

Claves para nutrición de infantes en cuarentena

Cifras de desnutrición en el mundo

1 Son pocos los niños que reciben alimentación complementaria segura y adecuada desde el punto de vista nutricional; en muchos países, menos de un cuarto de los niños de 6 a 23 meses cumplen los criterios de diversidad de la dieta y frecuencia de las comidas apropiados para su edad.

2 Se calcula que en 2016, en el mundo, 155 millones de niños menores de 5 años sufrían retraso del crecimiento y 52 millones presentaban un peso bajo para su talla; 41 millones tenían sobrepeso o eran obesos.

3 La mejora del desarrollo infantil y la reducción de los costos sanitarios gracias a la lactancia materna generan beneficios económicos para las familias y también para los países.

4 Aproximadamente un 40% de los lactantes de 0 a 6 meses se alimentan exclusivamente con leche materna.

5 Un 45% de las defunciones de niños se asocia a la desnutrición en el mundo.

*Con información de la OMS (Organización Mundial de la Salud)

Desayuno

- Leche entera de vaca
- Chocolate
- Pan
- Mantequilla
- Queso



Almuerzo

- Arroz
- Lenteja
- 1 huevo
- Tomate
- Zanahoria
- Fruta entera



Cena

- Pasta enriquecida
- Carne molida
- Papa Criolla
- Tomate
- Lechuga
- Leche entera de vaca



Refrigerios

- A.M. Fruta entera y/o leche
- P.M. Harina: galleta / arepa / ponqué / plátano frito / leche.



EL MUNDO
INFORMA • OPINA • ENTRETiene

Minuta diaria



*Este es solo un ejemplo, se debe tener en cuenta que los niños y niñas tienen cada uno necesidades nutricionales diferentes y específicas.

Minuta mensual

Alimento	Cantidad aprox. día	Cantidad aprox. mes	Costo	Algunos intercambios
Leche vaca entera líquida	300 - 400 ml.	9 - 12 lts.	\$27.000	Leche en polvo entera
Chocolate	10 gr.	1/2 lb.	\$6.000	Hacerlo con leche sin agregar agua
Pan blanco	20 gr.	1 1/2 pqte. de pan tajado (600 gr.)	\$6.000	Galletas tipo soda, galleta tipo ducales, arepa, tostada.
Mantequilla	5 - 10 gr.	Unid. de 250 gr.	\$4.000	Margarina, aceite
Queso fresco	20 - 30 gr.	1 - 2 lb.	\$12.000	Cuajada, quesito, queso blanco
Fruta entera	120 gr.	4 kg.	\$10.000	Escoja frutas de cosecha
Arroz blanco	20 - 30 gr.	1 - 2 lb. (crudo).	\$5.000	Pastas o cereales (maíz, trigo, quinua, avena)
Lenteja común	20 gr.	1 - 2 lb. (crudo).	\$4.000	Garbanzo, alverja seca, frijol, toda variedad.
Huevo gallina	50 gr.	1 canasta x 30 und.	\$12.000	-
Tomate	40 gr.	1 kg.	\$4.500	Brócoli, coliflor, habichuela, otras verduras. Escoja las que tenga a disposición y/o cosecha)
Zanahoria	10 gr.	1 lb.	\$3.000	
Lechuga	10 gr.	1 lb.	\$3.000	Kumis, yogurt, otros derivados lácteos o un vaso de leche.
Lácteo	150 - 200 ml.	-	\$5.000	
Harina (galleta, ponqué, etc.)	30 gr.	-	\$3.000	-
Carne de res molida	40 - 60 gr.	3 - 4 lb.	\$30.000.	Carnes: cerdo, pollo, pescado, conejo, cuy, otras especies menores.
Papa criolla	40 gr.	1 kg.	\$4.500	Papa común, yuca, ñame, plátano maduro, plátano verde

