

# **Proyecto de Intervención Nutricional**

## **Jardín Infantil y Sala Cuna Big House.**

Nutricionista: María Teresa Ceballos

Consultora Nutricional Infantil

## Marco Teórico

En primera instancia, es preciso entender los cambios que ha experimentado Chile desde el punto de vista epidemiológico y nutricional.

La malnutrición por déficit infantil no trasciende como problema de salud pública, ya que durante los últimos 30 años, se ha observado una importante inflexión, pese a los cambios económicos y las repetidas crisis ocurridas durante estos últimos decenios, esto se atribuye a las diversas intervenciones implementadas en el área de nutrición, tanto en la salud primaria, educación y saneamiento ambiental dirigidos a la población infantil. Chile pasó de tener el más alto índice de mortalidad infantil en América Latina, al más bajo. Esto se produjo por la estrecha relación entre mortalidad y desnutrición, disminuyendo ésta de un 37% a un 0,1% (1).

En la década de los setenta, alrededor del 17% de la mortalidad en adultos era a causa de enfermedades cardiovasculares, seguido de un 12% por cáncer. Finalmente, en menor frecuencia, los accidentes, enfermedades respiratorias (bronconeumonías infantiles), enfermedades infecciosas y parasitarias.

Hacia el año 2000, los principales problemas de salud, tales como enfermedades cardiovasculares y cánceres, suman más de un 50% del total de las muertes y las enfermedades infecciosas llegan a menos de un 3%. Las enfermedades respiratorias comienzan a cobrar importancia en el grupo etéreo de los niños y ancianos.

Esto describe un importante y profundo cambio en el perfil epidemiológico de la población chilena. La tasa de mortalidad general se encuentra en descenso, sin embargo, las tasas de enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión), asociadas con la dieta y la malnutrición por exceso, han aumentado progresivamente en las últimas tres décadas (2).

La obesidad constituye en la actualidad la enfermedad nutricional más prevalente en la población menor de 20 años. Dentro de la población escolar chilena, la tendencia muestra que esta patología en varones casi triplica a la de mujeres.

Dentro de los factores que contribuyen a la obesidad, hay que considerar que en la actualidad no es necesario consumir grandes cantidades de alimento para acumular un exceso de peso corporal. Existe gran disponibilidad de alimentos hipercalóricos y junto a esto, hábitos de vida cada vez más sedentarios, especialmente en poblaciones urbanas, lo que condiciona una retención neta de calorías que al mantenerse en el tiempo, explican el aumento creciente en la prevalencia de sobrepeso y obesidad. Por otra parte los hábitos familiares muy arraigados son difíciles de reemplazar por otros más saludables, por lo cual se hace indispensable involucrar a las familias en el tratamiento integral del sobrepeso.

La obesidad infantil y juvenil es una enfermedad crónica porque se perpetua en el tiempo y suele acompañarse de trastornos metabólicos como la hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia y resistencia insulínica, lo que determina a futuro un mayor riesgo de adquirir diabetes mellitus 2, hipertensión arterial y arteriosclerosis, además de la muerte prematura por enfermedades cardiovasculares isquémicas (3,4).

Esta es la base para comprender que los estilos de vida saludables (alimentación, actividad física, presencia o ausencia de conductas de riesgo) son fundamentales en la prevención de estas enfermedades, hábitos que se adquieren de manera sólida y arraigada principalmente cuando se transmiten desde la infancia y que se consolidan a través de las diferentes etapas del ciclo vital (4)

Es por ello que cobra vital importancia la vigilancia constante de los estilos de vida saludables, siendo uno de los principales indicadores de éstos, el estado nutricional, por ser un reflejo del balance nutricional del individuo, lo que implica un equilibrio entre la ingesta y el gasto de energía y macronutrientes (alimentación y nivel de actividad física).

Las políticas de salud pública están dejando el modelo *curativo* para orientarse al modelo *preventivo*, dado que constituye una efectiva estrategia económica. Dado esto es que cobra vital importancia la educación a nivel de todos los grupos etáreos, con el objetivo de entregar herramientas para un óptimo y autónomo cuidado de la salud (2,4), ya que los distintos

nutrientes se hacen críticos según la etapa fisiológica (lactante, preescolar, escolar, adolescente, embarazada, nodriza, adulto mayor, etc).

Con el fin de construir un sólido conocimiento sobre las conductas alimentarias adecuadas, es necesario cimentar una base sólida desde las edades tempranas de la vida, fomentando estilos de vida saludables desde la infancia.

Debido a lo explicado anteriormente, se genera esta iniciativa, traduciéndose en el desarrollo de un proyecto de evaluación e intervención nutricional en Sala Cuna y Jardín Infantil, que se detalla a continuación (4).

Dentro del desarrollo del lactante y preescolar, la alimentación es un hito fundamental en el crecimiento y desarrollo neurológico y sicomotor. Es por ello que es fundamental tomar en cuenta cada etapa de alimentación, desde el nacimiento, para llevarla a cabo de la mejor manera posible.

Es importante considerar las deficiencias nutricionales típicas en la etapa lactante, como por ejemplo, la carencia de hierro o *Anemia Ferropriva*. Actualmente, las fórmulas lácteas se encuentran fortificadas con éste y otros minerales, además de vitaminas, por lo que se ha observado un descenso en la tasa de anemia entre los 6 y 12 meses de vida.

Al indicar la alimentación en lactantes y preescolares, es fundamental considerar aspectos como la madurez fisiológica del sistema digestivo (cavidad oral, tubo digestivo, páncreas, riñones, hígado, etc.), presencia de enfermedades, las habilidades sicomotoras, aspectos del entorno, como la relación con sus padres, hermanos y cuidadores y la situación socioeconómica, entre otros.

A continuación se detalla el proyecto de intervención nutricional desarrollado en el Jardín Infantil y Sala Cuna Big House, ubicado en Av. Eliodoro Yáñez 2435, comuna de Providencia, Santiago.

Dicho establecimiento tiene la capacidad autorizada de hasta 89 párvulos, lo que demanda un sistema de alimentación que cubra las necesidades nutricionales y del desarrollo de todo el rango etéreo comprendido desde Sala Cuna hasta PreKinder, para lo cual es necesario dividir la alimentación en 3 tipos, por lo que se generan 3 tipos de minutas, de consistencias papilla y sólido.

En este documento se sugiere las opciones para aquellas excepciones de la alimentación, en relación a la indicación del Pediatra, como la introducción de alimentos en forma paulatina o exclusión de éstos, debido a alergias e intolerancias.

