



Recomendaciones NUTRICIONALES

Usted es la influencia más importante para su hijo. Puede hacer muchas cosas para ayudar a desarrollar hábitos de alimentación sana, para toda la vida.

Debe ofrecer alimentos variados para obtener los nutrientes que necesitan de cada grupo de alimentos.

Debe ofrecer alimentos nuevos y que estos les gusten, como por ejemplo: mango, lentejas, quinua, col rizada o sardinas. Cuando los niños desarrollan un gusto por muchos tipos distintos de alimentos, es más fácil planificar las comidas de la familia.

Usted decide a qué hora debe comer, lo que debe y en qué lugar, pero ella decide la cantidad.

Incluirlo en la preparación de alimentos ¡Cocinen juntos, coman juntos, hablen y hagan que las comidas sean tiempos dedicados a la familia!

Eduque con su ejemplo Coma vegetales, frutas y granos integrales en las comidas. Deje que su hijo vea que a usted le gusta comer vegetales frescos.

Sea creativo en la cocina use moldes para galletitas para cortar los alimentos en formas divertidas y fáciles. Nombre los alimentos que sus hijos ayuden a preparar, Sirva la "ensalada de Samantha" o los "el pure de Samanta" a la cena.

Ofrézcale los mismos alimentos que todos. Evite "cocinar a la carta" al preparar varios platos distintos para complacer a los niños. Es más fácil planear las comidas familiares cuando todos comen lo mismo.

Recompense con atención, no con comida. Demuestre su amor con abrazos y besos. Consuele con abrazos y conversaciones. No ofrezca dulces como recompensas. Eso permite que sus hijos comiencen a pensar que los postres son mejores que otros alimentos. Si no se comen la comida, los niños no necesitan "otras cosas", como dulces o galletitas, para reemplazarla.

En la mesa enfóquese en la familia, el niño no es el centro. Hable sobre temas divertidos y felices a la hora de comer. Apague el televisor. No conteste el teléfono. Intente hacer que la hora de comida sea un período libre de estrés.

Recomendaciones NUTRICIONALES

Los niños están aprendiendo todo el tiempo, por eso la importancia de asociar a buenas experiencias el acto de comer, por lo que es indispensable, no usar gestos de desagrado, no discutir, ni regañar a los niños en los tiempos de comida, ya que el estrés inhibe el apetito.

No lo castigue, no use el tiempo fuera.

A la edad de su hijo, no están permitidos tablets, ni celulares.

Los niños aprenden por imitación, exagere los movimientos correctos e imite al niño cuando come.

Dé el buen ejemplo de alimentación. Pruebe alimentos nuevos también. Describa el sabor, la textura y el olor. Ofrezca un alimento nuevo a la vez. Sirva un alimento nuevo con algún otro que les guste a su hijo. Ofrezca alimentos nuevos al empezar a comer, cuando tenga mucha hambre.

Diseñe una rutina para las comidas y meriendas. Anticipe la hora de comida y haga actividades de transición (ej: vamos a lavarnos las manos porque es hora de comer), utilice siempre un estilo familiar, en ocasiones use el estilo buffet para servir los alimentos, que su hijo vea que usted se sirve el plato y que además usa frutas y vegetales.



Limite el tiempo de las comidas, este no debe ser superior a 30 minutos. Utilice frases positivas y con tono empático, como, por ejemplo:

- Tu puedes
- En la mesa nos quedamos hasta que todos terminemos.
- Muy, muy bien hoy te atreviste a probar “tal alimento”
- Ese pedazo es muy grande, que bien, te gusta mucho, bravo
- Hablemos sobre la comida ahora, este es mi alimento preferido, ¿que tal tu? ¿Cual es tu favorito?
- Describa las emociones o sensaciones que producen algunos alimentos, por ejemplo: este limón hizo que mi cuerpo bailara.



