



Yucatán

Gobierno del Estado
Comprometidos con tu bienestar
2012 • 2018

**RECOMENDACIONES DIETETICAS PARA LA OPERACIÓN DEL
SERVICIO DE ALIMENTOS EN GUARDERÍAS INFANTILES DEL
ESTADO DE YUCATÁN.**

2016-2017

OBJETIVO

Sirva la presente como guía de información didáctica para favorecer la correcta implementación del servicio de alimentación en las guarderías del Estado, misma que resume la manera de integrar una alimentación correcta, considerándose que las mismas deberán adecuarse a las costumbres, recursos económicos, ambientales y gastronómicos propios de nuestra región.

Introducción

Los datos más recientes a escala nacional ponen en evidencia los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT 2012) muestran una prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños menores de 5 años de edad de 9.7% de la población en México. Y ocupando el primer lugar a nivel mundial.

Es por esa razón que debemos de promover una alimentación saludable y sobretodo progresiva sustitución de los alimentos básicos por alimentos procesados con alto contenido de azúcares, bajo contenido en fibra y agua, así como alta densidad energética y bebidas azucaradas, la evidencia científica disponible indica que estos productos alimenticios, bebidas y componentes de la dieta así como la falta de activación física tienen efectos importantes en el desarrollo del sobrepeso, obesidad y **ECNT (enfermedades crónicas degenerativas)**.

Las guarderías en México tienen la obligación de operar de acuerdo a las políticas y lineamientos establecidos para ofrecer un servicio de calidad cuidando la integridad y seguridad de los menores de edad a su cargo. Dentro de esas políticas y lineamientos se encuentra como deberá de ser la correcta operación del servicio de alimentación el cual tiene como propósito fortalecer los procesos implicados en la planeación, control, preparación y distribución de alimentos que involucra a los niños y niñas que pertenecen a las guarderías, incorporando los nuevos lineamientos para la alimentación de las guarderías en México y el Estado de Yucatán y así propiciar un óptimo crecimiento y desarrollo en la etapa de vida de los niños y niñas previniendo y combatiendo los altos índices de enfermedades secundarias a una mala nutrición infantil.

La alimentación de los niños de 0-3 años de edad desde el nacimiento hasta que el niño va al colegio tiene necesidades calóricas muy altas y componentes específicos para su desarrollo óptimo en esta primera etapa de vida, por esta razón, la leche materna constituye el alimento más importante durante los primeros 6 meses de vida y de forma secundaria un complemento ideal hasta los 2 años.

La lactancia materna como en todas las especies de mamíferos, es el alimento ideal para el lactante. La secreción láctea varía su composición a lo largo del tiempo, adaptándose a las necesidades inmunológicas, estado de madurez y requerimientos para el crecimiento del niño.

Las formulas para lactantes de continuación, cuyo consumo, se recomienda a partir de los seis meses, viene a complementar la lactancia materna en los primeros años de vida, siempre y cuando sea respetado el esquema de alimentación complementaria de acuerdo a su edad.

Niños menores de 6 meses de edad: lactancia materna exclusiva y sus beneficios.

La leche materna es el alimento idóneo para el crecimiento y el desarrollo sano del niño o la niña menor de 6 meses de edad. Según las recomendaciones internacionales, los menores de 6 meses de edad deben alimentarse con lactancia materna exclusiva y complementarla con otros alimentos a partir de los 6 meses hasta los 2 años de edad. Incluso si la madre y el niño lo desean la lactancia puede extenderse más allá de los 2 años. Lactancia materna exclusiva significa que el niño o la niña sólo reciben leche del pecho de su madre, directamente o extraída, sin recibir ningún otro tipo de líquidos o sólidos, ni agua, con excepción de solución de rehidratación oral, gotas o jarabes de suplementos de vitaminas o minerales o medicamentos, cuando sea necesario. La lactancia materna es una de las estrategias más efectivas para la disminución de la mortalidad infantil. Proporciona los nutrimentos necesarios para el crecimiento y el desarrollo adecuados, entre muchos otros beneficios tanto para la madre como para el bebé.