Esto da origen a las siguientes dietas:

**Alimentación de consistencia Papilla**, para lactantes de sala cuna, sin legumbres, huevo ni pescado.

**Alimentación de consistencia Entera**, para preescolares de los niveles medios.

**Alimentación dietoterapéutica**, Dieta Sin residuos, para cualquier menor con enfermedad gastrointestinal. **ANEXO 5.**

**Dieta de exclusión**, para intolerantes o alérgicos alimentarios, con justificación médica. **ANEXO 6.**

## Proyecto de Evaluación e Intervención Alimentario – Nutricional

### Objetivos Generales:

Establecer un sistema de vigilancia al proceso alimentario–nutricional del lactante y preescolar.

Promocionar una alimentación saludable para el lactante y preescolar.

### Objetivos Específicos:

Establecer la dieta individualizada de lactantes y preescolares del establecimiento, a través de la planificación de la minuta mensual.

Indicar los procedimientos adecuados para la producción de alimentos inocuos y de calidad para lactantes y preescolares del establecimiento.

Educar en alimentación suficiente, variada, equilibrada e inocua a preescolares, apoderados y equipo docente del establecimiento.

### Metas:

Lograr que el niño que asiste al establecimiento, durante su estadía y a lo largo de la etapa preescolar, reciba una alimentación saludable.

Alcanzar, en un plazo máximo de 1 mes, a contar de la primera visita, un óptimo nivel de producción de alimentos, en coherencia con la normativa vigente en calidad sanitaria de alimentos, que establece y valida los estándares de calidad en Chile.

### Metodología

#### Asesoría de Nutricionista:

Se realiza las siguientes actividades:

- Capacitación de manipuladores de cocina.
- Supervisión de los aspectos técnicos de la producción de alimentos.

- Revisión de sistema de aseguramiento de calidad (monitoreo, flujo de producción, de estado de equipos de frío, etc).
- Entrega de minuta planificada en forma mensual.
- Entrega de *Recetario Técnico de Minutas estandarizadas*, con el fin de normar la correcta preparación de alimentos y asegurar la calidad nutricional de las mismas, en forma mensual, junto con la entrega de minutas.

### **I. Planificación de Minuta mensual del establecimiento.**

Se hará entrega de una minuta mensual de almuerzo. Ésta considera los cambios fundamentales en la alimentación de cada grupo fisiológico, orientado a cubrir las necesidades y en relación con la tolerancia de los diferentes alimentos, lo que va estrechamente vinculado con la maduración del tracto digestivo del menor. Esto se traduce en la formulación de 2 minutas principales, para la etapa de lactantes y preescolares.

Para la planificación de la minuta, se considera la normativa de alimentación, del Ministerio de Salud, además de aspectos tales como costo, estacionalidad, recomendaciones alimentarias según edad y estado fisiológico.

### **II. Manipulación de Alimentos.**

Se realizará un diagnóstico de la calidad técnica (nutrición e higiene en la producción) con que se lleva a cabo la producción, almacenamiento y distribución de alimentos, con el objetivo de capacitar de manera inicial y permanentemente al personal de cocina.

Se hará seguimiento a los procedimientos, mediante la supervisión permanente del equipo de manipuladores(as) de alimentos del establecimiento, con el objetivo de corregir y mejorar oportunamente la calidad microbiológica, nutricional y organoléptica de las preparaciones.

Dentro de los contenidos incluidos en las capacitaciones están:

- Perfil del manipulador en el establecimiento.
- Vocabulario técnico.
- Higiene del Manipulador.
- Higiene de la central de producción (planta física y equipamiento).
- Procedimientos estandarizados de producción almacenamiento y distribución de alimentos, para lo cual se hace referencia a las buenas prácticas de manufactura y sistema HACCP.
- Monitoreo de puntos críticos.

### **Dietética del Lactante**

#### **Consideraciones Técnicas:**

✓ **6 a 12 meses de edad.**

✓ **12 a 24 meses de edad.**

1. **Fórmula láctea:** En relación a éste ítem, debe instruirse a la manipuladora de alimentos, con el fin de lograr diluciones y volúmenes correctos de cada fórmula láctea.

2. **Alimentación complementaria:**

Consideraciones Fundamentales (Poniendo énfasis en gramaje y dilución correcta de ingredientes en la cantidad de agua de la papilla, volumen, horario, hábitos, higiene, etc.).

Se considerará las estrategias de alimentación que propone el ministerio de salud, “5 al día”, ya que ésta propone otorgar variedad de colores de alimentos en la dieta de un mismo día. Esto supone que en la alimentación total del día, es decir, almuerzo, cena, colaciones, se logre consumir al menos 5 verduras y/o frutas diferentes, ya que únicamente de ésta manera



logramos otorgar una dieta suficiente y variada, puesto que cada vegetal posee distinta cantidad de vitaminas, minerales, antioxidantes (determinados en forma directa por el color del vegetal), fibra y agua.

Se considera que de un ciclo al otro (al cumplir 12 meses), se incorporan algunos alimentos que en la etapa anterior estaban restringidos.

Se planificará una minuta de papillas para lactantes mayores, pero ésta debe ser en consistencia semi-molida, para comenzar la transición a comida sólida.

## Dietética del Preescolar

### Consideraciones Técnicas:

- ✓ 12 a 23 meses, 29 días de edad
- Fórmula láctea
- Alimentación complementaria.

### Consideraciones Fundamentales:

Se debe poner énfasis en la **transición de la consistencia “Molido a Picado”**, volumen, horario, hábitos, higiene, etc.)

Para todas las edades, se considera la planificación de una minuta contemplando las estrategias de alimentación que propone el ministerio de salud, “5 al día”, ya que ésta propone otorgar variedad de colores de alimentos en la dieta de un mismo día. Esto supone que en la alimentación total del día, es decir, almuerzo, cena, colaciones, se logre consumir al menos 5 verduras y/o frutas diferentes, ya que únicamente de ésta manera logramos otorgar una dieta suficiente y variada, puesto que cada vegetal posee distinta cantidad de vitaminas, minerales, antioxidantes (determinados en forma directa por el color del vegetal), fibra y agua.

Es importante considerar que el establecimiento aporta una parte de la alimentación, ya que ésta se completa en la casa. Sin embargo, se trabaja bajo el lineamiento de “5 al día” en el momento de planificar la minuta.

Otra referencia, al momento de diseñar la minuta mensual, son las “*Guías Alimentarias de la Población Chilena*”, orientadas a los niños, donde el Minsal propone la distribución de tipo de alimentos, en cuanto a frecuencia semanal y cantidades de: cereales, frutas, carnes, lácteos, etc.

