



CAIF-CCEI

# LINEAMIENTOS NUTRICIONALES

Propuesta alimentaria  
Experiencias Oportunas y Nivel  
Inicial



Ministerio  
**de Desarrollo  
Social**

Instituto  
Nacional de  
Alimentación

## LINEAMIENTOS NUTRICIONALES INDA

ACTUALIZACIÓN OCTUBRE 2022

*El presente documento contiene las principales orientaciones nutricionales para el diseño del menú e implementación de la propuesta alimentaria ofrecida a niños y niñas que asisten a Centros de Primera Infancia (CAIF – CCEI). Es el producto de una construcción de dos años de trabajo que implicó una amplia revisión bibliográfica referida a la alimentación la primera infancia, con especial interés en las inquietudes recibidas desde los equipos de CAIF y CCEI.*

*División Políticas Alimentarias y Estrategias nutricionales Mag. María Rosa Curuchet.  
Equipo técnico: Mag. Johana Caballero; Lic. Fernanda Gonzalez; Lic. Valeria Pardiñas;  
Mag. Lucía Pochellú.*

## CONTENIDOS:

<b>1</b>	<b>Panificación del menú</b> .....	<b>4</b>
1.1	Ventajas de la planificación del menú: .....	4
1.2	¿Quiénes planifican el menú? .....	5
<b>2</b>	<b>Planificación de la propuesta alimentaria de Experiencias Oportunas</b> .....	<b>6</b>
2.1	Objetivos de la alimentación en experiencias Oportunas .....	6
2.2	Presentación de la mesa .....	7
2.3	Enfoque de alimentación perceptiva .....	7
2.5	Simplificar la tarea del personal de cocina .....	9
2.6	Apoyar, promover y estimular la lactancia materna.....	9
2.7	Alimentos sólidos recomendados según edad.....	11
2.8	Propuesta alimentaria 6-7 meses: .....	11
2.8.1	Se podrán ofrecer:.....	12
2.8.2	Azúcar y sal.....	13
2.8.3	Ideas para experiencia sensorial 6 a 7 meses .....	15
2.9	Propuesta alimentaria 8 a 11 meses.....	16
2.9.1	Se podrán ofrecer:.....	16
2.9.2	Ideas para experiencia sensorial 8-11 meses.....	17
2.10	Propuesta alimentaria 12 a 24 meses.....	17
2.10.1	Se podrán ofrecer:.....	18
2.10.2	Ideas para experiencia sensorial 12 a 24 meses .....	19
<b>3</b>	<b>Planificación de menú nivel inicial</b> .....	<b>20</b>
3.1	Modalidad de atención diaria, menores de 1 año .....	20
3.2	Modalidad de atención diaria 1 a 3 años .....	20
3.2.1	Desayunos y Meriendas: .....	21
3.2.2	Almuerzo: .....	22
3.3	Para beber: agua .....	25
3.4	Cantidad de azúcar.....	25
3.5	Los edulcorantes no son una opción.....	27
3.6	Alimentos de uso esporádico .....	27
3.7	Ley 19.140 .....	28
3.8	Evite adquirir alimentos con advertencias nutricionales .....	29
3.9	Ejemplos de menú para una semana .....	30

3.9.1	Desayuno/merienda.....	30
3.9.2	Distribución semanal por grupos de alimentos: .....	30
3.9.3	Almuerzo .....	31
3.9.4	Recetarios.....	32
3.10	¿Cómo acompañar durante las ingestas? .....	33
3.10.1	La importancia de la actitud de los educadores.....	33
3.10.2	¿Los niños y niñas pueden repetir el plato?.....	33
3.10.3	El niño o niña que no quiere comer .....	34
3.11	Referencia de porciones Nivel inicial .....	36
3.11.1	Desayuno/ merienda.....	36
3.11.2	Almuerzo .....	37
<b>4</b>	<b>Propuesta alimentaria para celebraciones y salidas didácticas.....</b>	<b>38</b>
4.1	Resignificar la propuesta alimentaria en momentos especiales.....	38
4.2	Momentos que educan: .....	39
4.3	La presentación importa .....	40
4.3.1	Presentación de la mesa: .....	40
4.3.2	¿Cómo presentar los alimentos?.....	40
4.4	La torta: .....	41
4.5	Elaboraciones caseras para momentos especiales: .....	44
4.6	Salidas didácticas.....	48
4.6.1	Consideraciones de inocuidad .....	48
4.6.2	Tipos de paseos que se fomentan desde la institución .....	48
4.7	Para beber AGUA: .....	49
4.7.1	aguas saborizadas: .....	49
4.8	La planificación es clave .....	50
<b>5</b>	<b>Condiciones de higiene y manipulación de alimentos: .....</b>	<b>51</b>
5.1	Personal habilitado para manipular y elaborar alimentos .....	51
5.2	Prácticas de higiene y manipulación de los alimentos.....	52
<b>6</b>	<b>Bibliografía.....</b>	<b>53</b>

# 1 Panificación del menú



La planificación de menú en el centro es un eje central tanto para los aspectos nutricionales como para los educativos. A partir de una buena planificación se logra una alimentación balanceada, equilibrada, creativa y rica que contempla situaciones especiales, que acompaña y se vincula con el proyecto de centro.

## 1.1 Ventajas de la planificación del menú:

- Favorece la calidad de la alimentación a brindar permitiendo un crecimiento y desarrollo saludable, contribuyendo a la adquisición de buenos hábitos alimentarios.
- Asegura mayor variedad y combinación de alimentos.
- Permite la organización del trabajo y optimización del tiempo.
- Minimiza los imponderables, evita la improvisación.
- Estimula y orienta en la compra adecuada de alimentos, permitiendo reducción de costos.
- Ayuda a las familias a tener un modelo a seguir de una alimentación oportuna para esta etapa de la vida.
- Permite la participación e integración del equipo.

El menú se deberá planificar al menos para una semana, quincenal o mensual, lo que nunca se debe hacer es resolver día a día. Las instancias de celebraciones y salidas didácticas merecen una planificación detenida que contemple las recomendaciones establecidas en este documento, en el capítulo 4 se abordaran estos aspectos.

## **1.2 ¿Quiénes planifican el menú?**

El menú de Nivel Inicial será planificado por maestro/a referente en conjunto con el cocinero/a, tomando en cuenta los aportes y sugerencias del resto del equipo en especial de los educadores/as que comparten la mesa con niñas y niños.

El menú de experiencias oportunas será planificado por cocinero/a junto con psicomotricista.

Es necesario dedicar un espacio en la reunión mensual para escuchar las contribuciones del equipo y planificar el menú que mejor se ajuste en cada modalidad.

## 2 Planificación de la propuesta alimentaria de Experiencias Oportunas

### 2.1 Objetivos de la alimentación en experiencias Oportunas

La alimentación que se ofrece en el centro tiene el objetivo de acompañar los procesos de incorporación de alimentos a través de experiencias sensoriales que promuevan preferencias hacia alimentos nutritivos adecuados a su desarrollo. Al mismo tiempo los alimentos y preparaciones que se ofrecen tienen un fin educativo hacia los adultos referentes, se presentan ideas sencillas que luego puedan replicar en el hogar. De acuerdo con este doble objetivo, la alimentación tendrá un momento centrado en el niño dando lugar a probar, tocar, oler, intercambiar con su referente adulto, seguido de un momento de alimentación compartida, donde adultos y niños degustan variedad de alimentos nutritivos en torno a un espacio de reflexión e intercambio. Vale aclarar que estos dos momentos están divididos por unos pocos minutos o se dan casi en simultáneo.

## 2.2 Presentación de la mesa

Es sustancial que cada niño tenga su plato y cuchara como espacio propio de exploración, así como una cuchara extra para el adulto.

El niño debe estar cómodo y seguro promoviendo el encuentro cara a cara con su referente adulto. De acuerdo con las posibilidades del centro evaluar la mejor disposición del espacio, sillas y mesas.