La lactancia materna exclusiva disminuye el riesgo de enfermedades infecciosas como diarrea o neumonía y protege a los niños de mala nutrición tanto por deficiencias (talla baja y anemia) como por excesos (sobrepeso y obesidad durante la infancia y la edad adulta). Está relacionada con un menor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en la vida adulta como diabetes e hipertensión. En la mujer que amamanta como lo recomienda la OMS, la lactancia se relaciona con una mayor pérdida de peso en los primeros meses posparto y un menor riesgo de presentar diabetes, cáncer de mama y de ovarios. Se ha comprobado que los beneficios de la lactancia materna exclusiva para el niño durante los primeros 6 meses (sólo pecho sin incluir ni siquiera agua) son mayores que los riesgos de introducir otros alimentos antes de esta edad.

Los niños menores de 6 meses de edad que son amamantados no necesitan ningún otro alimento ni líquidos diferentes a la leche materna, aun en climas calurosos, ya que ésta cubre sus requerimientos nutrimentales y de líquidos. Esperar hasta los 6 meses para introducir alimentos o líquidos reduce el riesgo de infecciones diarreicas y respiratorias, al igual que el riesgo de morbimortalidad infantil.

Beneficios de la lactancia materna.

La lactancia materna tiene beneficios para el niño, la madre y la familia, los cuales se enlistan a continuación:

Beneficios de la lactancia materna para el niño:

- Contiene exactamente los nutrientes que el bebé necesita, incluidos componentes inmunológicos, aminoácidos y ácidos grasos esenciales
- Es de fácil digestión y es utilizada de manera eficiente por el organismo del lactante, ya que contiene proteínas del tamaño adecuado para que éste las digiera y absorba
- Se digiere mejor que la leche de vaca
- Protege al bebé contra las infecciones
- Es higiénica y sus componentes antimicrobianos inhiben el crecimiento de bacterias patógenas.
- Estimula la maduración del sistema inmunitario, el aparato digestivo y el sistema nervioso central del infante
- A largo plazo disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la dieta: hipertensión, diabetes y obesidad
- Los bebés amamantados muestran un mejor desarrollo psicomotor
- Disminuye el riesgo de muerte de cuna

Frecuencia y duración de la alimentación del niño menor de 6 meses de edad.

Frecuencia.

Para asegurar una producción de leche materna adecuada, y debido a que el bebé la digiere con facilidad, éste requiere ser amamantado con frecuencia y durante el tiempo que lo desee, tanto en el día como en la noche. Esto se conoce como lactancia materna a libre demanda. Es importante recomendar a las madres que alimenten a sus hijos o hijas a libre demanda. Durante los primeros 2 meses de vida la frecuencia mínima de alimentación es de 8 veces entre el día y la noche (cada 2 o 3 horas). El bebé menor de 1 mes no debe pasar más de 3 horas sin recibir pecho. Después de los 2 meses debe alimentarse por lo menos 6 veces en 24 horas. Es importante tomar en cuenta que los bebés suelen comer más seguido de noche que de día y que con el tiempo invertirán su horario.

Duración.

Se recomienda no limitar la duración del niño en cada toma. Uno de los problemas que se generan cuando se limita el tiempo del niño en cada pecho (p. ej., a 15 minutos por toma), sin esperar a que se vacíe de manera correcta, es que el niño ingiere una mayor proporción de lactosa que puede provocar cólicos o trastornos digestivos y una menor cantidad de grasa que hace que no se llene y pida alimentarse con mayor frecuencia. Muchos de estos problemas se resuelven cuando se permite la libre demanda, se deja al niño el tiempo

suficiente en el pecho, se verifica la eficacia de la toma y el niño es capaz de vaciar perfectamente un pecho antes de pasar al otro.

Por lo regular el trago que hace el niño está generado por el flujo de leche de ese pecho; cuando el niño hace tragos grandes es porque hay un flujo de leche adecuado, conforme el flujo va reduciendo también disminuyen los tragos, hasta que el bebé se suelta. El pecho puede sentirse vacío al final de la toma y el niño se muestra tranquilo.

