

CAPÍTULO 5

GUÍAS ALIMENTARIAS

Las *Guías Alimentarias* se pueden definir como “la traducción de los objetivos nutricionales en consejos prácticos para la población”. [Nota del Editor: Las Guías Alimentarias] Son el resultado de evidencias científicas y epidemiológicas sobre los problemas prioritarios de salud, las metas nutricionales, la disponibilidad alimentaria, los precios y la aceptabilidad cultural de los alimentos; elaboradas en forma de mensajes que contribuyan a promover la salud y reducir el riesgo de enfermedades vinculadas a la nutrición.⁸²

Las guías alimentarias se han convertido en un instrumento casi universal en el desarrollo de políticas de alimentación y nutrición y para la educación nutricional, lo cual debe ir acompañado de una adecuada comunicación de la información contenida en ellas.

En la elaboración de las guías se ha tenido en cuenta diferentes principios ya establecidos, que son: que sean prácticas para que de verdad se usen; flexibles, o sea, adaptadas en este caso a los aspectos fisiológicos y requerimientos nutricionales de estas edades; y deben ser comprensibles por la audiencia objeto, al igual que las ilustraciones.

Existen 3 elementos fundamentales que deben ser tomados en consideración desde la más temprana edad, con el fin de garantizar la salud de las(los) niña(o)s. Ellos son: la lactancia materna, la introducción de la alimentación complementaria y la educación sobre alimentación y nutrición de los padres para crear hábitos alimentarios saludables y evitar tabúes y creencias erróneas que pueden ser determinantes en la formación de hábitos en la(el) niña(o). Mientras más tempranamente se actúe se podrá garantizar mejor que en el futuro no se cometan errores que se hacen habituales y después son difíciles de modificar. La educación de los padres favorece en este sentido, y las guías alimentarias son un instrumento práctico para ayudar a conseguirlo.

Metodología

El paso inicial para el proceso de elaboración de las *Guías Alimentarias para las niñas y niños cubanos hasta los 2 años de edad* fue realizar una convocatoria a partir del Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos como coordinador por el Ministerio de Salud Pública, con el apoyo de UNICEF, a los profesionales expertos en salud y nutrición, y a las organizaciones gubernamentales y sociales relacionadas con la alimentación y la nutrición infantiles.

En el Primer Taller Nacional de las *Guías Alimentarias para las niñas y niños cubanos hasta los 2 años de edad*, celebrado del 27 al 28 de noviembre de 2006 en la Ciudad de La Habana, se presentó el proyecto para la elaboración de éstas, y se creó el Comité Técnico Nacional, integrado por las siguientes instituciones:

- Comité Técnico Nacional:
 - Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. Centro Coordinador
 - Dirección Nacional Materno-Infantil
 - Dirección Nacional de Atención Primaria de Salud
 - Dirección Nacional de Salud Ambiental

- Grupo Nacional de Pediatría
 - Grupo Nacional de Neonatología
 - Grupo Nacional de Puericultura
 - Sociedad Cubana de Pediatría
 - Comisión Nacional de Lactancia Materna
 - Centro Nacional de Promoción y Educación para la Salud
 - Ministerio de Educación
 - Instituto de Investigaciones de la Industria Alimentaria*
 - Registro Nacional de Alimentos y CODEX Alimentario
 - Federación de Mujeres Cubanas
- Colaboradores:
- Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

El equipo de dirección del proyecto, con participación de otros expertos, hizo una actualización de la temática que permitió adentrarse en la futura propuesta de las Guías sobre bases científicas. Se efectuaron intercambios con los equipos técnicos que elaboraron las Guías Alimentarias para la población infantil y menores de 2 años de Brasil, Ecuador, y Argentina; y se realizó una revisión bibliográfica de las Guías Alimentarias para menores de 2 años publicadas en la región.¹⁰⁻¹⁷

Para la identificación del estado nutricional de la población objeto de las guías, se realizó un Estudio Nacional de la Situación de Salud, Alimentaria y Nutricional, basado en el análisis de los principales indicadores de salud y nutrición, tomándose como fuentes los datos del *Anuario Estadístico* del Ministerio de Salud Pública,¹⁹ del Sistema de Vigilancia Nutricional Materno-Infantil mediante sitios centinelas publicados en el Estado Mundial de la Infancia de la UNICEF en los últimos 5 años,²⁰ y los resultados obtenidos por los trabajos científicos nacionales más representativos de nutrición infantil en los últimos años.²⁴⁻³⁰

Para la caracterización de las prácticas alimentarias existentes se realizó una encuesta nacional diseñada al efecto donde fueron entrevistadas madres de niñas y niños nacidos entre los años 2005 – 2006 y el primer trimestre de 2007, de todas las provincias del país, a partir de un muestreo convenientemente diseñado.