@dra.dalilapenaranda

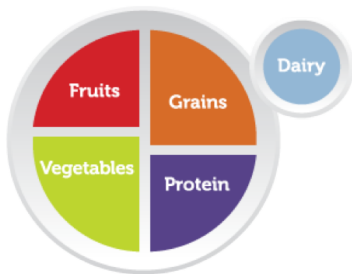


nutripedcm@gmail.com



CONSTRUYA UNA COMIDA SALUDABLE

Cada comida es un bloque de construcción en su estilo de alimentación saludable. Asegúrese de incluir todos los grupos de alimentos a lo largo del día. Convierta las frutas, los vegetales, los granos, los productos lácteos y los alimentos proteínicos en parte de sus comidas.



Llene la mitad de su plato con vegetales y frutas. Los vegetales y las frutas están llenos de nutrientes que apoyan la buena salud. Elija frutas y vegetales de color rojo, anaranjado y verde oscuro, como tomates, batatas y brócoli.

Incluya granos enteros. Trate de que al menos la mitad de sus granos sean integrales. Busque las palabras "grano entero al 100%" o "integral al 100%" en la etiqueta de información nutricional. Los granos enteros proporcionan más nutrientes, como la fibra, que los granos refinados.

Agregue proteína tanto de origen vegetal como animal durante la semana, animal 4 veces por semana, vegetal 3 veces por semana. De origen animal como carne magra de res, cerdo, pollo o pavo y huevos, vegetal como frutos secos que se deben ofrecer en cremas, NUNCA en semilla, otras proteínas de origen vegetal como las leguminosas ejemplo: frijoles, lentejas, garbanzos etc. y tofu. Le recomiendo que dos veces a la semana, haga del pescado la proteína de su plato.

Ofrezca agua en las comidas principales, los lácteos serán dados en los teteros, pero no debe darse en biberón sino en vaso o vaso pitillo.