Los alimentos se deben disponer de manera tal que se pueda acceder fácilmente desde cualquier lugar de la mesa. Si se ofrece fruta entera facilitar cuchillos y alentar a trozar y compartir.

La cantidad presentada debe ser suficiente para todos, niños y adultos, pues si los alimentos son escasos o están justos es posible que eviten servirse.

Evitar ofrecer bebidas calientes como té o café si el espacio es muy reducido para prevenir accidentes.

## 2.3 Enfoque de alimentación perceptiva

Los dos primeros años de vida representan una ventana de oportunidad para que los lactantes menores y mayores en rápido desarrollo aprendan a aceptar y adquieran el gusto por alimentos saludables y establezcan patrones de alimentación a largo plazo,

que puedan prevenir el inicio de la obesidad, enfermedades crónicas y problemas de salud bucal.

Debido a que los lactantes no tienen la capacidad de verbalizar sus necesidades alimentarias y psicoemocionales, los cuidadores deben aprender a entender



cómo se comunican sus lactantes a partir de diferentes conductas.

**La alimentación perceptiva** es una dimensión clave de la crianza perceptiva que involucra reciprocidad entre el niño y la persona que lo alimenta promoviendo así el desarrollo de la autorregulación, el desarrollo cognitivo, social y emocional.

Se basa en el siguiente proceso: 1) el niño indica que quiere comer a través de acciones motoras, expresiones faciales o vocalizaciones; 2) el cuidador reconoce las señales y responde con rapidez en una forma de apoyo emocional, dependiendo de la señal y etapa del desarrollo y 3) el niño experimenta una respuesta previsible a las señales (es decir, le tranquiliza que el cuidador entiende cuándo necesita ser alimentado). (healthyeatingresearch Building Evidence to Prevent Childhood , 2017) (Geónimo Brunet, 2021)

Se debe promover el diálogo e intercambio entre familias, siendo una buena oportunidad para brindar información sobre alimentación nutritiva, perceptiva, lactancia materna, mitos y verdades; así como orientar sobre algunas creencias o prácticas inadecuadas de alimentación de los niños pequeños.

Es importante ayudar a los referentes a reconocer las señales de hambre y saciedad de los niños y la importancia de una alimentación respetuosa, afectuosa, con paciencia y buena disposición.

Tener en cuenta que la consejería es eficiente cuando se basa en la empatía, en la escucha abierta de lo que la familia piensa o siente sin juzgar.



*Los adultos deben ofrecer comida sana, nutritiva y segura y el niño o niña decide cuánta cantidad comer.*

## 2.5 Simplificar la tarea del personal de cocina



Se sugiere pensar preparaciones que puedan ofrecerse en ambos niveles (nivel inicial y experiencias oportunas) evitando sobrecarga al personal; o bien, planificar un menú más sencillo para nivel inicial.

## 2.6 Apoyar, promover y estimular la lactancia materna



Es importante promover la lactancia materna e invitar a amamantar a demanda durante el taller, así como abordar dudas y mitos en torno a ella e informar sobre la importancia de la leche materna cuando el niño comienza con la incorporación de alimentos (ayuda a digerir los alimentos, a regular el apetito, a aceptar diferentes sabores, continúa siendo una significativa fuente

de inmunidad y nutrientes esenciales para el desarrollo, entre otros.

Los niños que no son amamantados deben recibir preparados para lactantes hasta los 12 meses; es recomendable evitar la leche de vaca sin diluir hasta el año de vida. Si la familia por algún motivo no puede acceder a preparados para lactantes se debe explicar la correcta dilución de Leche de Vaca<sup>1</sup> (*Ministerio de Salud Pública, 2017*)

---

<sup>1</sup> Lactantes menores de 6 meses leche diluida (1/2LV +1/2agua) +5% dextrinomaltosa+2 % aceite de soja o de canola.

Lactantes de 6 meses y más (2/3 LV +1/3 agua) +5% dextrinomaltosa o azúcar



*La leche materna sigue siendo el alimento principal para los bebés incluso cuando empiezan a comer alimentos sólidos. Es recomendable continuar con la lactancia materna a demanda hasta los 2 años o más, o hasta que madre e hijo lo deseen.*

*El consumo de leche de vaca como bebida principal el primer año de vida predispone a la anemia por deficiencia de hierro*

## 2.7 Alimentos sólidos recomendados según edad

La propuesta alimentaria debe seleccionarse de acuerdo con las características del grupo: edad, experiencias alimentarias previas, aspectos del desarrollo psicomotor, existencia de intolerancias, patologías u otras corrientes alimentarias. Tener en

cuenta que independientemente de la hora del taller, se ofrecerán alimentos variados como verduras frutas y legumbres, acompañando la progresión de sabores y texturas de acuerdo con la edad.

## 2.8 Propuesta alimentaria 6-7 meses:

Algunas características del desarrollo psicomotor: a los 6 meses disminuye el reflejo de extrusión (empuja con su lengua hacia afuera el alimento u objeto que se le introduce). La mayoría de los niños pueden mover los alimentos de un lado a otro de la boca.

Pueden morder, disolver y masticar alimentos suaves, comienzan a masticar de forma vertical pequeños trozos de alimentos.

El 50% puede sentarse sin apoyo. Suelen alcanzar, tomar y sostener alimentos de un tamaño adecuado a sus manos (motricidad gruesa). (Academia

española de nutrición y dietética , 2017) (Maureen M. Black, 2012).

Se recomiendan los siguientes utensilios para el inicio: cuchara (tamaño acorde a la edad), plato, vaso o sorbito progresando según el desarrollo motor al vaso abierto (sin sorbito desde el año).

Cuando se incorpora un alimento, las primeras veces se debe ofrecer solo, para que el niño identifique su sabor y probar tolerancia. Pueden ser necesarias hasta 35 exposiciones a un nuevo alimento para que éste sea aceptado por el niño. No desistir en el primer intento es fundamental para

lograr una alimentación variada, con adecuado aporte de nutrientes.



### 2.8.1 Se podrán ofrecer:

**Verduras y frutas** desde el inicio pueden incluirse todas las frutas y verduras. Purés de verduras solas o combinadas: papa, zapallo, calabaza, remolacha, zanahoria, brócoli, coliflor, etc. Purés de frutas, bananas, manzana cocida, frutillas, durazno, pera, etc. frutas en compota o al horno. Si se ofrece puré

**Cereales y pseudocereales:** Arroz, fideos pisados, harina de maíz, sémola, tapioca, quinoa y amaranto.

**Legumbres:** lentejas, porotos de manteca, frutilla, negros, de soja o garbanzos; bien cocidas, peladas y pisadas.

**Huevos:** rallado, picado o formando parte de alguna receta.

**Frutos secos triturados:** nueces, avellanas, castañas, almendras, u otros.

Es bueno dejar experimentar con la comida para fomentar la autonomía al comer y minimizar el rechazo a nuevos alimentos (neofobia).

debe ser espeso con algún grumo para potenciar su función motora y favorecer que pierdan el reflejo de cerrar la boca (tolerando otras texturas). Verduras y frutas en trozos seguros: en caso de familias que opten por el método Baby Led Weaning (BLW).<sup>2</sup>



**Aceites:** todos los aceites vegetales son aceptables, preferentemente de soja o canola por mayor aporte de omega 3. Se recomienda agregarle una cucharadita en crudo a cada comida.

**Agua:** debe ofrecerse agua potable de la canilla, filtrada o embotellada sin gas.

**Semillas trituradas:** chía, lino, amapola, sésamo, girasol u otras.

**Frutas deshidratadas trituradas:** Pasas de uva o ciruela, orejones de durazno y

---

<sup>2</sup> Alimentación regulada por el bebé, que propone que el niño se alimente por sí mismo utilizando las manos. Se

basa en alimentos sólidos adaptados al desarrollo psicomotor y digestivo del bebé. (Amy Brown, 2017)

damasco. Al principio remojarlas en agua tibia para ablandarlas o incluirlas en preparaciones.

