. (Noviembre de 1993). *Constitucion Politica de la Republica de Guatemala*. Obtenido de <https://www.cijc.org/es/NuestrasConstituciones/GUATEMALA-Constitucion.pdf>
- Equipo Editorial, E. (30 de diciembre de 2021). *Concepto de disponible* . Obtenido de <https://concepto.de/nutricion/>.
- Fedral, S. (26 de junio de 2015). *Senado Federal* . Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=9-RsaLDDRzk>
- INCAP. (s.f.). *INCAP Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá* . Obtenido de <https://www.incap.int/index.php/es/>
- Legislativo, A. I. (28 de 05 de 2018). *SITEAL*. Obtenido de <https://siteal.iiep.unesco.org/>
- Legislativo, P. (28 de 05 de 2018). *SITEAL*. Obtenido de [https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit\\_accion\\_files/siteal\\_guatemala\\_0741.pdf](https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_accion_files/siteal_guatemala_0741.pdf)
- Nations, F. a. (16 de septiembre de 2019). *Guías alimntarias, una herramienta para orientar la alimentacion saludable* . Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=d1fnC2Uhxwc>
- Nuticion* . (26 de marzo de 2022). Obtenido de Significados. com : <https://www.significados.com/nutricion/>
- OMS. (2012). Obtenido de <http://www.incap.int/index.php/es/guias-alimentarias-para-guatemala>
- Panamá, I. I. (s.f.). *INCAP* . Obtenido de <http://www.incap.int/index.php/es/>
- Research, F. f. (1998-2023). *Mayo Clinic*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335>
- Salud, I. N. (24 de Abril de 2018). *Semana de las frutas y verduras* . Obtenido de <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/semana-de-las-frutas-y-verduras-por-que-es-importante-consumir-estos-alimentos#:~:text=Su%20ingesta%20al%20d%C3%ADa%20aporta,prevenci%C3%B3n%20de%20enfermedades%E2%80%9D%2C%20indicaron.>
- SCRIBD. (s.f.). *Reglamento del Consejo Editorial de la Universidad San Carlos de Guatemala* . Obtenido de <https://es.scribd.com/document/959418/Reglamento-del-Consejo-Editorial-de-la-Universidad-de-San-Carlos-de-Guatemala>
- SITEAL . (2020). *Politica Publica Desarrollo Integral de la Primera Infancia. Guatemala invierte en el desarrollo integral de la Primera Infancia 2010-2020. Politicas y Normativa.*
- Unicef. (2006). *Conveccion Sobre los Derechos del Niño*. España: Nuevo Siglo.

UNICEF. (2022). *UNICEF*. Obtenido de <https://www.unicef.es/noticia/en-guatemala-el-498-de-los-ninos-sufre-desnutricion-cronica-maria-claudia-santizo-oficial>

UNICEF. (s.f.). *UNICEF PARA CADA INFANCIA GUATEMALA* . Obtenido de <https://www.unicef.org/guatemala/impulso-de-la-primera-infancia>

Universidad Editorial Revistas, S. (2021). *Cuidate Plus* . Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/nutrientes-alimentos.html>