Se debe prestar atención a las tomas demasiado largas (más de 50 minutos) ya que indican una mala transferencia de leche, y aunque en tiempo pareciera suficiente, fueron tomas ineficaces que también pueden generar problemas como el poco incremento de peso. Conforme el bebé va creciendo se vuelve más eficiente en las tomas.

Indicadores de consumo adecuado de leche materna.

Los indicadores de un adecuado consumo de leche materna en niños alimentados al seno materno de manera exclusiva son los siguientes:

- El lactante toma leche de ocho a doce veces en 24 horas
- El lactante muestra una toma eficiente al pecho
- A partir del 4° o 5° día moja por lo menos 6 pañales al día con orina clara y diluida y evacúa a menudo, con heces suaves
- La madre puede sentir más vacías las mamas al final de la toma
- El bebé se muestra tranquilo entre las tomas Se observa un incremento de peso adecuado mes con mes, evaluado con los estándares de la OMS del 2006
- No hay una pérdida de más de 10% del peso del nacimiento a la semana de vida

Cuadro *Recomendaciones generales para una lactancia materna exclusiva exitosa.*

- Dar lactancia materna exclusiva (sólo pecho) durante los primeros 6 meses
- La leche materna es lo único que necesita el bebé para alimentarse y llenarse. El cuerpo de la madre es capaz de producir toda la leche que necesita el bebé
- No dar ningún otro líquido o alimento, ni siquiera agua durante los primeros 6 meses de vida, aun en climas calurosos
- Dar pecho a libre demanda, cada vez que el niño lo pida, mínimo 8 veces entre el día y la noche (en 24 horas)
- Continuar dando pecho de manera exclusiva cuando el niño o niña esté enfermo. Después de la enfermedad, aumentar la frecuencia del pecho para una recuperación más rápida
- Es conveniente de que coma una alimentación variada también porque su hijo tendrá oportunidad de familiarizarse con una variedad de alimentos y eso facilitará que después los acepte

FUENTE: Guías Alimentarias y de Actividad Física. 2015. Academia Nacional de Medicina/ Mexico.

Niños de 6 a 24 meses de edad: alimentación complementaria

Los niños de 6 a 24 meses de edad deben continuar con la lactancia materna, complementada con otros alimentos a partir de los 6 meses y hasta los 2 años de edad o más. Este período se llama “alimentación complementaria”. La alimentación complementaria se define como el proceso que se inicia cuando la leche materna no es suficiente para cubrir los requerimientos nutricios del lactante en crecimiento. Por lo tanto, es necesario ofrecer otros alimentos y líquidos, además de la leche materna. El rango de edad para la alimentación complementaria por lo general se considera desde los 6 a los 24 meses de edad, aun cuando la lactancia materna podría continuar más allá de los 2 años. En este período en el que se empiezan a introducir alimentos a la dieta del niño (a partir de los 6 meses y hasta los 2 años de edad) es la edad pico en la que ocurren retardo del crecimiento, deficiencias de ciertas vitaminas y minerales, al igual que enfermedades comunes como diarrea y afecciones respiratorias; por lo tanto, es un momento clave para prevenir este tipo de problemas. Después de los 2 años de edad es difícil revertir el retardo del crecimiento y sus consecuencias sobre el desarrollo cognitivo del niño.

La alimentación complementaria es, por tanto, un periodo de transición hacia la dieta familiar en donde es necesario preparar los alimentos para los niños bajo ciertas recomendaciones con el fin de asegurar el consumo adecuado de nutrimentos. La alimentación complementaria también tiene un papel formativo en los niños en donde ellos inician a formar sus hábitos saludables y mostrar sus preferencias, por lo tanto es un momento muy importante para comenzar a establecer hábitos de alimentación correcta.