**Lácteos en pequeñas cantidades:** desde el inicio se pueden incorporar pequeñas cantidades de leche de vaca

en diferentes preparaciones o yogur natural sin azúcar, de todos modos, se recomienda que la propuesta de Experiencias Oportunas priorice otros grupos de alimentos (legumbres, frutas, verduras, semillas, frutos secos).

## 2.8.2 Azúcar y sal

El azúcar y los productos o bebidas azucaradas son una fuente concentrada de energía, pobre en micronutrientes, que favorecen el desarrollo del sobrepeso y obesidad, afectan la salud bucal y desplazan alimentos más nutritivos. ( World Health Organization, 2015) (Ministerio de Salud Publica , 2017). La miel está contraindicada en

niños menores de un año, ya que puede contener esporas de la bacteria Clostridium Botulinum. Para evitar la exposición temprana al sabor dulce también se deben evitar los edulcorantes como la sacarina, el aspartamo, la sucralosa o Stevia y productos que los contengan durante los dos primeros años de vida.



*Se recomienda durante los dos primeros años de vida evitar el agregado de azúcar y miel, así como también el consumo de golosinas, waffles, galletitas, especialmente rellenas, alfajores, gelatinas, los jugos envasados, jugos en polvo, refrescos y helados industrializados. (Ministerio de Salud Publica , 2017)*



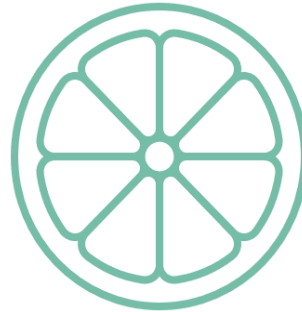
*Azúcar y otros endulzantes: los azúcares que se agregan durante la elaboración de alimentos se denominan azúcares libres, al encontrarse fuera del tejido de frutas y verduras. El azúcar, la miel y los jugos de fruta presentan azúcares libres, más accesibles al proceso digestivo. El consumo excesivo de azúcares libres se ha asociado con diversos efectos negativos en la salud, incluyendo caries, obesidad, diabetes tipo 2, síndrome metabólico y enfermedades cardiovasculares. También puede generar cambios emocionales, incluyendo ansiedad y depresión. Por este motivo, los jugos de frutas se desaconsejan en los niños pequeños*



*No agregar sal a las comidas durante la alimentación complementaria ni ofrecer alimentos ricos en ella como fiambres, patés, frankfurters, chorizos u otros embutidos, papitas u otros snacks, caldos en cubo o sopas instantáneas \**  
*Material de apoyo sugerido: Sal de mi corazón*  
*[https://cardiosalud.org/wp-content/uploads/2019/03/chscv\\_sal\\_de\\_mi\\_corazon\\_.pdf](https://cardiosalud.org/wp-content/uploads/2019/03/chscv_sal_de_mi_corazon_.pdf)*

### 2.8.3 Ideas para experiencia sensorial 6 a 7 meses

- Bastones de vegetales (del tamaño de un dedo) al vapor o al horno. Por ejemplo: calabaza, boniato, zanahoria. Optativamente pueden ser pureteados.
- Purés grumosos de legumbres.
- Frutas trozadas o pisadas. Por ejemplo: banana, kiwi, pera, durazno, frutilla.
- Puré de banana y palta, pueden ofrecerse para pueretear en el momento para que no se oxide y agregar jugo de limón.
- También pueden ofrecerse al niño frutas en trozos con algo de cáscara para que no se resbale.
- Puré de papa y acelga.
- Polenta con zuchini.





## 2.9 Propuesta alimentaria 8 a 11 meses

Algunas características del desarrollo psicomotor: En este tramo etario los niños pueden mover la lengua de un lado a otro, cortar alimentos un poco más duros (cuando los incisivos centrales han salido). Intentan comer con cuchara torpemente. Comienzan a sostener la comida y a usar sus dedos para alimentarse por sí mismos, inicia el agarre de pinza con el dedo índice y el pulgar (motricidad fina).

Entre 9-11 meses, el 97% de los bebés se sientan sin apoyo. Tienen un claro

interés por alimentarse por sí mismos. Utilizan la cuchara sin derramar mucho, pueden beber en taza sostenida por sí solos. A esta edad es esperable que los niños hayan incluido todos los grupos de alimentos mencionados anteriormente. Se recomienda continuar ampliando la variedad de alimentos ofrecidos y avanzar hacia consistencias más fibrosas y grumosas, trozos blandos que estimulen el desarrollo. (Academia española de nutrición y dietética , 2017) (Maureen M. Black, 2012)

### 2.9.1 Se podrán ofrecer:

**Elaboraciones que integren verduras y/o legumbres:** tartas, fainás, tortillas. Verduras trozadas al vapor o hervidas. Hummus o puré de legumbres para untar con pan o grisines caseros, en preparaciones, en ensaladas.

**Frutas:** En puré, en trozos, licuados sin azúcar, en compotas o al horno.

**Frutos secos triturados:** nueces, avellanas, castañas, almendras, maní u

otros. En preparaciones o en forma de pasta para untar.

**Semillas:** Chía, lino, sésamo, girasol u otras. Preferiblemente trituradas.

**Lácteos en pequeña cantidad:** Formando parte de preparaciones (crema casera, salsa blanca), yogurt natural sin azúcar con frutas y/o frutos secos molidos. **Panificados:** elaboraciones caseras a base de diferentes harinas sin agregado azúcar. Ejemplo: scones, grisines, muffins, o

preparaciones endulzadas con fruta madura o deshidratada (bananas, pasas de uva, de ciruela, dátiles procesados o

cortados en pequeños trozos). **Agua:** debe ofrecerse agua potable de la canilla, filtrada o embotellada sin gas.

### 2.9.2 Ideas para experiencia sensorial 8-11 meses

- Fainá de zapallitos,
- Frutillas cortadas en cuartos y banana troceada en cubos.
- Tomates cherry cortados en cuartos.
- Uvas y arándanos trozados.
- Ensalada de legumbres con papa, zanahoria y huevo.
- Ensalada de frutas.
- Hamburguesas de garbanzos.
- Croquetas de queso y coliflor.



## 2.10 Propuesta alimentaria 12 a 24 meses

Algunas características del desarrollo psicomotor: al final del año y hasta los 2 años mejora la motricidad fina para agarrar objetos con los dedos, así primero comerán con las manos, luego con los dedos y finalmente con los utensilios, comienzan a utilizar tenedor. También es bueno ofrecer preparaciones para comer con la mano como bastoncitos, croquetas, milanesa de vegetales, etc. Es esperable que a

esta altura se hayan incorporado alimentos variados de todos los grupos, por lo que se pueden ofrecer los mismos alimentos que al resto de la familia, el aprendizaje es principalmente imitativo por tanto consumir alimentos saludables delante de ellos será la mejor estrategia. (Academia española de nutrición y dietética , 2017) (Maureen M. Black, 2012)

### 2.10.1 Se podrán ofrecer:

**Frutas:** en trozos, **frutos secos triturados:** nueces, avellanas, castañas, almendras, u otros. En preparaciones o en forma de pasta para untar.

**Semillas:** Chía, lino, sésamo, girasol u otras, preferiblemente trituradas.

**Verduras:** incluso crudas o de consistencia más crocante, verduras salteadas en tiras o trozos más grandes.

**Panificados sin azúcar o con mínima cantidad:** panes, galletitas, scones, tortas, preferentemente que integren frutas, verduras y/o legumbres.

**Lácteos:** pueden incorporar leche de vaca entera sin diluir y sin agregado de azúcar, también puede ofrecerse crema casera o yogur natural sin azúcar con frutas. Otros lácteos que pueden incluirse son los quesos frescos, suaves y con poca sal como la ricotta, queso magro, cuartirolo o similares.