La identificación de los principales problemas de salud, alimentarios y nutricionales facilitó la elaboración del documento técnico y la propuesta de los mensajes de las guías que fueron aprobados por el Comité Técnico Nacional.

Con el propósito de garantizar que las Guías sean comprendidas, persuasivas, relevantes y aplicables, los mensajes y las ilustraciones fueron validados con personas pertenecientes al grupo al que van dirigidas a través de pruebas de campo (grupos focales). Los mensajes fueron posteriormente corregidos en base a los resultados de las validaciones, y se llevó a cabo una nueva revisión técnica con miembros del equipo nacional, garantizando que la adaptación al lenguaje popular no tergiversara los contenidos técnicos de las Guías.

* Nota del Editor: “*Alimenticia*” en el texto original.

Al final del proceso fueron aprobados las siguientes Guías:

Guías Alimentarias para niñas y niños cubanos hasta 2 años de edad:

Guía 1. El mejor comienzo de la vida es alimentar a las niñas y niños nada más que con leche materna durante los primeros 6 meses.

Continuar amamantándolos frecuentemente hasta los 2 años de edad es lo más beneficioso.

Guía 2. La lactancia materna es un acto de amor.

El apoyo familiar, en un ambiente de paz y armonía, es esencial.

Guía 3. Complemente la leche materna a partir de los 6 meses, dándole a la niña o niño en forma progresiva una alimentación variada.

Incluya alimentos de los 7 grupos básicos.

Guía 4. Los alimentos naturales son más saludables y nutritivos. Ofrézcalos sin adicionar azúcar ni sal.

Cree buenos hábitos alimentarios desde etapas tempranas de la vida.

Guía 5. Para prevenir la anemia en las niñas y los niños, procure darles a partir de los 6 meses de nacido carnes rojas y pollo frecuentemente, y además después de los 8 meses hígado y pescado.

Un niño sin anemia aprende más y es físicamente más activo.

Guía 6. Después del año de edad, niñas y niños pueden comer todos los alimentos que consume el resto de la familia.

Coma con ellos cuando las comidas coincidan con su horario de alimentación.

Guía 7. Para prevenir enfermedades en niñas y niños, ponga en práctica cuidados higiénicos en el manejo de los alimentos.

Consérvelos [Nota del Editor: los alimentos] de forma segura. Hierva el agua. Mantenga las manos y todos los utensilios muy limpios.

Guía 8. El cariño un “alimento” importante y necesario. Alimente a su niña o niño despacio y pacientemente. Anímelo a comer sin forzarlo en un ambiente agradable y sin distracciones.

Recuerde que este momento es de aprendizaje.

Complementación de los mensajes de las Guías alimentarias

Guía 1. El mejor comienzo de la vida, sin alimentar a las niñas y los niños nada más que con leche materna durante los primeros 6 meses.

Continuar amamantándolos frecuentemente hasta los 2 años de edad es lo más beneficioso.

La leche materna es insustituible, es el alimento más completo que puede recibir la(el) niña(o) menor de 6 meses. [Nota del Editor: La leche materna] Le brinda al bebé todas las sustancias nutritivas y anticuerpos que necesita durante los primeros 6 meses para crecer saludable.

La leche materna proporciona la cantidad de líquido que el bebé necesita. Por lo tanto, no es necesario darle agua, jugos o infusiones en los primeros 6 meses.

La leche materna está disponible en todo momento sin necesidad de preparación, es más segura e higiénica, y se debe ofrecer a libre demanda día y noche.

La leche materna se digiere más fácil que otro tipo de leche. Está adaptada a las necesidades de tu niña o niño.

Durante la lactancia la madre debe continuar alimentándose adecuadamente. El consumo de líquidos (agua, jugos, leche) es muy importante en esta etapa.

Guía 2. La lactancia materna es un acto de amor.

El apoyo familiar, en un ambiente de paz y armonía, es esencial.

La lactancia materna prolongada es la expresión más bella y la experiencia más maravillosa que toda madre con el apoyo de su familia tiene derecho de disfrutar.

La lactancia materna no es un acto exclusivo de la madre sino de toda la familia.

La lactancia materna favorece la relación de afecto entre la madre y la niña o el niño.

Mientras le das de mamar, mírale a los ojos, demuéstrale con gestos y tu atención que él es lo más importante en ese momento.

Guía 3. Complemente la leche materna a partir de los 6 meses, dándole a la niña o niño en forma progresiva una alimentación variada.