## Alimentación Complementaria

La alimentación complementaria tiene el objetivo de aportar nuevos nutrientes que se hacen necesarios en relación al crecimiento paulatino del niño.

Ésta se encuentra determinada por los siguientes factores:

-Edad

-Desarrollo fisiológico del niño

-Incorporación de hábitos (entorno familiar y social)

-Aceptabilidad del niño (de acuerdo a características organolépticas, tales como sabor, olor, color, textura, etc.)

-Características y hábitos del cuidador, es decir los alimentos que son ofrecidos, en tipo y frecuencia, los cuales pueden ser poco adecuados si no se cuenta con educación al respecto.

Según la norma de alimentación complementaria, propuesta por el Minsal, ésta debe seguir un orden respecto a la incorporación de ciertos alimentos, un aumento progresivo de volúmenes, horarios de alimentación, cambios de consistencias y, finalmente, sugiere una técnica de alimentación. En el siguiente cuadro, se detalla:

Edad	Incorporación de:	Características
6 meses	<b>Sopa Mixta o Papilla de carne con verduras.</b>  <b><u>Volumen:</u></b> 180 - 200cc/1 taza <b><u>Frecuencia:</u></b> 1 vez/día <b><u>Horario:</u></b> 11:00–12:00 hrs	✓ Para comenzar, se prueba tolerancia con papilla de Verduras. ✓ Posterior a la aceptación, se incorpora la carne. Partir con carnes blancas, luego incorporar las rojas. ✓ Balancear: Pollo, vacuno, pavo. ✓ Importante que la consistencia sea suave y sin grumos, para favorecer la extinción del reflejo de protrusión lingual (tendencia a devolver el alimento). ✓ Agregar 1 cdt. De aceite crudo.
		✓ Se debe probar tolerancia con todas las frutas, sin

	<p><b>Puré de Fruta.</b>  <b><u>Volumen:</u></b>100cc/media taza  <b><u>Frecuencia:</u></b>1 vez/día  <b><u>Horario:</u></b>11:00–12:00 hrs</p>	<p>embargo, se sugiere partir, en forma general con:  -Manzana, pera, durazno, plátano sin semilla (al igual que otras frutas con semillas).</p>
8 meses	<p><b>Cena:</b> Ídem al almuerzo.  <b><u>Horario:</u></b>19:00–20:00 hrs</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Incorporar las legumbres licuadas y pasadas por cedazo.</li> <li>✓ Cantidad equivalente a Papilla.</li> </ul>
10 a 12 meses	<p><b>Huevo y pescado.</b></p>	<p>Excepto si existe antecedente familiar de alergia alimentaria a estos alimentos, dado lo cual se debe retrasar la incorporación hasta el año de vida.</p>
1 año	<p><b>Transición de consistencias.</b>   <b>Unión a la dinámica de alimentación familiar.</b>   <b>Ensaladas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Evolucionar de consistencia papilla a molido con tenedor y, posteriormente, a los 18 meses, a picado pequeño, según madurez fisiológica.</li> <li>✓ El niño puede consumir lo mismo que su familia, pero con muy poca cantidad de sal adicionada y evitar frituras.</li> <li>✓ Se recomienda el consumo de ensaladas variadas en cantidad pequeña, partir con tomate, betarraga, zanahoria cocida, palta.</li> </ul>

### Consideraciones

El niño debe alimentarse en un entorno físico y psicológico tranquilo.

El lugar debe ser el mismo, para que el niño lo relacione con el momento de la alimentación, no se debe cambiar cada día el lugar de comida (según antojo del niño).

No debe existir distractores que dificulten la relación niño-comida (televisión, música muy fuerte, discusiones), ya que se fomenta el desarrollo de trastornos alimentarios.

*ELABORADO POR MARIA TERESA CEBALLOS VILCHES – NUTRICIONISTA.*

El niño debe poseer sus utensilios de alimentación: plato y cubiertos propios, suaves, con motivos infantiles o estimulantes para el proceso.

No debe exponerse la comida al niño por menos de 20 y por más de 40 minutos. Superado este tiempo, se retira el plato y no debiera reemplazarse por otro tipo de alimentos.

La familia debe tener cuidado con fomentar hábitos inadecuados, como servir porciones abundantes, repetir el plato, preferencia de alimentos poco saludables, etc.

No se debe obligar a comer cuando el niño manifiesta poca aceptación o que ya ha alcanzado su máxima capacidad gástrica.

Es importante saber que, en un comienzo, los niños pueden tener Neofobias o *miedo a alimentos nuevos*, para lo cual, sólo tras exponer 10 veces frente a un mismo alimento y observar constante rechazo, se puede decir que al niño no le gusta cierto alimento y debe respetarse.

Es peligroso exponer al niño a peleas familiares durante el proceso de alimentación, ya que se generan ansiedades que podrían desencadenar futuros trastornos de la alimentación.

Hacer esperar al niño, sentado en la mesa, un tiempo prolongado antes de que su plato de alimento sea servido, también incrementa la ansiedad de los niños, desencadenando los mismos trastornos antes mencionados.

### **Higiene Dental:**

Es importante destacar que desde el nacimiento debe limpiarse la cavidad oral:

12 meses a 4 años, con cepillo de dientes y pasta de dientes para niños, baja en flúor, en cantidad similar a una arveja.

Siempre es bueno que la limpieza dental sea un rito que comienza con el niño cepillando y termina con la madre, quien corrige y termina el proceso. Esto, con el fin de promover el hábito individual de higiene dental, por lo que el jardín infantil y sala cuna debe comprometerse a

participar en crear y fomentar dicho hábito, dado a los tiempos de alimentación que ocurren en el establecimiento.

### Observaciones Jardín Infantil

Para las preparaciones enteras, mayores de 1 año, los volúmenes de alimentación corresponden a:

Cremas	100 a 150cc
Ensaladas	60g - 80g
Plato de fondo	200g a 250g
Plato de fondo húmedo	300g
Postre	100 a 120cc
Fruta	100 a 130g

-Variedad de carnes: vacuno, pollo, pavo, pescado.

-Huevo reemplaza a la carne y se recomienda usar en guisos y tortillas.

-Legumbres reemplazan a carne y se recomienda 1 a 2 veces por semana.

Las verduras pueden darse crudas o cocidas. Las crudas deben sanitizarse previamente, sobre todo lechuga, zanahoria y betarraga entre otras.

Se recomienda utilizar, según tolerancia del grupo, no existe restricción de éstas.