**Agua:** agua potable de la canilla, filtrada o embotellada sin gas. Si aún utilizan vaso con sorbito o mamadera progresar a vaso abierto eligiendo un vaso de tamaño adecuado con o sin agarraderas de melamina o plástico libre de BPA.

## 2.10.2 Ideas para experiencia sensorial 12 a 24 meses

- Ensalada de chauchas, remolacha y choclo.
- Tomate y palta en cubos (para usar el tenedor).
- Trufas de frutos secos<sup>3</sup> y gajos de naranjas.
- Bastones de polenta crocante con mayonesa de zanahoria.
- Pionono relleno con frutas.<sup>4</sup>
- Grisines Hummus de garbanzos y remolacha. Ensalada de pepino.
- Crackers de semillas<sup>5</sup> con untable de boniato zanahoria a la naranja.<sup>6</sup>
- Tarta de frutas.<sup>7</sup>

Para el diseño de ideas de experiencia sensorial según tramo etéreo se utilizó la guía “Los primeros olores de la cocina de mi casa” (UNICEF Uruguay, Carolina de León, María Isabel Bove, 2019), es un valioso material de apoyo que las familias reciben en el set de bienvenida. Se sugiere referenciar y trabajar con este libro temas vinculados a la alimentación durante el taller

---

<sup>3</sup> Recetario “Picadas de verano: momento dulce”

<https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/edicion-especial-recetario-picadas-verano-n4-momento-dulce>

<sup>4</sup> Recetario inclusivo para centros de primera infancia

<https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/recetario-inclusivo-para-centros-primera-infancia>

<sup>5</sup> Recetario “Picadas de verano: crocantes”

<https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/edicion-especial-recetario-picadas-verano-n2-crocantes>

<sup>6</sup> Recetario “Picadas de verano: delicias untables”

<https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/edicion-especial-recetario-picadas-verano-n1-delicias-untables>

<sup>7</sup> Recetario inclusivo para centros de primera infancia

# 3 Planificación de menú nivel inicial



## 3.1 Modalidad de atención diaria, menores de 1 año

Los Centros que cuentan con niños menores de 1 año en modalidad diaria deben basarse para la incorporación de alimentos en la **Guía de Alimentación Complementaria para niños entre 6 y 24 meses** (Ministerio de Salud Pública, 2017).

Se sugiere adaptar la propuesta alimentaria de nivel inicial (mayores de 12 meses) de acuerdo con la progresión de alimentos sólidos sugerida por edad en el capítulo Experiencias Oportunas.

## 3.2 Modalidad de atención diaria 1 a 3 años

Tiempos de comida: desayuno y/o merienda y almuerzo. Grupos de alimentos que deben estar presentes en los distintos tiempos de comida:  
**Desayuno y/o merienda:** lácteos +

panificado + fruta (si la fruta no se incluye en el desayuno se debe ofrecer como colación). **Almuerzo:** carne/legumbres + vegetales + cereales o tubérculos; fruta o postre lácteo.

### 3.2.1 Desayunos y Meriendas:



**Lácteos:** Leche entera sola, con cebada sin azúcar, con vainilla o canela. Puede ser con cacao en mayores de 2 años. Si se utilizara cocoa, recordar que contiene mucha azúcar (casi 70%). En lo posible se recomienda no endulzar la leche retrasando el agregado de azúcar hasta después de los 2 años. Cabe recordar que el té y el café contienen sustancias estimulantes y que interfieren en la absorción del hierro, por lo que se desaconseja el consumo en niños pequeños. Lo mismo sucede con el cacao por lo cual no se aconseja incluirlo en menores de 2 años.

**Yogurt:** natural sin azúcar, ni miel, ni edulcorante, solo o con agregado de frutas picadas crudas, cocidas o licuadas o con frutos secos molidos. En caso de no acceder a esta variedad de yogurt en el mercado local, pueden no ofrecerlo en el menú o elaborar casero (200 cc yogurt natural-1 litro leche se deja reposar tibio 5-7 hrs).

**Queso:** danbo, gruyere, muzzarella, ricotta, colonia, cuartirolo.

Postres lácteos caseros: cremas, licuados con leche, arroz con leche, avena con leche, tapioca con leche, helados de frutas (caseros), porridge de avena con frutas y frutos secos, etc.

**Panificados:** pan francés (flauta), porteño, marsellés, catalán, panes caseros, panes con harina integral casero. Panificados con semillas molidas (chía, zapallo, girasol, lino, sésamos). No se recomienda panes de molde envasados.

Los días que se sirve pan en desayuno o merienda, recurrir a las siguientes opciones de **untables:** quesos de corte blandos, palta bien pisada (con o sin aceite de oliva), queso crema casero, untables caseros a base de legumbres (hummus), de semillas o pasta de maní o cajú (sin azúcar). Ocasionalmente podrán optar por mermeladas de frutas variadas, dulces de corte (membrillo, batata).

**Panificados caseros:** tortas sencillas, scones, galletas, bizcochuelos, grisines, fainá o tartas; de preferencia optar por

recetas que integren verduras, frutas, frutos secos, semillas o legumbres.

**Frutos secos triturados** (nueces, avellanas, castañas, almendras, maníes, horneados y SIN SAL agregada) en

**Frutas:** ofrecer variedad y en su mayoría de estación, fruta fresca, frutas deshidratadas: ciruelas (sin carozo), uvas, damascos, dátiles sin azúcar, en preparaciones (no abillantada ni glaseada). Licuados ocasionalmente (sin azúcar agregado). No ofrecer jugos de frutas. Las frutas deben ser presentadas

preparaciones (galletitas, panes, untables) o con yogurt natural sin azúcar.



preferentemente enteras o en trozos.

**Azúcar:** El agregado de azúcar para elaboraciones como postres lácteos, tortas, galletitas debe ser mínimo o bien pueden endulzarse con frutas maduras, dátiles, pasas de uva u otras alternativas naturales (no edulcorantes).

### 3.2.2 Almuerzo:

#### Plato principal

**Carne vacuna:** 2 veces por semana de las cuales una vez será entera y otra picada. Cantidad: entre 40 y 80 g/ niño dependiendo de la preparación. 40 g en tucos, 80 en milanesas, albóndigas, pan de carne, hamburguesa. Seleccionar Cortes magros: nalga sin hueso, peceto, cuadril, colita de cuadril, bola de lomo, picaña, bife angosto, vacío. **Pollo:** 1 vez por semana, entre 60 y 80 g/niño. Se recomienda quitar la piel previa a la cocción. **Pescado:** 1 vez por semana, 80



– 100 g/ niño. Se sugiere el consumo de: cazón, palometa, sardinas, atún, lisa, anchoas, salmón, lenguado, merluza. No deben incluir la compra de pescado procesado (hamburguesas y/o formitas de pescado). Si se cuenta con oferta de pescados de río, elegir variedades con escasas espinas.

**Legumbres:** porotos (distintas variedades), lentejas, garbanzos, soja. Incluir las al menos 1 vez por semana. El día que no se elabora menú con carne

deben estar presentes, combinadas con cereales (arroz, fideos, polenta) de manera de mejorar la calidad nutricional. Ese día es conveniente ofrecer fruta cítrica de postre.

**Verduras:** ofrecer variedad diariamente, no importa cuál sea el menú del día: crudas y/o cocidas, frescas y de estación. Combinar texturas, colores y formas. Esto asegura el equilibrio de nutrientes y contribuye a la incorporación de hábitos saludables.

**Cereales y tubérculos:** Este grupo incluye alimentos como: papa, boniato, arroz blanco o parboiled, harina de

maíz, harina de trigo refinada, pastas frescas simples, fideos secos, avena, sémola, almidón de maíz, tapioca, papa, boniato, mandioca y yuca. Se sugiere no incluir variedades integrales con frecuencia. Se deben ofrecer diariamente alternando cereales y tubérculos, acompañando con carnes y verduras. Se recomienda no incluir en un mismo tiempo de comida cereales y tubérculos.