Incluya alimentos de los 7 grupos básicos.

A partir de los 6 meses se deben agregar otros alimentos para complementar la lactancia materna. Una alimentación variada durante el día es agradable y necesaria para la salud.

La introducción de otros alimentos distintos a la fecha debe ser paulatina, dosificada, escalonada y progresiva.

La lactancia materna no se sustituye, se complementa.

Las comidas deben ser espesas. Las sopas, jugos y caldos no contienen suficientes sustancias nutritivas porque tienen mayor cantidad de agua.

Introduzca los nuevos alimentos uno a uno y poco a poco hasta estar segura de que éste se toleró bien.

Utilice una cucharita pequeña y de bordes finos. Coloque el alimento en el centro de la lengua para evitar que lo bote, ya que aún no está adaptado a la cuchara.

No se debe forzar la aceptación del nuevo alimento. Al inicio [*Nota del Editor: Los niños*] tienden a rechazarlos.

La consistencia de los alimentos debe cambiar paulatinamente conforme a la habilidad para masticar y la presencia de dientes en la niña y el niño.

La cantidad de alimentos que come el niño puede variar de un día u otro, incrementándose en dependencia de la aceptación y la demanda de la niña o el niño.

Guía 4. Los alimentos naturales son más saludables y nutritivos. Ofrézcalos sin adicionar azúcar ni sal.

Cree buenos hábitos alimentarios desde etapas tempranas de la vida.

Los alimentos naturales son ricos en vitaminas y minerales.

El alto contenido de azúcar se relaciona con diversos trastornos de la salud: caries dentales, obesidad, diabetes y otros.

No mezclar sabores (dulce y salado) para que la(el) niña(o) acepte el nuevo alimento; lo único que se logra es que no aprenda a identificar el sabor real de los alimentos ofrecidos.

No saborizar algunos alimentos como la leche con esencias y colorantes.

Se debe evitar la ingestión de sal y azúcar en exceso. De esta manera no se desarrollan hábitos de altos consumos.

Guía 5. Para prevenir la anemia en las niñas y los niños, procure darles a partir de los 6 meses de nacido carnes rojas y pollo frecuentemente, y además después de los 8 meses hígado y pescado.

Un niño sin anemia aprende más y es físicamente más activo.

Las carnes rojas, el pollo, el pescado, y el hígado son los alimentos más ricos en hierro, que es importante para prevenir la anemia.

El hígado debe ofrecerse al menos 2 veces al mes, preferiblemente el de pollo que es más blando.

La yema de huevo es una buena fuente de hierro, pero debe consumirse cocinada, porque es más saludable. A partir del año de edad ya puede consumirse entero.

Otras fuentes de hierro son los granos como los frijoles, lentejas, chícharos, garbanzos y alimentos fortificados como compotas y cereales.

La vitamina C presente en frutas y vegetales ayuda a que se aproveche mejor el hierro de los granos y el huevo, por lo es conveniente combinarlos.

Al combinar también los granos con pequeñas porciones de carne, se aprovecha mejor por el organismo el hierro que éstos contienen.

Es fundamental distribuir los alimentos en los horarios establecidos.

Guía 6. Después del año de edad, niñas y niños pueden comer todos los alimentos que consume el resto de la familia.

Coma con ellos cuando las comidas coincidan con su horario de alimentación.

Aunque la(el) niña(o) coma con la familia, se recomienda seguir la lactancia materna hasta los 2 años de edad.

Cuando la(el) niña(o) sea capaz de comer solo, dele su propio plato. Al inicio es lógico que derrame parte de la comida o se manche la ropa, pero eso es parte normal del aprendizaje.

El momento de la comida es una ocasión para enseñarle a las niñas y los niños buenos modales y para compartir y fomentar la convivencia familiar.

En la alimentación deben usar el vaso y la cuchara, y no el biberón. Sepa que ellos gustan de los alimentos que pueden comer con las manos.

Los alimentos al momento de consumirlos deben estar a temperatura moderada.

Guía 7. Para prevenir enfermedades en niñas y niños, ponga en práctica cuidados higiénicos en el manejo de los alimentos.

Consérvelos [Nota del Editor: Los alimentos] de forma segura. Hierva el agua. Mantenga las manos y todos los utensilios muy limpios.

La higiene en la alimentación infantil es esencial y nunca debe descuidarse.

Enseñe a la(el) niña(o) a lavarse las manos con agua y jabón antes y después de comer, y después de ir al baño.

Cuida de no comprar u ofrecer a la niña o el niño alimentos que estén envasados en bolsas rotas o en envases con abolladuras o herrumbrosos. Además, revisa la fecha de vencimiento del producto, porque así evitas muchas enfermedades.