Ejemplos: Tomate, apio, porotos verdes, acelgas, zanahorias, zapallo italiano, betarragas, pepino, repollo, alcachofa, coliflor, brócoli.

Las frutas pueden darse crudas o cocidas y pueden variar entre:

Manzana

Pera

Plátano

Kiwi

Ciruelas

*ELABORADO POR MARIA TERESA CEBALLOS VILCHES – NUTRICIONISTA.*

Duraznos  
Pepinos  
Membrillo  
Naranja

Los cereales a planificar pueden variar entre:

Arroz  
Choclo  
Fideos  
Papas  
Sémola  
Maicena

Se recomienda la adición de aceite crudo en ensaladas.

Mensualmente se entregará un detalle de los ingredientes y su gramaje, por preparación.

El cálculo de ingredientes a utilizar, debe hacerse en base a la receta estandarizada para 1 niño y multiplicado por el número total de asistentes en un día. Se debe considerar la pérdida por pre-elaboración (cáscaras, cuescos, etc). **ANEXO 7 Y 8.**

Lo anterior con el objetivo de dar cumplimiento al aporte nutricional promedio que establece el MINSAL. **ANEXO 9.**

Es importante realizar educación alimentaria al equipo docente, personal auxiliar, padres, apoderados y niños, con el fin de llevar a cabo y en forma correcta todos los procesos de alimentación del menor, desde la selección y compra de ingredientes, hasta el consumo de preparaciones.

## Servicios de Alimentación

El establecimiento debe contar con una Unidad de Producción de Alimentos, la cual se define como el área donde se preparan y distribuyen las preparaciones tales como: sopas mixtas, alimentación entera, postres y colaciones.

### Planta física:

Debe realizarse un flujo unidireccional de operaciones, desde la llegada de materias primas, hasta la distribución de las preparaciones. Asimismo, la distribución debe hacerse por un lugar diferente al que retorna el material sucio.

### Procedimiento de aseo personal:

1. Ducha diaria, antes de comenzar la jornada.
2. Uso de uniforme completo: delantal, pantalón, pechera, zapatos antideslizantes, cofia, mascarilla.
3. No usar joyas, reloj y en el uniforme, se sugieren los cierres en vez de botones.
4. Lavado de manos al comenzar la jornada
  - 4.a. Mojar las manos y antebrazos con agua.
  - 4.b. Agregar jabón líquido desinfectante y frotar por 20 segundos.
  - 4.c. Escobillar uñas.
  - 4.d. Enjuagar con abundante agua.
  - 4.e. Secar con papel previamente dispensado (antes de comenzar el lavado).
5. Vestirse con el uniforme completo y volver a lavar las manos, repitiendo el procedimiento antes descrito (4.a).

### Aseo y Desinfección:

#### Suelos o Pisos:

Barrer en forma húmeda, luego trapear con agua y detergente. Finalmente, repasar trapeado con agua clorada (5lt de agua + 1 tapa de cloro). Esto se realiza al final de la jornada y se trapea durante la jornada, para mantener limpio durante la producción.



### Superficies:

Limpieza mecánica con agua y detergente durante la jornada.

Al finalizar el día, se repite la limpieza y se finaliza limpiando con agua clorada (5lt de agua + 1 tapa de cloro).

### Utensilios:

Lavado diario con agua y detergente. Enjuagar rigurosamente.

### Cocina y horno:

Lavado diario con agua y detergente. Principalmente después de utilizar el equipo.

Incluye superficie, quemadores y horno.

### Refrigerador:

Lavado semanal con agua y detergente. Enjuagar rigurosamente y repasar con agua clorada (5lt de agua + 1 tapa de cloro).

Diariamente se debe repasar la limpieza con un paño húmedo.

### Congelador:

Quincenal o mensual, de acuerdo a su uso. Debe deshielarse previamente y realizar limpieza con agua y detergente. Repasar con agua clorada (5lt de agua + 1 tapa de cloro).

### Extracción de Vapores y Campana:

Se realiza limpieza con desengrasante 1 vez por semana.

### Paredes, puertas, ventanas y repisas:

La limpieza se realiza con agua y detergente. Se debe repasar con agua clorada (5lt de agua + 1 tapa de cloro). Esto se realiza 1 vez por semana.

### Envases de insumos:

Plásticos o latas se deben lavar en húmedo, con agua y detergente, al ingreso al recinto.

### Frutas y verduras:

Deben sanitizarse con agua clorada (10 gotas por litro de agua), previamente al uso.

En caso de usar verduras crudas como: apio, repollo, zanahoria: blanquear (dar hervor por 1 minuto).

### Mamaderas:

Lavar en forma individual (una mamadera por vez).

Se debe separar todas las partes de la mamadera. Usar una lavaza de agua tibia con detergente líquido, por 15 a 20 minutos. Usar hisopo para la botella y chupete. Enjuagar en agua corriente. Dejar escurrir en superficie previamente desinfectada en agua clorada.

Revisar ocularmente las mamaderas para detectar posibles restos de leche.

Se almacenan en refrigerador especial para ello.

### Preparación y envase de biberones:

1. Es indispensable contar con un sistema de extracción de vapores, para evitar la condensación de partículas sobre las mamaderas. Asimismo, es importante la rigurosidad del aseo en el espacio y superficie de preparación de los biberones.
2. Hervir agua de preparación y esperar que se entibie (se puede utilizar baño maría invertido, usando hielo).
3. Medir agua de preparación indicada.
4. Medir la fórmula en polvo con la medida estándar, señalada en el etiquetado del envase.
5. Vertir agua al biberón y posteriormente las medidas de fórmula.
6. Cerrar el biberón y batir manualmente.
7. Tapar mamadera con cubre chupete respectivo.
8. Distribuir.

Nota: Con el fin de evitar confusiones, es de utilidad elaborar planilla de indicación de fórmulas que contemple:

Nombre del lactante, horario, tipo y dilución de fórmula (gramos de polvo por cantidad de agua). Además se debe rotular cada biberón con el nombre del lactante.

### Retorno y Lavado de biberones:

1. Se reciben las mamaderas desde la sala, en un canastillo lavable.

2. El tiempo entre el retiro, entrega en sedile y lavado de los biberones, debe ser mínimo para controlar la proliferación microbológica.
3. Se debe separar todas las partes de la mamadera y se lavan en forma individual (una mamadera por vez). Usar lavaza de agua tibia con detergente líquido, por 15 a 20 minutos. Usar hisopo para la botella y chupete. Enjuagar en agua corriente. Revisar ocularmente las mamaderas para detectar posibles restos de leche.
4. La desinfección de las mamaderas puede hacerse de dos formas:
  - a) Hervir por 10 minutos el biberón completo.
  - b) Sumergir en agua clorada: 2,5 litros de agua/2g de cloro (o proporcional).
5. Se almacenan en refrigerador especial para ello, secas.