**Pseudocereales:** quinoa y amaranto. Ideales para ofrecer el día que no se elabora menú con carne combinadas con legumbres y vegetales



*Apoyar la agricultura familiar: sugiere explorar las posibilidades de compra de verduras y frutas a productores locales o de la zona.*

*Para seleccionar frutas y verduras de estación pueden recurrir al calendario de la Unidad Agroalimentaria de Montevideo, recomendación quincenal “lista inteligente”*

*<https://www.listainteligente.uy/>*



## Postres:

**Fruta de Estación:** 4 veces por semana, ofrecer frutas variadas, al natural, en ensaladas de frutas, al horno, en compota sin azúcar o mínima cantidad, helados caseros.

**Postre de leche caseros:** 1 vez por semana, cremas, flanes, arroz con leche, helados caseros de vainilla y/o fruta, budín de pan, budín de sémola, crema de tapioca, etc. Todos los postres de leche deben ser de elaboración casera.



### *¿Cómo ofrecer la fruta?*

*Por una parte, es bueno que los niños reciban la fruta entera con su cáscara y forma original, pero la tarea de trozar y pelar en la sala genera largas esperas que complican la dinámica; por este motivo es conveniente que algo de fruta ya venga pelada y trozada desde la cocina y otro tanto entera en el frutero para que educadores vayan pelando a medida que piden más. También es bueno fomentar la autonomía habilitando a los niños a pelar algunas frutas como mandarinas o bananas, o sacarle el cabito a la frutilla.*



### *¿Ofrecer Fruta a elección o una fruta a la vez?*

*Ofrecer fruta a elección es muy positivo ya que permite que niñas y niños opten por la variedad que más les guste, sin embargo, puede que algunos niños siempre opten por la misma fruta. Por este motivo se recomienda ofrecer fruta a elección 1 o 2 veces a la semana y el resto de los días presentar de a 1 o 2 variedades sin dar la opción de elegir.*

### 3.3 Para beber: agua

**Agua potable de la canilla, filtrada o embotellada sin gas**, la cual debe estar siempre disponible en cada sala. Se le

puede adicionar frutas y verduras trozadas o hierbas aromáticas para perfumar. Durante el almuerzo se debe ofrecer agua junto con la comida.

### 3.4 Cantidad de azúcar

De acuerdo con las recomendaciones de ingesta energética y nutrientes para la población uruguaya (Ministerio de Salud Pública, 2020), el límite máximo de azúcar diario es de 25 g; por lo tanto, en dos tiempos de comida en el CAIF representa 12,5g, es decir 2 y media cucharaditas. Para no superar estas recomendaciones se sugiere utilizar

mínimas cantidades de azúcar en elaboraciones como postres lácteos, tortas y panificados. Así como evitar o disminuir gradualmente el azúcar agregada a la leche, endulzado al 4% (400g az/ 10L leche) o al 2% (200g az /10L). Estas recomendaciones incluyen otros tipos de azúcar, como azúcar: rubia, mascabo, morena o miel.



## Azúcar al 4%

10gs/250 cc leche – 2 cucharaditas  
400 gs/10 L leche -40 cucharadas



## Azúcar al 2%

5gs/250 cc leche - 1 cucharadita  
200gs/10 L leche -20 cucharadas



## 3.5 Los edulcorantes no son una opción

El Ministerio de Salud Pública aconseja evitar durante los dos primeros años de vida los edulcorantes como la sacarina, el aspartamo, la sucralosa o la estevia y todos los productos que los contengan. El enfoque de los problemas de salud del consumo de estos productos viene emergiendo, asociando la exposición temprana a cambios en el apetito y

preferencia por el sabor dulce, así como cambios en el microbioma intestinal, que pueden afectar los niveles de azúcar en la sangre y pueden generar enfermedades tales la resistencia a la insulina, la diabetes y el aumento de peso. Aún se requieren más investigaciones de los efectos a largo plazo. (American Academy of Pediatric).

## 3.6 Alimentos de uso esporádico

- Manteca: 2 a 3 veces al mes en preparaciones
- Jamón: 1 a 2 veces al mes. Se recomienda utilizar solo en preparaciones ej: torta de fiambre, en canelones de jamón y choclo, falsa salsa carusso.
- Dulce de leche o Leche condensada: 2 veces al mes preferentemente en preparaciones. ej. Relleno de tortas de cumpleaños, de alfajores caseros.
- Frutas en almíbar: como ananá o durazno, principalmente cuando no está disponible de forma fresca y con una frecuencia máxima de 1 vez al mes (no utilizar el almíbar).

Gelatina sin sabor 1 vez al mes. Se podrá incorporar la gelatina en preparaciones con frutas o ricota ej: Bavarois (diluir la gelatina en jugo de naranja, yogurt o fruta licuada). No ofrecer gelatina con sabor.

## 3.7 Ley 19.140

**De acuerdo con la Ley 19.140, los centros educativos cuidarán de no proveer de los siguientes alimentos:**

- Golosinas como caramelos, chupetines, chicles, alfajores y snack (chizitos, papitas, etc.), obleas o grajeas de chocolate con baño de colores.
- Postres lácteos industrializados, yogures frutados comerciales con azúcar o edulcorante.
- Helados industrializados (en cualquiera de sus formas: polvo, barrita, barra, palito, sándwiches, vasito, bombón, alfajor, etc.).
- Refrescos, jugos en polvo, jugos industrializados, aguas saborizadas industriales.
- Papas congeladas prefritas (bastones, noisette, rosti).
- Puré instantáneo.
- Nuggets, formitas de pescado (alimentos congelados prefritos).
- Panchos y hamburguesas industrializadas.
- Panes de molde industrializados.
- Caldos saborizantes y sopas instantáneas.
- Preparaciones que lleven huevo crudo (mousse, merengue crudo y helado).
- Mayonesas, salsas para untar y ketchup industrializados.
- galletitas dulces simples o rellenas y galletitas saladas envasadas.
- Cereales de desayuno con o sin azúcar.
- Papillas industrializadas.
- Margarina.

### 3.8 Evite adquirir alimentos con advertencias nutricionales



*Recordar que en el centro no se deben adquirir alimentos tales como:  
Yogures industrializados con agregado de azúcar o edulcorante.  
Crema de leche*

## 3.9 Ejemplos de menú para una semana

### 3.9.1 Desayuno/merienda

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
leche con vainilla	leche con canela	Yogur natural sin endulzar con frutas picadas	Leche con cebada s/az	Leche con cacao*
Pan con untado de palta	Biscochuelo saludable	Pan con queso de corte blando	Scones de hierbas	Pan con pasta de maní o de cajú
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

\*mayores de 2 años

### 3.9.2 Distribución semanal por grupos de alimentos: Almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Carne vacuna o cerdo	Pescado	Legumbres	Carne vacuna o cerdo	Pollo
Cereales	Tubérculos	Cereales	Tubérculos	Cereales
Verduras	Verduras	Verduras	Verduras	Verduras
Fruta	Postre de leche	Fruta	Fruta	Fruta

### 3.9.3 Almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Carne al horno	Pastel de pescado y verduras	Hamburguesas especiadas de garbanzos con salsa de tomate	Cazuela de cerdo y verduras (boniato, zanahoria, arvejas, cebolla, morrón, ajo, tomate, apio, acelga o espinaca)	Arrollado de pollo con espinaca y ricotta
Tallarines de la huerta	Ens. de papa, arvejas, zanahoria y tomates cherry.	Arroz con zapallitos	Trocitos de calabaza asada	Quinoa con verduras rehogadas
Ens. de tomate y zanahoria.		Fruta cítrica	Fruta asada	Ensalada de frutas
Fruta de estación	Crema de vainilla con nueces molidas			





### 3.9.4 Recetarios



Se referencian algunos de los recetarios de INDA disponibles en la web:

- Recetario inclusivo par centros de primera infancia

<https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/recetario-inclusivo-para-centros-primera-infancia>

- Sabores andantes

<https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/sabores-andantes-encuentros-cocina>