Para la alimentación complementaria es necesario considerar, además de los 6 meses, el desarrollo del niño, lo que a su vez le permite participar de manera activa en la alimentación y es más probable que se tenga éxito; todo ello sucede alrededor de dicha edad. Esto se identifica por las habilidades siguientes:

- Se mantiene sentado ya sea solo o con ayuda (de cojines)
- Sostiene erguida su cabeza
- Abre la boca cuando ve la cuchara acercarse
- Cierra los labios sobre la cuchara
- Indica que no quiere comer, no quiere más o desea una pausa mientras lo alimentan cuando voltea la cabeza, se echa para atrás o aprieta los labios, por ejemplo.

Los niños tienen una capacidad gástrica pequeña (alrededor de 200 ml., similar a una taza mediana) y sólo pueden consumir una cantidad relativamente pequeña de alimentos en cada comida, por lo que se requiere que los alimentos que se proporcionen aporten una adecuada densidad de nutrimentos por gramos o mililitros, mayor a lo requerido por niños mayores o adultos. La cantidad de alimentos debe ser de 2 a 3 cucharadas por cada tiempo de comida entre los 6 y 8 meses, y de 5 a 7 cucharadas por cada tiempo de comida entre los 9 y 11 meses de edad. Los niños de 6 a 8 meses de edad deben consumir alimentos en consistencia semisólida (espesos, machacados o molidos) varias veces al día (tres comidas al día y dos colaciones) para cubrir sus requerimientos de energía y nutrimentos. A los niños de 6 a 24 meses no se les debe dar alimentos líquidos como caldos, jugos y tés, ya que tienen baja densidad energética.

¿Qué alimentos recomendar y por qué?

Es importante incluir por lo menos un alimento de cada grupo (verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal) en cada comida y variar en la medida de lo posible los alimentos que se usan de cada grupo.

Los alimentos de origen animal (carne, pollo, pescado o huevo) son importantes en este grupo de edad por el aporte de proteína de alta calidad, hierro hemínico (a excepción del huevo) y zinc. El niño debe recibir la parte sólida de estos alimentos y no sólo el jugo, además de que no se recomienda su consumo crudo (yema de huevo). Los lácteos (queso, yogurt) son buena fuente de calcio, proteínas, energía y vitaminas del complejo B. Es importante vigilar el desarrollo de alergias, en especial con el consumo de huevo y alimentos del mar que contienen proteínas alergénicas.

Las leguminosas (frijoles y lentejas) son buenas fuentes de proteínas y tienen hierro; cuando se combinan con alimentos ricos en vitamina C (tomates, vegetales de hojas verdes, cítricos y otras frutas) se favorece su absorción. Las frutas y verduras de color naranja (papaya, mango, zanahoria), el camote y los vegetales de hojas verdes (espinaca, brócoli,) son ricos en carotenos (vitamina A), vitamina C y folatos.

¿Cómo debe ser la alimentación de los niños de 6 a 11 meses de edad?

- Continuar con la lactancia materna a libre demanda
- Dar porciones adecuadas (**véase Cuadro 2.6**) de puré espeso, elaborado con verduras, como zanahoria, camote, maíz, calabaza, frutas, como papaya, mango, así como arroz, frijoles, pollo u otras carnes. Usar variedad de alimentos disponibles en la localidad
- Una vez que haya probado los distintos tipos de alimentos por separado, dar mezclas de purés elaborados con plátano, papa, arroz, por ejemplo, mezclados con pollo, o a los frijoles agregar verduras verdes
- Dar ‘refrigerios’ nutritivos: huevo cocido, plátano, tortilla, papaya, mang

¿Cómo debe ser la alimentación de los niños de 12 a 23 meses de edad?

- Continuar con la lactancia materna a libre demanda
- Dar porciones adecuadas de:
 - Mezclas de alimentos de la familia, machacados o finamente cortados, elaborados con papa, maíz, arroz; mezclarlos con pescado, pollo, frijoles machacados; añadir verduras verdes
 - Puré espeso de papa, camote, añadir leche
- Dar ‘refrigerios’ nutritivos: huevo, plátano, pan, papaya, mango, naranjas; agregar frutas disponibles en la localidad
- Ofrecer los alimentos nuevos sin forzar que los prueben. Hay que permitir que los vean, huelan, toquen y saboreen. Mientras más se acostumbre a ellos, más probable será que los pruebe y le gusten
- Dar el tiempo necesario para que pueda masticar y tragar bien Asimismo es necesario:
- Propiciar un ambiente afectivo al niño o niña a la hora de tomar sus alimentos, así como permitirle experimentar los estímulos sensoriales que le proporcionan los alimentos, incluida su manipulación. Es importante aprender a identificar sus expresiones de saciedad y respetarlas
- Preparar los alimentos de manera higiénica y guardarlos de forma correcta para evitar enfermedades diarreicas.