Conserve los alimentos en lugares limpios y frescos. Los alimentos que se descomponen fácilmente debes guardarlos en el refrigerador y en recipientes con tapa o cubriéndolos con paños limpios.

Los vegetales y frutas que se comen crudos deben lavarse cuidadosamente con agua corriente y después con agua hervida para eliminar cualquier contaminación que puedan tener.

Evite recalentar los alimentos que le va a dar a la niña o al niño.

Recoja la basura en depósitos limpios y tapados, y elimínela diariamente.

Hierva el agua de consumo durante 10 minutos.

Enseñe a la(el) niña(o) desde pequeña(o) a cepillarse los dientes al terminar de comer.

Guía 8. El cariño un “alimento” importante y necesario. Alimente a su niña o niño despacio y pacientemente. Anímelo a comer sin forzarlo en un ambiente agradable y sin distracciones.

Recuerde que este momento es de aprendizaje.

La(el) niña(o) que come bajo presión desarrolla conductas inapropiadas ante los alimentos. Al hablarle [Nota del Editor: a la(el) niña(o)], haga valoraciones positivas de los alimentos tales como: Qué rico... Qué bien come la(el) niña(o)...Cómo le gusta esta comida.

En el momento de la alimentación deben existir condiciones favorables, un ambiente confortable y sosegado para, además, compartir y fomentar la convivencia familiar.

Evite las discusiones, los entretenimientos y otras distracciones; en el tiempo propician y empeoran la inapetencia.

Considere y respete la individualidad de las niñas y los niños.

Elementos a considerar en la consejería nutricional con las madres, o prestadores de cuidados de las niñas y los niños hasta 2 años de edad

Para facilitar la consejería alimentaria y nutricional con las madres o cuidadores de las niñas y los niños hasta 2 años de edad en base a las guías alimentarias se sugiere que el equipo de salud siga las siguientes recomendaciones:

- Utilizar las diferentes oportunidades que contactan con las madres o cuidadores (consulta de puericultura, visitas de terreno, consultas por enfermedad de la(el) niña(o), actividades educativas en las salas de espera o en grupos de capacitación a otros sectores como brigadistas sanitarias y otro personal de apoyo) para ofrecer educación alimentaria y nutricional.
- Dedicar tiempo suficiente para conocer la alimentación real de la(el) niña(o) y su ambiente.
- Utilizar las guías para ofrecer sugerencias adecuadas empleando[†] un lenguaje sencillo y coherente.
- Basarse en los valores del monitoreo del crecimiento y desarrollo para ayudar a las madres o cuidadores a comprender mejor la alimentación y la relación con la salud de la(el) niña(o).
- Estimular y alentar a las madres o cuidadores cuando sigan las prácticas adecuadas para la alimentación de la(el) niña(o).

[†] Nota del Editor: “Utilizando” en el texto original.

- Sugerir las modificaciones de las prácticas alimentarias que deben ser corregidas, buscando alternativas posibles de llevar a cabo en el entorno familiar.
- Verificar siempre de forma muy cordial y con preguntas sencillas la comprensión de los mensajes de las guías alimentarias.

Aspectos prácticos que ayudan al equipo de salud a reforzar los mensajes de las guías alimentarias con las madres o cuidadores:

- Organice un grupo focal con las madres para conocer:
 - Primeros alimentos que le dan a la(el) niña(o) como complemento de la leche materna, a qué edad los introdujo, qué cantidad aproximada le ofrecían, y qué tipo de preparaciones les hacía con más frecuencia.
 - Con la información obtenida Usted podría reforzar las prácticas positivas, favorecer el mejoramiento de aquellas inadecuadas, y ayudar a buscar nuevas alternativas positivas con los recursos disponibles.
- En las visitas de terreno de las niñas y los niños hasta 2 años de edad, se puede observar la atención y el cuidado que le brindan los miembros de la familia. Es el momento para preguntar u observar lo que está comiendo. Compare con la guía de alimentación complementaria de la(el) niña(o) hasta 1 año de edad la correspondencia entre lo que recibe y lo que debe recibir de acuerdo con la edad, y haga de forma cuidadosa las adecuadas observaciones para reforzar conductas positivas.
- En las visitas de terreno identifique algunas formas de preparación de alimentos infantiles. Pregunte detalladamente la manera en que las realizó e imparta orientaciones sencillas que incluyan desde la combinación adecuada de alimentos hasta la manipulación higiénica que se necesita.
- En la educación alimentaria y nutricional personalizada con las madres o cuidadores insistir de acuerdo con la edad de la niña o el niño, en qué alimentos consume, qué alimentos considera inadecuados y por qué. Además, qué alimentos considera buenos y por qué, cuántas frecuencias de comida brinda según la edad y qué cantidad. En base a los elementos obtenidos, brinde la educación nutricional.
- En la consulta utilice correctamente el carné de salud de la(el) niña(o) y ayude a la madre a que aprenda a interpretar los aspectos relacionados con el estado nutricional y con la alimentación.
- Solicitar a la madre o cuidador, a partir de los 6 meses de edad de la(el) niña(o), que le exponga un ejemplo del menú brindado en el día. A su vez, debe tratar de conocer los productos a los que tiene menos acceso, y orientarlo por cuál o cuáles los puede intercambiar para mantener un valor nutricional adecuado en la dieta.
- La higiene de los alimentos y del personal es clave. Al visitar los hogares, lleve consigo, además de las ilustraciones de las guías alimentarias, algún cartel o ilustración que le ayude a realizar una mejor labor en relación con la higiene.