@dra.dalilapenaranda



nutripedcm@gmail.com



MENÚ SUGERIDO

SEMANA 1

MARTES

MERIENDA AM: 1 NARANJA

ALMUERZO: PAPA
RELLENA CON CARNE + VERDURAS
SALTEADAS

MERIENDA PM: 1 BANANO

LUNES

MERIENDA AM: UVAS
CON CORTE BLW SIN SEMILLAS +
UNA PORCION DE QUESO FRESCO

ALMUERZO: ALBONDIGA
DE POLLO + 1 PORCION DE QUINOA
+ VEGETALES

MERIENDA PM: 1
PORCION DE KIWI

MIERCOLES

MERIENDA AM: 1 PORCION DE
FRESAS

ALMUERZO: POLLO + CANASTICAS
DE PLATANO + CROQUETAS DE
BROCOLI

MERIENDA PM: 1 PORCION DE
PATILLA + PEPINO

JUEVES

MERIENDA AM: 1 MANZANA

ALMUERZO: LOMO DE CERDO + 1
PORCION DE FRIJOLES + ARROZ
CON ZANAHORIA + 1 PORCION DE
PEPINO

MERIENDA PM: 1 NARANJA

VIERNES

MERIENDA AM: UVAS
CON CORTE BLW SIN SEMILLAS +
UNA PORCION DE QUESO FRESCO

ALMUERZO:
SALMON + PURE DE PAPA
CRIOLLA + CROQUETAS DE
VEGETALES

MERIENDA PM: 1 BANANO



@dra.dalilapenaranda



nutripedcm@gmail.com



MENÚ SUGERIDO

SEMANA 2

MARTES

MERIENDA AM: 1 PORCION DE FRESAS

ALMUERZO: MIX DE VERDURAS CON ATUN + ROLLITOS DE PLATANO CON QUESO

MERIENDA PM: 1 PORCION DE UBAS CON CORTE BLW SIN SEMILLAS

LUNES

MERIENDA AM: 1 PORCION DE PIÑA

ALMUERZO: CROQUETAS DE QUINOA Y BROCOLI + CARNE DESMECHADA + ENSALADA AL GUSTO

MERIENDA PM: 1
1 PORCION DE ZANAHORIA +
TAHINE DE GARBANZO

MIERCOLES

MERIENDA AM: 1 BANANO

ALMUERZO: POLLO + CANASTICAS DE PLATANO + CROQUETAS DE BROCOLI

MERIENDA PM: 1 MANGO

JUEVES

MERIENDA AM: 1 MANZANA

ALMUERZO: BOWL DE QUINOA + ENSALADA + LOMO DE CERDO

MERIENDA PM: 1 NARANJA

VIERNES

MERIENDA AM:
1 PERA

ALMUERZO:
ALBONDIGAS DE GARBANZO +
PAPITAS AL HORNO + ENSALADA

MERIENDA PM: PORCION DE FRESAS



@dra.dalilapenaranda



nutripedcm@gmail.com



MENÚ SUGERIDO

SEMANA 3

MARTES

MERIENDA AM: 1 MANGO

ALMUERZO: POLLO
CON CHAMPIÑONES + AREPITAS
DE MAIZ Y ZANAHORIA +
ESPARRAGOS

MERIENDA PM: 1 BANANO

LUNES

MERIENDA AM: PORCION DE
UVAS CON CORTE BLW SIN
SEMILLAS + QUESO

ALMUERZO: CROUETAS DE
PESCADO + PAPAS A LA
FRANCESA AL HORNO O EN AIR
FRYER + BROCOLI

MERIENDA PM: 1 PORCION DE
FRESAS

MIERCOLES

MERIENDA AM: 1 NARANJA

ALMUERZO: LASAGNA
+ VEGETALES SALTEADOS

MERIENDA PM: 1 PERA

JUEVES

MERIENDA AM: 1 PORCION
DE PATILLA

ALMUERZO: ROLLITOS
DE POLLO + ARROZ CON
ARVERJAS

MERIENDA PM: 1 PORCION
DE FRESAS

VIERNES

MERIENDA AM: 1 MANZANA

ALMUERZO:
1 TACO CON FRIJOL + ARROZ +
VEGETALES

MERIENDA PM: 1 PORCION
DE PIÑA



@dra.dalilapenaranda



nutripedcm@gmail.com



MENÚ SUGERIDO

SEMANA 4

MARTES

MERIENDA AM: 1 MANGO

ALMUERZO: ARROZ DE POLLO +
VEGETALES

MERIENDA PM: 1 PORCION DE
UVAS CON CORTE BLW SIN
SEMILLAS

LUNES

MERIENDA AM: 1 PORCION DE
PATILLA

ALMUERZO: ALBONDIGAS DE RES
+ PLATANITO + ENSALADA

MERIENDA PM: 1 PORCION DE
PITAYA

MIERCOLES

MERIENDA AM: 1 MANZANA

ALMUERZO: CROQUETAS DE
SALMON + ENSALADA DE QUINOA

MERIENDA PM: 1 PORCION DE
PIÑA

JUEVES

MERIENDA AM: 1 BANANO

ALMUERZO: BROCHETAS DE
CERDO + QUINOA + ARVEJAS

MERIENDA PM: 1 PERA

VIERNES

MERIENDA AM: 1 KIWI

ALMUERZO:
MINI HAMBURGUESA DE CARNE +
PLATANO

MERIENDA PM: 1 PORCION DE
ZANAHORIA + TAHINE DE
GARBANZO



@dra.dalilapenaranda



nutripedcm@gmail.com



RECETA

CROQUETAS DE BROCOLI

INGREDIENTES

350 gr de Brocoli

50 gr de queso parmesano

2 huevos

PREPARACIÓN

Cocer el brócoli (al vapor) hasta que quede blando, sin perder el color verde. Dejar enfriar un poco y hacerlo pure.

Agregar el queso parmesano, batir los huevos e integrar con los otros ingredientes. Formar la croqueta del tamaño deseado y asarla por ambos lados en el sartén con un poco de aceite de oliva. También se pueden colocar al grill (panino)

RECETA PARA COMPARTIR
(normalmente salen 2 croquetas y debe comerse una)



@dra.dalilapenaranda



nutripedcm@gmail.com



RECETA

CROQUETAS DE PESCADO

INGREDIENTES

Pescado de su preferencia

Pimentón rojo

Cebolla

Cilantro o perejil

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes en el procesador, formes las croquetas y al sartén el cual debe ser untado con aceite de oliva (poca cantidad)



@dra.dalilapenaranda



nutripedcm@gmail.com