La introducción de alimentos complementarios es a partir de los 6 meses y continuar con la lactancia materna a demanda hasta los 24 meses de edad o más.

Cuadro Principios de alimentación complementaria para el niño amamantado (OMS).

1. Practicar la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida
2. Introducir alimentos complementarios a partir de los 6 meses y continuar con la lactancia materna a demanda hasta los 24 meses o más
3. Practicar alimentación perceptiva,* al aplicar los principios de cuidado psicosocial, como:
 - Alimentar a los lactantes de manera directa y asistir a los niños mayores cuando comen por sí solos
 - Responder a los signos de hambre y saciedad de los niños
 - Alimentar lenta y pacientemente a los niños y alentarlos a comer sin forzarlos
4. Preparar y almacenar de manera segura los alimentos:
 - Lavar las manos de los cuidadores y los niños antes de preparar y comer los alimentos
 - Guardar los alimentos de forma segura y servirlos después de su preparación
 - Utilizar utensilios limpios para preparar y servir los alimentos
 - Utilizar utensilios limpios al alimentar a los niños
 - Evitar el uso de biberones
5. Comenzar a dar cantidades pequeñas de alimentos a los niños de 6 meses y aumentar la cantidad conforme crecen, sin suspender la lactancia materna
6. Aumentar la consistencia y la variedad de alimentos conforme el niño crece:
 - Papillas, purés y alimentos semisólidos a partir de los 6 meses
 - Alimentos que se pueden comer con los dedos a partir de los 8 meses
 - A los 12 meses ya puede comer lo mismo que el resto de la familia
7. Aumentar el número de veces que el niño consume alimentos complementarios conforme va creciendo. El número de comidas dependerá de la densidad energética de los alimentos locales y las cantidades consumidas en cada comida
8. Dar variedad de alimentos para asegurarse de cubrir las necesidades nutricias
9. Dar suplementos o productos adicionados con minerales y vitaminas a la madre y al niño (como los que otorga el programa Prospera)
10. Durante la enfermedad:
 - Aumentar la ingestión de líquidos durante las enfermedades, incluida la leche materna
 - Alentar al niño a comer alimentos suaves, variados, y que sean sus favoritos
 - Después de la enfermedad, dar alimentos con mayor frecuencia de lo normal y alentar al niño a que coma más cantidad

**Alimentación perceptiva: alimentar a los lactantes de forma directa y asistir a los niños mayores cuando comen por sí solos, respondiendo a sus signos de hambre y satisfacción; alimentar despacio y con paciencia, y animar a los niños a comer, pero sin forzarlos. Si los niños rechazan varios alimentos, experimentar con diversas combinaciones, sabores, texturas y métodos para animarlos a comer; minimizar las distracciones durante las horas de comida si el niño pierde interés rápidamente; recordar que los momentos de comer son periodos de aprendizaje y amor –hablar con los niños y mantener el contacto visual.*

FUENTE: Guías Alimentarias y de Actividad Física. 2015. Academia Nacional de Medicina/ Mexico.

Cuadro Calidad, frecuencia y cantidad de alimentos para niños de 6 a 23 meses de edad que continúan con lactancia materna.