Los 7 grupos de alimentos

La agrupación de alimentos de esta forma tiene como finalidad:


- Promover la formación de hábitos alimentarios saludables desde la más temprana edad.
- Fomentar una dieta variada y equilibrada.
- Apoyar la labor educativa a través de las guías alimentarias.

Los 7 grupos de alimentos son los siguientes:

1. Cereales y viandas.
2. Vegetales.
3. Frutas.
4. Carnes, aves, pescados, huevos y leguminosas.
5. Leche, yogurt y quesos.
6. Grasas.
7. Azúcar y dulces.

A continuación, las Tablas 5.1 a la 5.7 muestran de forma resumida las principales características y los nutrientes principales que aporta cada grupo, así como algunos consejos prácticos para mejorar su utilización.

Tabla 5.1. Grupo alimentario de cereales y viandas.


Grupo de los cereales y viandas	Características	Nutriente a destacar
	<ul style="list-style-type: none"> • Este grupo debe constituir la base fundamental de nuestra alimentación • La mayoría son nutritivos y no densos en energía[‡] • Contienen poca grasa, ésta no es saturada, y no contienen colesterol • Son la mayor fuente de almidones en la dieta • Aportan una cantidad importante de fibra dietética, siempre y cuando no hayan sido sometidos a excesivos procesos de refinación • Tienen bajo contenido de azúcar y están prácticamente exento de sodio 	<p>Energía Carbohidratos complejos</p>

Consejos:

- Los cereales preferiblemente deben ofrecerse fortificados con hierro y vitaminas.
- Las viandas de color amarillo aportan además precursores de la vitamina A.

[‡] Nota del Editor: “Calorías” en el texto original.


Tabla 5.2. Grupo alimentario de vegetales.

Grupo de vegetales	Características	Nutriente a destacar
	<ul style="list-style-type: none"> • Este grupo alimentario es una fuente muy importante de vitaminas y minerales, fibra, antioxidantes, y agentes fitoquímicos • El agua es el mayor componente de estos alimentos, con un aproximadamente del 90 % • En relación con el contenido de vitaminas, destaca un alto contenido en beta-carotenos y otros carotenos, vitamina C y folatos • En menor medida aportan también vitaminas B1, niacina y otras como la E 	Vitaminas Minerales Fibra dietética

Consejos:

- Seleccione los vegetales de color verde oscuro, amarillo o anaranjado.
- Prefiera los métodos de cocción de los vegetales con poca agua o al vapor.
- Guardar en congelación los vegetales que no van a ser consumidos en corto plazo. No descongelarlos, sino ponerlos directamente en el agua de cocción.
- Reducir al mínimo necesario los tiempos de cocción.


Tabla 5.3. Grupo alimentario de frutas.

Grupo de frutas	Características	Nutriente a destacar
	<ul style="list-style-type: none"> • Son excelentes fuentes de vitaminas y minerales • Las frutas frescas son ricas en agua, ácido fólico y vitamina C • Las frutas contienen flavonoides, terpenos, selenio, fibra y otras sustancias fitoquímicas que han demostrado propiedades antioxidantes y anticancerígenas en experimentos de laboratorio • Se potencian con los vegetales para proporcionar una mejor acción biológica 	Vitaminas Minerales Fibra dietética

Consejos:

- Ofrezca las frutas frescas en su forma natural y aplastadas o hechas purés.
- Elabore los jugos inmediatamente antes de consumirlos.


Tabla 5.4. Grupo alimentario de carnes, aves, pescados, huevos y leguminosas.