- Cocina con miel

<https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/recetario-cocina-miel-recetas-para-todas-horas>

- Colección de recetas ricas baratas y saludables

<https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/coleccion-recetas-ricas-baratas-saludables>

- Recetario Picadas de verano “Delicias untables”, “crocantes”, “momento dulce”

[Edición especial: Recetario Picadas de verano N°1 - Delicias untables | Ministerio de Desarrollo Social \(www.gub.uy\)](https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/edicion-especial-recetario-picadas-verano-n1-delicias-untables)

<https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/edicion-especial-recetario-picadas-verano-n2-crocantes>

<https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/edicion-especial-recetario-picadas-verano-n4-momento-dulce>

## 3.10 ¿Cómo acompañar durante las ingestas?

### 3.10.1 La importancia de la actitud de los educadores

El adulto cumple un rol fundamental en facilitar y promover la alimentación saludable, compartiendo la mesa con niñas y niños, consumiendo con gusto los mismos alimentos, alentando a probar, sin forzar, respetando los ritmos y procesos de cada

uno. Es importante tener en cuenta que gran parte del aprendizaje es imitativo y los educadores son fuertes referentes. (Maureen M. Black, 2012), (Rosana Andrés, 2015)



*Como estrategia educativa es necesario que los adultos acompañen a los niños en el momento de las ingestas consumiendo las mismas preparaciones.*

### 3.10.2 ¿Los niños y niñas pueden repetir el plato?

Basados en el concepto de alimentación perceptiva, los niños regulan naturalmente las cantidades de alimentos de acuerdo con sus necesidades. Es decir, un niño sano podrá solicitar repetir el almuerzo sin que esto sea un problema, dado que en

el CAIF se ofrecen alimentos sanos y nutritivos. De todos modos, es aconsejable que en las repeticiones se sirvan porciones pequeñas priorizando la presencia de verduras.

Hay niños que habitualmente repiten, en ese caso, se sugiere servir porciones

pequeñas desde la primera vez. Otro aspecto a tener en cuenta es que hay niños que comen muy rápido y otros más lento, es recomendable servir primero a quienes demoran más.

Estas sugerencias son generales para niños sanos, en el caso de niños que

presentan algún comportamiento alimentario que llame la atención cómo comer de manera compulsiva muy rápido o presentan sobrepeso, debería abordarse cada situación en conjunto con el equipo técnico y realizar coordinaciones con el equipo de salud.

### 3.10.3 El niño o niña que no quiere comer

Así como hay niños que comen todo lo que se les ofrece, otros son más selectivos y hay quienes se niegan a probar.

Es necesario tener presente que esta conducta es esperable, el rechazo a alimentos nuevos o desconocidos (neofobia) es frecuente a esta edad, en algunos niños esta conducta es más acentuada y en otros menos.

Para disminuir este rechazo es necesario la exposición repetida a los alimentos, es decir la familiarización (un alimento nuevo deja de ser nuevo o desconocido cuando se ofrece varias veces).

La comensalidad en grupo es una excelente oportunidad para ofrecer

nuevos alimentos teniendo en cuenta que gran parte del aprendizaje es imitativo.

Podemos notar que hay días en que un niño o niña no quiere comer o simplemente no sea una actividad que le interesa en ese momento. En este caso, es importante acompañar sin presionar, obligar ni premiar para que coma.

Es importante recordar que, aunque el niño no consuma los alimentos servidos, la exposición a los mismos (verlos, tocarlos, olerlos) implica que se familiarice y esto favorezca su preferencia.

Otras veces el rechazo puede deberse a que esté cursando alguna enfermedad

que no se ha manifestado aún; en este caso, es necesario asegurarse la consulta con el centro de salud si la situación persiste, si se denota pérdida de peso o cambios en el estado anímico habitual, o bien si las conductas selectivas se mantienen en el tiempo.

Asimismo, rechazar alimentos o dejar de comer también puede responder a cambios en lo emocional por situaciones que el niño o niña atraviesa en su entorno. (CCEIPI, MEC, INAU, ANEP, CEIP, SINTEP, MIDES, 2020), (Paulina Bravo, 2011), (Mary Cathey, 2004)



*Ante una conducta de rechazo a alimentos se sugiere observar, acompañar sin forzar ni presionar para que coma. Esto no significa "bajar los brazos", es decir dejar de servirle los alimentos o sacarlo de la mesa, por el contrario, se alentará a explorar, tocar, oler los alimentos, hacer asociaciones con cuentos, canciones, ilustraciones, colores, etc. que acerquen al niño a ese alimento, aunque no lo coma en ese momento.*

## 3.11 Referencia de porciones Nivel inicial

En base a las recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes del Ministerio de Salud Pública se establecen las porciones según la guía de consumo de referencia para este grupo etario. (Ministerio de Salud Pública , 2020). Las cantidades de alimentos indicadas en los siguientes

cuadros son orientativas para elaborar y servir preparaciones dirigidas a niñas y niños en cada tiempo de comida. Recordar el concepto de alimentación perceptiva que hace referencia al mecanismo propio de autorregulación del apetito. (cap.2 Experiencias oportunas, alimentación perceptiva)

### 3.11.1 Desayuno/ merienda

Alimento	Cantidad	Medida casera	Frecuencia
Lácteo	250ml	1 taza	todos los días
Panificado	25-40 gr	1 rodaja, 1 porción chica de torta, 2 galletas caseras	todos los días
Fruta	50 gr	1/2 unidad	todos los días

### 3.11.2 Almuerzo

Alimento	Cantidad <sup>8</sup>	Medida casera	Frecuencia
Carne roja	60-80g	1 bife pequeño/4 cdas soperas colmadas	2 v/ semana
Pollo	60-80g	1 bife pequeño/4 cdas soperas colmadas	1-2 v/ semana
Pescado	80-100 g	1 filete pequeño/5 cdas soperas	mínimo 1 v/semana
Vegetales	125g	1/2 plato	todos los días
Tubérculos	50g	1/2 unidad	2 v/ semana
Cereales	25g	1/4 plato	3 v/ semana
Leguminosas	15gr	1/4 plato	1 v/ semana
Fruta	100 gr	1 unidad pequeña	4 v/ semana

---

<sup>8</sup> \*cantidades expresadas en peso neto crudo



## 4 Propuesta alimentaria para celebraciones y salidas didácticas

### 4.1 Resignificar la propuesta alimentaria en momentos especiales

Las celebraciones y paseos didácticos son momentos de encuentro entre las familias, niñas, niños y comunidad educativa, siendo un espacio socializador en donde generalmente se acompaña y comparte una “rica comida”.

Los alimentos y bebidas que se ofrecen, así como la forma de presentarlos transmiten sentimientos, afectos, emociones y valores.

En estas instancias queremos ofrecer preparaciones ricas que agraden a los comensales, pero a su vez, queremos que se destaquen de lo cotidiano, que tengan un plus, un detalle, he aquí el desafío: que celebrar no consista en llenar las mesas de golosinas, refrescos

o preparaciones cargadas de azúcar, grajeas, merengues; o alimentos muy salados o repletos de grasa.

Si se ofrecen alimentos poco saludables durante los festejos, se reafirma la aceptación de estos productos, vinculado a la felicidad con el consumo de alimentos nocivos; de esta manera, incluir alimentos y bebidas ultraprocesados es otorgarles a estos productos categoría superior, en detrimento de la comida casera.

*¿Por qué elegiríamos alimentos con exceso de azúcares, sodio y grasas, carente de nutrientes para ofrecerlos en un día tan especial?*

Para poder educar y promover hábitos alimentarios saludables, debemos valorizar la comida casera más aún en momentos especiales.



*Compartir sabores naturales en ocasiones especiales para alimentar el cuerpo y mimar al alma*

## 4.2 Momentos que educan:

Habitualmente se celebra con comida chatarra con exceso de grasa, sodio, azúcar y muchos aditivos, los típicos alimentos o productos ofrecidos son hamburguesas, panchos, papitas chips, chizitos, golosinas, nuggets, noisettes, refrescos, etc.