### **Selección de Alimentos:**

Los criterios utilizados son los siguientes:

#### 1. Estado de conservación:

- Fecha de Elaboración
- Fecha de Vencimiento
- Tiempo de duración

#### 2. Calidad Bacteriológica:

- Se debe contar con proveedores certificados.
- El envase debe ser adecuado y estar en buenas condiciones.
- Los alimentos deben transportarse correctamente (no vulnerar la cadena de frío).
- El almacenamiento debe tener controlados tanto la temperatura como la humedad de los mismos.

#### 3. Información Nutricional:

Debe estar presente en los alimentos envasados.

#### 4. Peso bruto y neto o drenado.

## **Almacenamiento**

Alimentos en polvo o secos: una vez abiertos, en envases cubiertos herméticamente.

Frutas y verduras: en la parte inferior del refrigerador.

Alimentos preparados: preparaciones como flanes, jaleas, postres de leche, compotas, entre otras, deben almacenarse en la parte superior del refrigerador y no debe durar más de 24 horas.

Las preparaciones preparadas y congeladas poseen una duración de 3 días.

Los alimentos que no sean consumidos en 1 día, deben eliminarse.

## **Eliminación de Basura**

Usar basurero provisto de tapa y accionable a pedal.

Debe contar siempre con bolsa de basura.

Debe retirarse cuando sea necesario, al completarse  $\frac{3}{4}$  de la capacidad de la bolsa.

El basurero debe lavarse todos los días con agua y detergente, además de desinfectar con cloro.

El retiro de la basura debe realizarlo el personal de aseo, por lo que la manipuladora de alimentos debe solicitar oportunamente esta acción.

## **Personal del servicio de Alimentación:**

Debe presentarse con un estado de salud compatible con el cargo, decir, al ingresar al establecimiento, debe demostrar que no es portador de enfermedades transmisibles. Para ello, se solicita:

- Cultivo Nasofaríngeo
- Coprocultivo
- Parasitológico seriado
- VDRL(-)
- Cultivo de lecho ungueal

Éste debe cumplir las actividades descrita en el presente documento.

*ELABORADO POR MARIA TERESA CEBALLOS VILCHES – NUTRICIONISTA.*

Debe siempre vestir con su uniforme de trabajo.

Debe poseer las uñas limpias y cortas, sin esmalte.

Debes estar libre de accesorios.

No debe presentar heridas cortantes e infectadas, infecciones cutáneas, llagas ni diarrea, de lo contrario, debe hacer uso de guantes de látex, lo cuales debe usar tras lavar sus manos, constantemente y realizar recambio periódico.

No debe realizar actividades en áreas distintas al servicio de alimentación, para evitar contaminación cruzada.

No está permitido el consumo de alimentos dentro del servicio de alimentación.

No está permitido masticar chicle durante la jornada de trabajo.

No está permitido fumar durante la jornada de trabajo.

No se debe guardar elementos personales en el servicio de alimentación.

Debe ser capacitado constantemente y por profesional acreditado.

Responsabilidades del personal manipulador:

1. Preparar alimentación láctea y sólida o complementaria de lactantes y preescolares que asisten al establecimiento.
2. Mantener limpieza y orden de la planta física de la central de alimentación, así como de los equipos y utensilios.
3. Realizar el pedido diario, semanal o mensual de alimentos, según cálculo indicado por Nutricionista.
4. Recepcionar los alimentos, chequeando la calidad de los mismos.
5. Almacenar, según la normativa vigente.
6. Encargada de completar diariamente el listado de lactantes y preescolares que recibe alimentación.
7. Encargada de mantener listado de lactantes y preescolares que presentan alergias e intolerancias alimentarias.
8. Realizar registro de raciones e ingredientes en cuaderno exclusivo para ello.
9. Control de temperatura de equipos de frío.

### **Lavado de Manos**

Con el fin de disminuir la carga microbiológica normal y transitoria de la piel de las manos del personal manipulador de alimentos y evitar la diseminación por esta vía hacia los alimentos, se

debe reforzar los hábitos de higiene del personal, como la ducha diaria y el lavado de manos en forma permanente, algunos momentos sugeridos son:

- Ingreso al servicio de alimentación.
- Antes y después de ponerse el uniforme.
- Después de tocar objetos sucios (manilla de puertas o muebles, escobas, etc.).
- Después de usar el servicio higiénico.
- Después de tocar la nariz, boca, pelo, etc.

## Sistema de Control de Calidad Sanitaria y Programa de Aseo.

### LIMPIEZA:

Ésta se realiza a cada instante si es necesario.

Posterior a la preparación y distribución del almuerzo, colaciones y cualquier preparación.

En forma terminal, cada viernes, al término de la jornada, limpiando la planta física (paredes, puertas, cielos, suelos, ventanas, de cocina y bodega) y equipamiento (cocina, horno, refrigerador, campana).

### CONTROL DE CALIDAD SANITARIA:

La visita mensual de la Nutricionista contempla la realización de un Check list de calidad, para cotejar, entre otros, aspectos tales como:

- Limpieza de la planta física.
- Limpieza del equipamiento.
- Almacenamiento refrigerado y congelado.
- Almacenamiento de abarrotes.
- Cumplimiento de la minuta mensual.
- Presentación personal e higiene del manipulador de alimentos.

### **ANEXO NRO. 3**

#### **CHECK LIST DE CALIDAD.**

## Sistema de Desechos, ubicación, cantidad de contenedores y eliminación de basura.

### TIPO, NÚMERO Y UBICACIÓN DE CONTENEDORES DE DESECHOS:

El establecimiento cuenta con basureros con tapa, exclusivamente para la central de alimentación, uno en sedile y otro en cocina, ambos en el Área Sucia.

Adicionalmente, el establecimiento cuenta con un contenedor general, para uso de todas las áreas del mismo, ubicados en el exterior de la casa, próximos al acceso secundario.

### MANEJO Y RETIRO DE BASURA:

Los desechos de cocina deben eliminarse cuando la bolsa del basurero esté a  $\frac{3}{4}$  de su capacidad (2 a 3 veces al día, aproximadamente). Mayor tiempo de almacenamiento de basura provoca riesgo de atracción de vectores.