Grupo de carnes, aves, pescados, huevos y leguminosas	Características	Nutriente a destacar
	<ul style="list-style-type: none"> • Las carnes en cantidades adecuadas son una excelente fuente de aminoácidos esenciales, hierro, zinc, y vitaminas del grupo B • Este grupo alimentario suministra cantidades importantes de grasas saturadas, colesterol, fósforo y sodio, que se relacionan con distintos factores de riesgo • La carne más rica en ácido linoleico es la de pollo • El pescado es una buena fuente de proteínas y yodo. Su grasa contiene ácidos grasos $\omega 3$, ausente de la mayor parte de los aceites y las grasas • El huevo es un alimento recomendable en todas las edades, y muy adecuado en las etapas de crecimiento • El huevo tiene proteína de alta calidad biológica, y es la mejor fuente dietética de fosfatidilcolina que aporta colina, que aporta colina, la cual está implicada en el metabolismo de los grupos metilo y el transporte de lípidos • Las leguminosas contienen simultáneamente proporciones considerables de proteínas e hidratos de carbono. Además, son ricas en vitaminas, minerales y fibra • Las proteínas de las leguminosas son deficitarias en metionina, cisteína y triptófano, pero al consumirlas de forma simultánea con cereales son de excelente calidad biológica 	<p>Proteínas Hierro</p>

Consejos:

- Elimine las partes grasas de las carnes y la piel del pollo.
- Evite el consumo de carnes procesadas por los aditivos químicos que pueden dañar la salud de la(el) niña(o).
- No descongele las carnes en agua para evitar la pérdida de sustancias nutritivas.


Tabla 5.5. Grupo alimentario de leche, yogurt y quesos.

Grupo de leche, yogurt y quesos	Características	Nutriente a destacar
	<ul style="list-style-type: none"> • El calcio que proviene de los productos lácteos se absorbe en una mayor proporción que el que proviene de los alimentos de origen vegetal 	Proteínas Calcio

Consejos:

- La leche materna debe ser mantenida hasta los 2 años de edad

Tabla 5.6. Grupo alimentario de grasas.


Grupo de grasas	Características	Nutriente a destacar
	<ul style="list-style-type: none"> • Sirven como reserva y suministro de energía. • Aportan ácidos grasos esenciales. • Constituyen un vehículo de vitaminas liposolubles (A, D, E K). • Aumentan la palatabilidad de los alimentos. • Tienen acción protectora y de termorregulación de los órganos internos 	Energía Ácidos grasos

Consejos:

- Evite el recalentamiento de las grasas.
- Evite ofrecer alimentos fritos a la(el) niña(o) antes[§] del año de edad.

[§] Nota del Editor: “Después” en el texto original.

Tabla 5.7. Grupo alimentario de azúcar y dulces.

Grupo de azúcar y dulces	Características	Nutriente a destacar
	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionan energía sin aportar ningún tipo de nutriente, constituyendo así una fuente de “energía vacía”** 	Energía vacía

Consejos:

- Disminuya el consumo de todo tipo de dulces, así como de las bebidas endulzadas.
- Evite añadir azúcar a la leche, yogurt, y jugos de frutas.

Independientemente del valor nutricional de cada grupo de alimentos, ninguno por sí sólo es capaz de aportar todos los nutrientes que la niña o el niño necesitan. La combinación adecuada de los diferentes grupos de alimentos y el saber cuáles se pueden consumir en mayor o menor cantidad garantizan una alimentación saludable.

Intercambios de alimentos y porciones de referencia

Las tablas de intercambio de alimentos, como su nombre lo indica, reúnen cantidades de alimentos de un mismo grupo que aportan aproximadamente la misma cantidad de energía y macronutrientes. Fundamentalmente, se busca la similitud a partir del nutriente principal que los mismos aportan. Por ejemplo, cuando se van a determinar las cantidades de alimentos proteicos intercambiables, esto se hace a partir de la cantidad aproximada de proteínas que contienen. Por ejemplo: 1 onza de queso se puede intercambiar con una onza de carne, o un huevo, o ½ taza de frijoles drenados. Estas cantidades aportan aproximadamente 7 gramos de proteínas. Lo que varía entre ellos es la calidad de la proteína. En el caso de las niñas y los niños hasta los 2 años de edad, hay porciones que son menores en relación con el tamaño de la de los adultos. Esto se aplica fundamentalmente en el caso de los cereales, las viandas y las grasas.

** Nota del Editor: “Calorías vacías” en el texto original.

La estructura de la tabla de intercambio de alimentos generalmente consiste en una tabla muy sencilla donde solo aparecen: los grupos de alimentos, la unidad de intercambio, y la cantidad de alimentos para intercambiar. A la tabla de intercambio se le puede adicionar la composición aproximada de macronutrientes y energía. La columna “medida común aproximada” y “peso aproximado” están referidas a cantidades de alimentos listos para ser consumidos, o sea, expresados en parte comestible, cocinados en aquellos que así lo requieren.