El centro educativo ocupa un lugar de privilegio para transformar estas prácticas, son referentes de los niños,

niñas, familias y de la comunidad; por este motivo es fundamental que los alimentos que se presentan en esos días especiales reflejen las prácticas alimentarias saludables que se llevan adelante en el centro cotidianamente.

Los alimentos que valoramos en estas instancias construyen percepciones sociales de lo que “está bien” y lo que “está mal”.

*Una propuesta alimentaria diferente durante las celebraciones: alimentos nutritivos, caseros, coloridos, ricos y bien presentados constituyen un valioso acto de educación alimentaria hacia las familias, niñas y niños.*



## 4.3 La presentación importa

“La comida entra por los ojos” Es tan importante pensar en qué alimentos o preparaciones se van a elaborar como la forma en que serán presentados; tal vez las preparaciones y recetas no

difieran mucho de las que habitualmente se realizan en el centro por lo que la presentación cumplirá un papel fundamental.

### 4.3.1 Presentación de la mesa:

Disponer mesas con manteles atractivos con colores, banderines, guirnaldas, servilletas.

Se sugiere utilizar la vajilla habitual, en lo posible evitar material de un solo uso como vasos descartables, bandejas de telgopor, cubiertos plásticos, de ser

necesario adquirir opciones biodegradables.



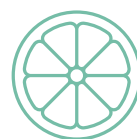
*En las celebraciones  
cuidemos el medioambiente,  
utilizar materiales  
amigables con el planeta.*

### 4.3.2 ¿Cómo presentar los alimentos?

Algunas ideas para presentar los alimentos y elaboraciones: pirotines coloridos para muffins, trufas, etc. cortantes con formas para elaborar galletitas o para cortar elaboraciones ya prontas como fainás, conos de papel o cartón para granola casera o pop, palitos de brochet para fruta.

Las frutas sin dudas son los alimentos saludables mejor aceptados por los

niños y niñas y no requieren mayor trabajo que su higienización y /o trozado; por sí solas con sus colores y formas tienen un atractivo inigualable para vestir las mesas. Existen un sinnúmero de maneras de presentarlas: brochet, trozadas y pichadas en palitos, cortadas con formas, en gajos, en rodajas, bañadas con chocolate, vasitos de ensaladas de frutas, entre otras.



## 4.4 La torta:

“La torta” simboliza el alimento compartido más esperado en toda celebración generalmente se elabora una torta o bizcochuelo que se rellena y decora utilizando ingredientes como crema doble, merengue, dulce de leche u otros muy dulces o grasos; se proponen otras alternativas más saludables.

Ideas para decoración y rellenos:

- Frutas (arándanos, frutillas, kiwi, etc.).
- frutos secos laminados o algo triturados.
- Fruta desecada.
- Flores comestibles (lavanda, siempreviva, alegría, etc.).
- Hoja de menta.
- Coco rallado.
- Crema pastelera.
- Crema de chocopototos.
- Crema de boniato y chocolate.
- Mermelada de frutilla y chía.
- Crema de vainilla y limón con frutillas.
- Crema de naranja o limón.
- Banana con chocolate.
- Cremas a base de dátiles.
- Pasta de frutos secos (maní, cajú, almendras) con cacao.
- Ricota procesada con azúcar impalpable.
- Cacao con palta y banana.

### CREMA CHOCOPOROTOS

*1 taza de porotos cocidos (pueden ser, porotos, negros, alubias, etc)*

*¼ taza de cacao amargo*

*¼ taza de aceite*



*Procesar o licuar todos los ingredientes*

*Esta crema sirve para hacer helados, para untar o para cubrir o rellenar tortas*

*CUBIERTA PARA TORTAS -DÁTILES  
CACAO Y NARANJA*

*1 taza de dátiles remojados en  
agua hirviendo*

*Jugo de 1/2 naranja aprox*

*1 cda grande de cacao amargo*



*Escurrir los dátiles y procesar con  
los demás ingredientes. Si  
necesitas más líquido agregar  
otro poco de jugo de naranja.  
Tiene que quedar consistencia de  
pasta.*

*CREMA DE BONIATO*



*1 boniato zanahoria grande pureteado*

*1 cda de cacao amargo*

*cantidad de puré de dátiles a gusto.  
Comenzando por ½ taza*

*Puretear o mixear hasta obtener una  
crema*



*MERMELADA DE FRUTILLAS  
Y CHÍA*

*400g de frutillas*

*100g azúcar rubia*

*Jugo de 1/2 limón*

*2 cdas de chía*



*En una cacerola mezclar todos los  
ingredientes. Dejar un rato reposar  
para que se macere la preparación.  
Llevar a fuego bajo y cada tanto  
revolver, hasta espesar.*

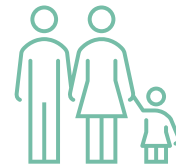


*Periodicidad para celebrar los cumpleaños:*

*Se recomienda celebrar los cumpleaños de los niños que cumplen por mes en un único evento, diferenciando en la torta los nombres de cada uno de los niños que cumplen.*

*Participación de la familia:*

*Es importante dar lugar a que las familias participen colaborando en la ambientación de la sala o apoyar en la elaboración de preparaciones culinarias aplicando buenas prácticas de manipulación e higiene bajo la supervisión del manipulador de alimentos responsable (usar gorro y delantal) . Del mismo modo pueden participar realizando la higiene de utensilios y alimentos a utilizar.*



## 4.5 Elaboraciones caseras para momentos especiales:

Para celebraciones y salidas didácticas se pueden elaborar tortas, bizcochuelos, muffins, scones, tartas, trufas, que integren vegetales, frutas o legumbres.

- Bombones de coco
- Brownie de porotos negros
- Budín de banana
- Galletas de graonola y miel
- Galletitas de calabaza
- Galletitas de naranja y coco
- Galletitas integrales
- Granola casera

El recetario inclusivo para centros de primera infancia<sup>9</sup> ofrece múltiples recetas que pueden utilizarse en estas instancias se mencionan algunas:

- Pionono
- Plantillas
- Tarta de frutas
- Torta de manzana, banana y avena
- Torta de manzana invertida
- Torta gallega
- Piza de vegetales

”



En el recetario Picadas de verano<sup>10</sup> pueden encontrar variedad de recetas

<sup>9</sup><mailto:https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/recetario-inclusivo-para-centros-primera-infancia>

<sup>10</sup><mailto:https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/edicion-especial-recetario-picadas-verano>

festivas “delicias untables”,  
“crocantes”, “placeres salados”,  
“momento dulce”

#### Otras ideas

- Trufas de banana:
- Trufas de zanahorias y frutos secos
- Scones de aceite
- Scones saborizados
- Fainá de lentejas <sup>11</sup>
- Chips de frutas o verduras: banana, manzana, boniato, papa, remolacha.

#### TRUFAS DE BANANA:

(12 a 16 bolitas)



#### Ingredientes:

1 banana

4 cdas. de almendras procesadas

6 cdas. de coco rallado

Coco rallado para espolvorear

En un bol aplastar la banana con un tenedor, agregar las almendras y el coco. Revolver hasta tener una masa suave. Dejar reposar en la heladera durante unos minutos y después hacer bolitas (esta cantidad debería dar alrededor de 12- 16 bolitas). Para terminar, pasar por coco rallado

<sup>11</sup> <mailto:https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo->

<social/comunicacion/publicaciones/sabores-andantes-encuentros-cocina>

### TRUFAS DE ZANAHORIA

(12 a 16 bolitas)



1 zanahoria rallada bien finita

4 dátiles (sin carozo) hidratado en agua caliente

¼ cta de vainilla

¼ cta. de nuez moscada

¼ cta. de canela molida

6 Cdas. almendras molidas + extra para  
espolvorear

Poner en licuadora la zanahoria rallada, con los dátiles, la vainilla, la nuez moscada y la canela.