Los desechos de cocina van a los contenedores del establecimiento (exterior), los cuales se vacían 3 veces a la semana.



## Materias primas que se empleará en la elaboración de alimentos.

Para la elaboración de la alimentación de los usuarios del establecimiento, se usarán las materias primas de acuerdo a lo que establezca la minuta entregada por el/la Nutricionista.

Abarcará los siguientes insumos, de acuerdo al tipo.

<b>1. Cárnicos</b>
Pechuga de Pollo
Filetillo de Pollo
Pechuga de Pavo.
Posta entera
Tártaro Molido
Pescado congelado
Pescado enlatado.
<b>2. Abarrotes</b>
Harina
Arroz
Fideos
Sémola
Legumbres
Salsa de Tomates
Leche
Crema de Leche
Sal
Orégano
Canela
Azúcar
Endulzante
<b>3. Verduras</b>
Papas
Zapallo Camote

Zapallo Italiano
Cebolla
Zanahoria
Ajo
Pimentón
Cilantro
Lechuga
Tomate
Acelga/Espinaca
Repollo
Apio
Betarraga
Brócoli
Coliflor
Pepino
<b>4. Frutas</b>
Manzana
Naranja
Plátano
Kiwi
Membrillo
Ciruelas
Pera
Pepino Dulce
Melón
Sandía
Durazno
Uva
Frutillas
Piña
<b>5. Congelados</b>
Choclo
Arvejas

ELABORADO POR MARIA TERESA CEBALLOS VILCHES – NUTRICIONISTA.

Primavera
<b>6. Otros</b>
Huevos
Mantequilla
Margarina

Tipo de alimentos que se elaborarán en el establecimiento:

Las preparaciones que se realizarán en el establecimiento las determinará la minuta mensual, entregada por el/la Nutricionista.

Ésta se estará diseñada de acuerdo a las siguientes normativas y pautas del Ministerio de Salud:

- Norma de Alimentación del Menor de 2 años.
- Norma de Alimentación del Menor de 6 años.
- Guías alimentarias para el preescolar.

Considerará aspectos como:

- I. Etapa del desarrollo oral del niño para:
  - Incorporación de alimentos como legumbres, pescado, huevos, de acuerdo al grupo etáreo.
  - Cambio de consistencias, de acuerdo la erupción dentaria.
- II. Estacionalidad y disponibilidad de alimentos, en especial, los vegetales.





### ANEXO 3. CHECK LIST DE CALIDAD, COCINA Y BODEGA.

CHECK LIST DE CALIDAD COCINA Y BODEGA					
Fecha:	Jardín:	Cumple	No Cumple	No Conformidad	Acción Inmediata
1	Áreas limpia y sucia definidas y operativas.				
2	Equipos de frío se encuentra limpio.				
3	Refrigeradores se encuentran funcionando a 5°C o menos				
4	Congeladores se encuentran funcionando a -18°C o menos				
5	Temperaturas de equipos de frío se encuentran registradas.				
6	Al interior del refrigerador, las preparaciones en tránsito se encuentran tapadas y no existe cajas de cartón dentro del mismo.				
7	Cocina se encuentra limpia.				
8	Horno se encuentra limpio.				
9	Mesones se encuentran limpios.				
10	Lavaplatos, lavafondos y lavaverduras se encuentran limpios.				
11	Piso se encuentra limpio.				
12	Paredes se encuentran limpias.				
13	Ventanas se encuentran limpias.				
14	Área de distribución se encuentra limpia y ordenada				
15	Funcionarios se encuentran con uniforme limpio, cofia, pechera, uñas cortas, sin esmalte y sin joyas.				
16	Minuta se encuentra publicada en cocina.				
17	Preparación del día se encuentra acorde a la minuta.				
18	Se evita el ingreso de personas ajenas a la cocina.				
19	Bodegas se encuentran limpias (piso, paredes, puerta).				
20	Estanterías de bodegas se encuentran limpias.				
21	Estanterías de bodegas se encuentran adecuadamente sectorizadas (Salado, dulce, neutro; artículos de aseo y utensilios) y rotuladas.				
22	Alimentos almacenados se encuentran vigentes y se cumple FIFO.				
Firma Responsable:		% = Cumple/Cumple + No Cumple:			

**ANEXO 4. REGISTRO Y CONTROL DE TEMPERATURA DE EQUIPOS DE FRÍO.**

<b>Registro de Control de Temperatura Equipo:</b>							
<b>Jardín/Sala Cuna:</b>				<b>Mes:</b>			
<b>Día</b>	<b>Hora</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Responsable</b>	<b>Hora</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Responsable</b>	<b>Observación</b>
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

*ELABORADO POR MARIA TERESA CEBALLOS VILCHES – NUTRICIONISTA.*

**ANEXO 5, MINUTA SIN RESIDUOS.**

RÉGIMEN SIN RESIDUOS - PAPILLA				
INGREDIENTES		<b>PAPILLA DE POSTA</b>	<b>PAPILLA DE PAVO</b>	<b>PAPILLA DE POLLO</b>
	20g	Posta	Pavo	Pollo
	10g	Fideos	Sémola	Arroz
	25g	Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria
	5cc	Aceite Crudo	Aceite Crudo	Aceite Crudo
		<b>POSTRE</b>	<b>POSTRE</b>	<b>POSTRE</b>
	100cc	Jalea	Jalea	Jalea

RÉGIMEN SIN RESIDUOS - ENTERO				
INGREDIENTES		<b>SOPA DE POSTA</b>	<b>SOPA DE PAVO</b>	<b>SOPA DE POLLO</b>
	40g	Posta	Pavo	Pollo
	20g	Fideos	Sémola	Arroz
	40g	Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria
	5cc	Aceite Crudo	Aceite Crudo	Aceite Crudo
		<b>POSTRE</b>	<b>POSTRE</b>	<b>POSTRE</b>
	100cc	Jalea	Jalea	Jalea

**ANEXO 6, ALTERNATIVA DE ALIMENTACIÓN A CAUSA DE EXCLUSIÓN DIETARIA (HUEVO, PESCADO, LEGUMBRES).**

<b>Fideos c/Ssa Pollo/Pavo/Posta</b>	
40g	Pechuga de Pollo/Pavo/Posta
10g	Cebolla
5g	Zanahoria
20g	Salsa Blanca
50g	Fideos
3cc	Aceite

CUANDO EXISTE INTOLERANCIA AL GLUTEN, SE INTERCAMBIA FIDEOS POR ARROZ O PAPA Y SE EVITA TODO ALIMENTO DE ORIGEN DE TRIGO Y LA CONTAMINACION CRUZADA AL ELABORAR ESTA DIETA.