El término porción utilizado en las tablas de intercambio se define como la cantidad o tamaño de un alimento que comúnmente se consume. El tamaño o peso de la porción es convencional y se establece con la finalidad de facilitar los cálculos a la hora de evaluar nutricionalmente un patrón de alimentación. Este es un concepto clave en el manejo de las guías alimentarias.

En las tablas de intercambio de alimentos que aparecen a continuación también podrán apreciar que hay alimentos que cambian su peso cuando están crudos o cocinados. Los alimentos experimentan cambios, tanto en su volumen como en la masa cuando son sometidos al proceso de cocción por cualquiera de los métodos que tradicionalmente se utilizan. Así, los cereales pueden duplicar, y hasta triplicar, su peso y volumen al absorber el agua de cocción. Por ejemplo, la harina de maíz seco. Las pastas alimenticias y el arroz al menos lo duplican, dependiendo, en el caso del arroz, del tiempo de cosechado que tenga: mientras más viejo más líquido va a absorber durante su cocción. Algo similar sucede a los granos (leguminosas): dependiendo también del grado de humedad que tengan aumentarán más o menos el peso y el volumen. Las viandas, cuando son hervidas, prácticamente mantienen el mismo peso, no así cuando se fríen que, por perder agua (deshidratarse) disminuyen el peso.

Las carnes, por el contrario, pierden líquido en casi todas las formas de cocción y se reducen tanto en peso como en volumen, con la consiguiente concentración de sus nutrientes, sobre todo si el método de cocción utilizado es la fritura^{††} (el método más deshidratante).

Intercambio de alimentos y porciones de referencia

Las Tablas 5.8 a la 5.14 muestran a continuación los intercambios de alimentos en dependencia de cada grupo.

Tabla 5.8. Grupo I: Cereales y viandas. Valor nutricional aproximado de un intercambio.

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
72	2.0	0.35	15.2

^{††} Nota del Editor: “*Freidura*” en el texto original.

Intercambio de alimentos

Alimento	Cantidad (gramos)	Medida común aproximada
Arroz	Crudo: 20	3 cucharadas soperas
	Cocinado: 46	¼ Taza
Harina de maíz, tierno	Crudo: 21	1/3 Taza
	Cocinado: 61	
Pastas alimenticias (espagueti, macarrones, fideos, otras)	Crudo: 20	1/3 Taza
	Cocinado: 52	
Pan, blanco	30	1 rebanada (½ pulgada de espesor)
Galletas de sal	10	2 unidades
Papa	Crudo: 147	1 unidad mediana
	Cocinado: 100	
Malanga	Crudo: 130	1 unidad mediana
	Cocinado: 80	
Plátano vianda	Crudo: 115 Cocinado: 75	½ plátano, pequeño, cocido
Yuca	Crudo: 75	2 x 2 pulgadas de largo por diámetro
	Cocinado: 60	

Tabla 5.9. Grupo II: Vegetales. Valor nutricional aproximado de un intercambio.

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
24	1.12	0.17	4.6

Intercambio de alimentos

Alimento	Cantidad (gramos)	Medida común aproximada
Calabaza	Crudo: 143	½ Taza cocida
	Cocinado: 100	
Zanahoria	Crudo: 117	1 unidad mediana, cocida
	Cocinado: 75	
Vegetales de hoja (acelga, espinaca)	Crudo: 115	½ Taza hervida
	Cocinado: 70	
Habichuelas	Crudo: 115	½ Taza hervida
	Cocinado: 100	
Remolacha	Crudo: 94	½ Unidad
	Cocinado: 65	½ Taza cocinada
Coliflor y brócoli	Crudo: 115	½ Taza hervida
	Cocinado: 70	

Tabla 5.10. Grupo III: Frutas. Valor nutricional aproximado de un intercambio.

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
60	0.75	0.30	15.3

Intercambio de alimentos

Alimento	Cantidad (gramos)	Medida común aproximada
Plátano fruta	Con cáscara: 100 Sin cáscara: 50	1 unidad mediana
Guayaba	Con cáscara y semilla: 150 Sin cáscara y sin semilla: 75	1 unidad mediana
Mango	Entero: 360 Sin cáscara y sin semilla: 145	1 unidad mediana
Naranja	Entera: 256 Parte comestible: 130	1 unidad mediana
Fruta bomba	Entera: 240 Parte comestible: 165	½ Taza picada en cuadritos
Piña	Entera: 170 Parte comestible: 85	1 rodaja mediana
Pulpa de anón, guanábana, chirimoya	100	½ Taza
Melón de agua	Porción comestible: 250	1 Taza picado
Manzana	Porción comestible: 70	½ unidad mediana
Mamey	Porción comestible: 82	¼ unidad mediana
Uvas	50	5 unidades
Limón	100	2 unidades medianas

Tabla 5.11. Grupo IV: Carnes, pescado, pollo, huevo y frijoles. Valor nutricional aproximado de un intercambio.