Licuar varias veces hasta triturar los dátiles. Cuando esté lista, pasar la preparación a un bowls y agregar las almendras. Forma una masa blanda y pegajosa, y con las manos limpias forma suavemente bolitas, pasar por las almendras molidas

SCONES DE ACEITE 34 unidades



*Mezclar bien:*

*3 T de harina (2 T de harina de trigo +*

*1 T de harina integral)*

*6 ctas. de polvo de hornear*

*¼ cta. de sal*

*A parte mezclar y agregar a la harina:*

*1/3 T de aceite*

*1 T leche descremada*

*Tomar la masa con un tenedor mezclando ligeramente. Amasar suavemente sobre una tabla apenas enharinada. Estirar hasta 2 cm de espesor. Cortar con moldecitos. Colocar sobre asadera y hornear a fuego alto por 12 minutos aproximadamente.*



## 4.6 Salidas didácticas

### 4.6.1 Consideraciones de inocuidad

Cuando se planifica la propuesta alimentaria para una salida didáctica es necesario tener en cuenta algunos aspectos de conservación y transporte que hacen a la inocuidad. Las preparaciones caseras deben ser prácticas de transportar, consumir y de bajo riesgo microbiológico (considerar temperaturas según estación), por ejemplo, evitar salsas o alimentos caldudos. Utilizar para el transporte de las preparaciones

recipientes aptos para alimentos, controlar que la temperatura de las preparaciones se mantenga fuera de la conocida “zona de peligro” (4°C a 60°C), para lo cual es necesario el uso de conservadores térmicos. Estimar los tiempos adecuados para su consumo de manera de no alterar las cualidades sensoriales y microbiológicas de los alimentos, (a temperatura ambiente no más de 2 horas). Extremar las medidas de higiene en el servicio de las preparaciones.

### 4.6.2 Tipos de paseos que se fomentan desde la institución

Al momento de planificar y resolver los lugares a visitar dentro de los paseos didácticos, se recomienda incluir la visita a espacios que vinculen a los niños con la producción y elaboración de alimentos naturales o mínimamente procesados. Por ejemplo: ferias, mercados locales, granjas, chacras,

queserías artesanales, huertas familiares o comunitarias, tambos, entre otros.

Por considerarse contradictorio hacia el aprendizaje de hábitos alimentarios saludables, no se recomienda la visita a lugares como industria de bebidas endulzadas, fábricas de alfajores y

golosinas, fábricas de snacks, u otra industria o empresa de alimentos ultraprocesados.

*(ley 19.140 “prohibición de la publicidad y exhibición de los productos que no se encuentren dentro de los grupos de alimentos y bebidas recomendados”)*



## 4.7 Para beber AGUA:

Disponer de botellas o dispensadores de agua, aguas saborizadas caseras con naranja, frutillas, menta, romero, pepino, multifrutas. También se pueden

presentar algunos licuados multifrutales o de 1 sola fruta por ejemplo de naranja, de frutilla, de banana, o combinaciones entre varias, limonada, té fríos.

### 4.7.1 aguas saborizadas:

Las aguas saborizadas son una buena alternativa diferente a los refrescos y jugos industrializados, no contienen aditivos artificiales, su elaboración es muy sencilla: poner en una jarra o bidón de agua diferentes saborizantes rodajas

de naranja, pepino, manzana, limón o la fruta que deseen, también puede agregarse una ramita de canela, romero o tomillo, un trozo de jengibre, menta o albahaca.

## 4.8 La planificación es clave

Para llevar adelante una propuesta alimentaria saludable en instancias de celebraciones y paseos didácticos es imprescindible planificarlo con anticipación y contemplar el menú general, si bien se proponen recetas sencillas cuando se elabora para varias personas es necesario comenzar días o a veces semanas antes. Por ejemplo,

galletitas scones, pueden hacerse hasta dos días antes y guardar en recipiente bien tapado en lugar fresco, o bien dejar pronta las masas en la heladera y hornear el mismo día o el día anterior. La granola casera dura semanas bien tapada, los untables como humus o pastas de maní se conservan bien durante unos 4 o 5 días. Algunas elaboraciones pueden frizarse sin afectar la calidad sensorial.

# 5 Condiciones de higiene y manipulación de alimentos:

## 5.1 Personal habilitado para manipular y elaborar alimentos



La elaboración de la alimentación estará a cargo de personal idóneo capacitado y con carné de salud y de manipulador de alimentos. En este marco se reconoce el rol primordial de los cocineros y cocineras, quienes han sido debidamente capacitados para la tarea, por lo tanto, su función no debe ser realizada por otra figura del Centro. El cocinero es un integrante fundamental del equipo, cuya función tiene su propia

especificidad, así como la tiene cada una de las especialidades del resto del equipo (maestro, psicomotricista, psicólogo, etc.). Esto no implica que, ante una emergencia, el resto del equipo pueda colaborar con tareas de cocina, siempre y cuando las mismas estén bajo la orientación de un cocinero y/o auxiliar de cocina debidamente habilitado y ese integrante tenga vigente los carné requeridos.

## 5.2 Prácticas de higiene y manipulación de los alimentos

Es necesario, asegurar las correctas prácticas de higiene durante la manipulación de los alimentos y extremar las medidas de cuidado al momento del servicio.

- Uso de túnica, delantal limpio.
- Uso de pelo recogido y cubierto con gorro, cofia o pañuelo limpio.
- Mantener higiene de uñas (cortas, limpias y sin esmalte).
- Higiene de Manos adecuada, en diferentes momentos
- NO usar anillos, pulseras, relojes, caravanas, collares ni tener lapiceras o remedios o golosinas en bolsillos de la parte superior del delantal.
- Evitar comer, fumar, toser, masticar chicle, tomar mate, y estornudar cuando se esté cocinando o sirviendo la comida.
- No concurrir enfermo a trabajar, si no tiene alguna herida en las manos cúbralas con bendaje y guante.

## 6 Bibliografía

- World Health Organization. (2015). *Guideline: Sugars intake for adults and childrens* . Geneva.
- Academia española de nutrición y dietética . (2017). *Texturas evolutivas en la introducción de nuevos alimentos* . Barcelona.
- Amy Brown, S. W. (2017). Baby-Led Weaning: The Evidence to Date. *Curr Nutr Rep*.
- CCEIPI, MEC, INAU, ANEP, CEIP, SINTEP, MIDES. (2020). *Marco conceptual para la implementación de buenas prácticas de alimentación y nutrición de niños y niñas desde el nacimiento a los 6 años* . Montevideo .
- Geónimo Brunet, L. v. (2021). *Prácticas de alimentación en hogares con niñas y niños de 6 meses a 5 años de edad en Montevideo, Uruguay* . Montevideo.
- healthyeatingresearch Building Evidence to Prevent Childhood . (2017). *Guías de alimentación para niñas y niños menores de 2 años. un enfoque de crianza perceptiva* .
- Mary Cathey, N. G. (2004). Picky eating: a Toddler's Approach to Mealtime . *Pediatr Nurs*.
- Maureen M. Black, H. M.-K. (2012). ¿Cómo alimentar a los niños? la práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*.
- Ministerio de Salud Publica . (2017). *Guía de alimentación complementaria para niños entre 6 y 24 meses*. Montevideo.
- Ministerio de Salud Pública . (2017). *Guía de uso de preparados para lactants hasta 12 meses* . montevideo .
- Ministerio de Salud Pública . (2020). *Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población uruguaya* . Montevideo .
- Ministerio de Salud Pública. (2017). *Norma Nacional de lactancia materna*. Montevideo.
- Paulina Bravo, M. I. (2011). Trastornos alimentarios del lactante y preescolar. *Rev Chil Pediatr*.
- Rosana Andrés, C. A. (2015). *Promoviendo prácticas saludables Guía para la promoción de salud en centros de primera infancia*. Montevideo .
- UNICEF Uruguay, Carolina de León, María Isabel Bove. (2019). *Los primeros olores de la cocina de mi casa*. Montevideo.