*ELABORADO POR MARIA TERESA CEBALLOS VILCHES – NUTRICIONISTA.*



ANEXO 7, FORMATO DE GRAMAJE ESTANDARIZADO POR RACIÓN, PARA 1 PRESCOLAR.

Receta Minuta Big House - Marzo 2018 - Consistencia Entera.										
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
Almuerzo				<b>Charquicán de Vacuno</b>	<b>Fideos c/Salsa de Pollo</b>					
				40g Tártaro	40g Pechuga de Pollo					
				80g Papa	20g Cebolla					
				40g Zapallo camote	10g Zanahoria					
				10g Cebolla	30g Salsa Blanca					
				3cc Aceite	55g Fideos					
					3cc Aceite					
				<b>Pepino</b>						
				<b>Repollo</b>	60g Pepino					
				60g Repollo	3cc Aceite					
			3cc Aceite	3cc Limón Natural						
			3cc Limón Natural	<b>Tutti Frutti</b>						
			<b>Manzana</b>	100g 3 Frutas Naturales						
			100g Manzana							
Almuerzo	<b>Pollo al Jugo/Puré</b>	<b>Pescado al Horno/Arroz</b>	<b>Porotos con Mazamorra</b>	<b>Cazuela de Pollo</b>		<b>Fideos/Ssa. Boloñesa</b>				
	40g Pechuga de Pollo	60g Merluza Fresca	55g Porotos Granados	40g Pechuga de Pollo	40g Posta negra o rosada					
	20g Zanahoria	15g Zanahoria	20g Choclo	40g Papa	20g Cebolla					
	20g Cebolla	15g Cebolla	25g Zapallo Camote	40g Zapallo camote	10g Zanahoria					
	80g Papa	50g Arroz		20g Primavera	30g Salsa Blanca					
	10cc Leche	5g Zanahoria	<b>Betarraga</b>		55g Fideos					
	3cc Mantequilla	5g Pimentón	60g Betarraga		3cc Aceite					
		3cc Aceite	3cc Aceite	<b>Repollo</b>		<b>Zanahoria</b>				
	<b>Lechuga</b>		<b>Tomate</b>	3cc Limón Natural	60g Repollo	60g Zanahoria				
	60g Lechuga	60g Tomate	<b>Durazno</b>		3cc Aceite	3cc Aceite				
3cc Aceite	3cc Aceite	100g Durazno		3cc Limón Natural	3cc Limón Natural					
3cc Limón Natural	<b>Plátano - Naranja</b>		<b>Macedonia</b>		<b>Uva</b>					
<b>Melón</b>		50g Plátano		100g 3 Frutas Naturales	10u Uva					
100g Melón	50g Naranja			20cc Jugo de Frutas						
Almuerzo	<b>Carne al Jugo/Arroz</b>	<b>Budín Atún/Puré</b>	<b>Guiso de Garbanzos</b>	<b>Carbonada seca de Pollo</b>		<b>Fideos c/Salsa Alfredo</b>				
	40g Posta Negra/Rosada	60g Atún	40g Garbanzos	50g Pechuga de Pollo	40g Jamón de Pavo					
	20g Zanahoria	0.25 Huevo	15g Arroz	40g Papa	10g Cebolla					
	20g Cebolla	10g Cebolla	25g Zapallo camote	40g Zapallo camote	5g Zanahoria					
	50g Arroz	10g Crema de Leche	20g Espinaca	20g Primavera	20g Salsa Blanca					
	5g Zanahoria	80g Papa	<b>Zanahoria</b>		50g Fideos					
	5g Pimentón	10cc Leche	60g Zanahoria	3cc Aceite	3cc Aceite					
	3cc Aceite	3cc Mantequilla	3cc Aceite	<b>Tomate</b>		<b>Lechuga</b>				
	<b>Lechuga</b>		<b>Repollo</b>	3cc Limón Natural	60g Tomate	60g Lechuga				
	60g Lechuga	60g Repollo	<b>Melón</b>		3cc Aceite	3cc Aceite				
3cc Aceite	3cc Aceite	100g Melón		3cc Limón Natural	3cc Limón Natural					
3cc Limón Natural	3cc Limón Natural			100g Durazno	<b>Tutti Frutti</b>					
<b>Manzana</b>		<b>Plátano</b>			100g 3 Frutas Naturales					
100g Manzana	100g Plátano									
Almuerzo	<b>Pollo Asado / Ens. Papas</b>	<b>Pescado al Jugo/Arroz</b>	<b>Lentejas Guisadas</b>	<b>Tomaticán</b>		<b>Fideos c/Salsa de Pollo</b>				
	40g Pollo (trutto o pechuga)	60g Merluza Fresca	55g Lentejas Crudas	40g Tártaro Molido	40g Pechuga de Pollo					
	80g Papas	15g Zanahoria	20g Arroz	5g Cebolla	20g Cebolla					
	3cc Limón Natural	15g Cebolla	30g Zapallo camote	20g Zanahoria	10g Zanahoria					
	3cc Aceite	50g Arroz crudo	30g Espinaca	0.25u Tomate	30g Salsa Blanca					
	<b>Tomate</b>		5g Zanahoria	<b>Betarraga</b>		55g Fideos				
	60g Tomate	5g Pimentón	60g Betarraga	5g Papa	3cc Aceite					
	3cc Aceite	3cc Aceite	3cc Aceite	<b>Repollo</b>		<b>Tomate</b>				
	<b>Manzana</b>		<b>Lechuga</b>	3cc Limón Natural	60g Repollo	60g Tomate				
	100g Manzana	60g Lechuga	<b>Durazno</b>		3cc Aceite	3cc Aceite				
	3cc Aceite	100g Durazno		3cc Limón Natural						
	3cc Limón Natural			<b>Plátano</b>		<b>Macedonia</b>				
	<b>Naranja</b>			100g Plátano	100g 3 Frutas Naturales					
	100g Naranja				20cc Jugo de Frutas					
Almuerzo	<b>Pavo al Jugo/Puré</b>	<b>Budín Atún/Arroz</b>	<b>Porotos con Riendas</b>	<b>Charquicán con Huevo</b>		<b>Fideos/Ssa. Boloñesa</b>				
	40g Pechuga de Pavo	60g Atún	40g Porotos Crudos	20g Posta o tártaro	40g Posta negra o rosada					
	15g Zanahoria	0.25 Huevo	10g Tallarines	80g Papa	20g Cebolla					
	15g Cebolla	10g Cebolla	25g Zapallo camote	40g Zapallo camote	10g Zanahoria					
	80g Papa	10g Crema de Leche	20g Espinaca	10g Cebolla	30g Salsa Blanca					
	10cc Leche	50g Arroz crudo	<b>Betarraga</b>		55g Fideos					
	3cc Mantequilla	5g Zanahoria	60g Betarraga	3cc Aceite	3cc Aceite					
		5g Pimentón	3cc Aceite	<b>Lechuga</b>		<b>Repollo</b>				
	<b>Pepino</b>		3cc Aceite	3cc Limón Natural	60g Lechuga	60g Repollo				
	60g Pepino	<b>Tomate</b>		<b>Manzana</b>		3cc Aceite	3cc Aceite			
3cc Aceite	60g Tomate	100g Manzana		3cc Limón Natural	3cc Limón Natural					
3cc Limón Natural	3cc Aceite	20cc Jugo Mzna Cocida		<b>Plátano</b>		<b>Tutti Frutti</b>				
<b>Naranja</b>				100g Plátano	100g 3 Frutas Naturales					
10u Naranja	<b>Durazno</b>									
	100g Durazno									