Alimento	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Todos los alimentos, promedio	69	6.6	2.96	2.5
Carnes rojas, magras	75	7.0	4.00	0
Carnes blancas, sin piel	51	8.7	1.44	0
Huevo	82	6.0	6.0	1.0
Frijoles: ¼ Taza	68	4.7	0.4	9.0

Intercambio de alimentos

Alimento	Cantidad (gramos)	Medida común aproximada
Carnes rojas, magras	Crudo: 39.5 Cocinado: 30	3 cucharadas rasas
Carnes blancas, sin piel	Crudo: 50 Cocinado, desmenuzado: 30	3 cucharadas rasas (1 muslo pequeño de ave)
Pescado	Crudo: 46 Cocido: 30	3 cucharadas rasas ½ Pescado de tamaño mediano
Frijoles, chícharos, lentejas, garbanzos	Crudo: 30 Cocido: 60	Crudo: 3 cucharadas soperas Cocinado: ¼ Taza drenado (grano sin líquido)
Huevo	Entero: 50 Yema: 17	1 Unidad

Tabla 5.12. Grupo V: Leche, yogurt y queso. Valor nutricional aproximado de un intercambio.

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
120	7.0	5.0	14.0

Intercambio de alimentos

Alimento	Cantidad (gramos)	Medida común aproximada
Leche, fluida	240	1 Taza 8 onzas
Leche, entera, en polvo	24	4 cucharadas rasas de leche en polvo
Yogurt	240	1 Taza 8 onzas
Queso	30	1 tajada delgada similar al tamaño de una cajita de fósforos

Tabla 5.13. Grupo VI: Grasas. Valor nutricional aproximado de un intercambio.

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
45	0	5	0

Intercambio de alimentos

Alimento	Cantidad	Medida común aproximada
Aceite	5 mililitros ^{‡‡}	1 cucharadita
Mantequilla o mayonesa	5 gramos	1 cucharadita
Queso crema	5 gramos	1 cucharadita

Tabla 5.14. Grupo VII: Azúcar y dulces. Valor nutricional aproximado de un intercambio.

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
16	0	0	4

Intercambio de alimentos

Alimento	Cantidad (gramos)	Medida común aproximada
Azúcar	4	1 cucharadita
Miel	7	1 cucharadita
Caramelos	7	1 unidad

^{‡‡} Nota del Editor: “cc” (por centímetros cúbicos) en el texto original.

La cantidad de porciones de alimentos para niñas y niños de 1 – 2 años de edad se muestra en la Tabla 5.15.

Tabla 5.15. Cantidad de porciones de alimentos para niñas y niños de 1 – 2 años de edad.

Grupo de alimentos	Porciones por día	Frecuencia	Nutriente a destacar
Cereales y viandas	4.5	Diariamente	Carbohidratos complejos
Vegetales	2	Diariamente	Vitaminas Fibra
Frutas	2	Diariamente	Vitaminas Fibra
Carnes, pescado, pollo	1.0 – 1.5	4 – 5 veces a la semana	Proteínas Hierro
Huevos	1	3 veces por semana	Proteínas Hierro
Frijoles	1	4 veces por semana	Proteínas Hierro
Todos los alimentos del Grupo IV	2	Diariamente	Proteínas Hierro
Leche, yogurt, queso	2	Diariamente	Proteínas Calcio
Grasas	5	Diariamente	Ácidos grasos
Azúcares	5	Diariamente	Carbohidratos simples (energía vacía)

Valor nutrimental de la dieta diaria de la niña o el niño de 1 – 2 años de edad.

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Todos los alimentos	1,187	39	43	161

Es importante que las niñas y los niños coman varias veces al día. Primeramente, comer el desayuno para dejar de estar en ayuno después de varias horas sin ingerir alimentos. Esto ayuda a mantener la capacidad de atención y concentración.

Las meriendas de la mañana y la tarde son complementos de las comidas principales y deben ser con alimentos nutritivos y evitar los alimentos chatarras.

El almuerzo y la comida deben ser variados y suficientes para cubrir parte de las necesidades diarias de energía y nutrientes.