ELABORADO POR MARIA TERESA CEBALLOS VILCHES – NUTRICIONISTA.

ANEXO 8, FORMATO DE GRAMAJE ESTANDARIZADO POR RACIÓN, PARA 1 LACTANTE.

Receta Minuta de Papillas					
Sala Cuna Menor o Menor de 1 año					
Papilla de Vacuno		Papilla de Pollo		Papilla de Pavo	
20g	Posta negra o rosada	20g	Pechuga de pollo	20g	Pechuga de pavo
60g	Papa	60g	Papa	60g	Papa
40g	Zapallo camote	40g	Zapallo camote	40g	Zapallo camote
40g	Zanahoria	40g	Zanahoria	40g	Zanahoria
20g	Zapallo Italiano	20g	Zapallo Italiano	20g	Zapallo Italiano
15g	Espinaca	15g	Espinaca	15g	Espinaca
15g	Acelga	15g	Acelga	15g	Acelga
20g	Vegetal Variable	20g	Vegetal Variable	20g	Vegetal Variable
10g	Fideos	10g	Sémola	10g	Arroz
Puré de Frutas		Puré de Frutas		Puré de Frutas	
100	Fruta Natural	100	Fruta Natural	100	Fruta Natural

Receta Minuta de Papillas											
Sala Cuna Mayor o Mayor de 1 año.											
Papilla de Vacuno		Papilla de Pollo		Papilla de Pavo		Papilla de Pescado		Papilla de Huevo		Papilla de Legumbres	
35g	Posta negra/rosada	35g	Pechuga de pollo	35g	Pechuga de pavo	35g	Pescado fresco	1	Huevo	45g	Legumbres
60g	Papa	60g	Papa	60g	Papa	60g	Papa	60g	Papa	20g	Fideos o Arroz
40g	Zapallo camote	40g	Zapallo camote	40g	Zapallo camote	40g	Zapallo camote	40g	Zapallo camote	30g	Zapallo camote
40g	Zanahoria	40g	Zanahoria	40g	Zanahoria	40g	Zanahoria	40g	Zanahoria	20g	Zapallo Italiano
20g	Zapallo Italiano	20g	Zapallo Italiano	20g	Zapallo Italiano	20g	Zapallo Italiano	20g	Zapallo Italiano	15g	Acelga/Espinaca
15g	Espinaca	15g	Acelga	15g	Espinaca	15g	Acelga	15g	Espinaca		
20g	Vegetal Variable	20g	Vegetal Variable	20g	Vegetal Variable	20g	Vegetal Variable	20g	Vegetal Variable		
10g	Fideos	10g	Sémola	10g	Arroz	10g	Sémola	10g	Fideos		
Puré de Frutas		Puré de Frutas		Puré de Frutas		Puré de Frutas		Puré de Frutas		Puré de Frutas	
100	Fruta Natural	100	Fruta Natural	100	Fruta Natural	100	Fruta Natural	100	Fruta Natural	100	Fruta Natural

ELABORADO POR MARIA TERESA CEBALLOS VILCHES – NUTRICIONISTA.

ANEXO 9. APOORTE NUTRITIVO PROMEDIO, REGIMEN PAPILLA Y ENTERO.

<b>PLATO DE FONDO ENTERO (CAZUELA DE AVE)</b>	
CALORIAS (KCAL)	230
PROTEINAS (G)	15
CARBOHIDRATOS (G)	30
LIPIDOS (G)	8

<b>PAPILLA DE CARNE (BLANCA O ROJA), CEREAL Y VERDURAS</b>	
CALORIAS (KCAL)	250
PROTEINAS (G)	11
CARBOHIDRATOS (G)	30
LIPIDOS (G)	9

<b>PAPILLA DE LEGUMBRES, CEREAL Y VERDURAS</b>	
CALORIAS (KCAL)	230
PROTEINAS (G)	6
CARBOHIDRATOS (G)	32
LIPIDOS (G)	6

<b>PAPILLA DE HUEVO, CEREAL Y VERDURAS</b>	
CALORIAS (KCAL)	200
PROTEINAS (G)	6,5
CARBOHIDRATOS (G)	32
LIPIDOS (G)	4

<b>POSTRE DE FRUTA</b>	
CALORIAS (KCAL)	65
PROTEINAS (G)	1
CARBOHIDRATOS (G)	15
LIPIDOS (G)	0

<b>ENSALADA</b>	
CALORIAS (KCAL)	30
PROTEINAS (G)	0,5
CARBOHIDRATOS (G)	2,5
LIPIDOS (G)	2

## **Bibliografía**

1. Rev Chil Nutr Vol. 30, Suplemento N°1, Diciembre 2003.
2. Ministerio de Salud. Departamento de Epidemiología. Departamento de Promoción de Salud. Encuesta Nacional de Calidad de Vida y Salud. Chile 2000.
3. Burrows A, Raquel, Garratas Z, Vivien, Leiva B, Laura et al. Características biológicas, familiares y metabólicas de la obesidad infantil y juvenil. Rev. méd. Chile. oct. 2001, vol.129, no.10.
4. [www.minsal.cl](http://www.minsal.cl)
5. Manual de Lactancia Materna, Ministerio de Salud, Segunda Edición, 2010.
6. Guía de Alimentación del niño(a) menor de 2 años, Ministerio de Salud, 2005.
7. Reglamento Sanitario de los Alimentos.