Edad	Energía necesaria por día, además de la leche materna	Textura	Frecuencia	Cantidad de alimentos que por lo regular consumirá un niño "promedio" en cada comida
6 a 8 meses	200 kcal/día	Comenzar con papillas espesas, alimentos bien machacados Continuar con la comida de la familia, machacada	2 a 3 comidas por día Según el apetito del niño se pueden ofrecer "1 o 2 colaciones o refrigerios"	Comenzar con 2 a 3 cucharadas de comida, incrementar de manera gradual a vaso o taza de 250 mL
9 a 11 meses	300 kcal/día	Alimentos finamente picados o machacados y alimentos que el niño pueda agarrar con la mano	3 a 4 comidas por día Según el apetito del niño se pueden ofrecer "1 o 2 colaciones o refrigerios"	½ vaso o taza o plato de 250 mL
12 a 23 meses	550 kcal/día	Alimentos de la familia picados o, si es necesario, machacados	3 a 4 comidas por día Según el apetito del niño, se pueden ofrecer "1 o 2 colaciones o refrigerios"	¾ a 1 vaso o taza o plato de 250 mL

Fuente: Organización Mundial de la Salud.²³

FUENTE: Guías Alimentarias y de Actividad Física. 2015. Academia Nacional de Medicina/ Mexico.

Niños de 2 a 5 años de edad

Los niños, desde que son destetados (transición de la lactancia materna a otras fuentes de alimentación), comienzan a mostrar sus preferencias por ciertos alimentos. En esta etapa se continúa con el establecimiento de hábitos saludables, por lo cual se debe ayudar a que los niños preescolares aprendan a tomar decisiones correctas respecto a su alimentación. Durante la etapa preescolar (2 a 5 años) la alimentación debe garantizar la nutrición correcta que permita el desarrollo adecuado del niño, sin que se presenten deficiencias ni excesos de energía. Para ello el número sugerido de porciones por grupo de alimentos para niños de 2 a 5 años.

En los niños se debe asegurar el consumo de calcio para promover el desarrollo sano de huesos y dientes; se recomiendan 2 porciones al día de leche sola baja en grasa, equivalente a 2 tazas o 500 ml. También se debe cuidar que los niños de este grupo de edad consuman alimentos ricos en hierro biodisponible como aquellos de origen animal, aunque sea en pequeñas cantidades.

Se debe permitir que los niños decidan cuánto comer. Ayudarlos a reconocer sus señales tanto de hambre como de saciedad y respetarlas. No forzarlos a que consuman la cantidad que uno considera conveniente. Para ello es necesario que tanto las comidas principales como los refrigerios tengan un horario establecido y se den en un ambiente agradable. Se debe definir el o los lugares para comer, fomentar que los niños estén atentos a su alimentación, de manera que comer sea su actividad principal, y evitar distractores como la televisión. Asimismo, se deben evitar los premios y castigos relacionados con los alimentos y la alimentación (p. ej., “si te comes la comida te doy un dulce”).

Es importante ampliar la experiencia alimentaria y que sigan probando alimentos nuevos ya que la aceptación y la palatabilidad a los sabores se van formando y con base en ello, los hábitos para la vida. La ganancia de peso acelerada después de los 2 años de vida está relacionada con obesidad subsecuente y la aparición de enfermedades crónicas en el adulto. Por lo tanto es fundamental dar seguimiento al crecimiento, con vigilancia del peso de los niños a partir de esta edad. A los niños es fundamental que se habitúen a consumir alimentos con alta densidad de nutrimentos, conozcan cuáles alimentos no se recomienda consumir de forma regular y que esto lo comprendan sus padres y cuidadores. La mayoría de los alimentos y bebidas procesados o que se venden en la calle suelen ser densamente energéticos (ricos en grasas, azúcar y con baja densidad de vitaminas y minerales) y están dirigidos a los niños, incluidos los de este grupo de edad. Esto hace que desde este momento los niños se empiecen a convertir en clientes cautivos de algunos productos cuyo consumo en exceso se asocia con problemas de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas.

La prevalencia de anemia en este grupo de edad es elevada y tiene importantes consecuencias para el niño como cansancio, fatiga, falta de atención y bajo rendimiento escolar, palidez, mareos y dificultad para respirar. Por lo tanto, también es importante que los niños consuman a diario alimentos de origen animal, aunque sea en pequeñas cantidades. Si esto no es posible se recomienda platicarlo con el médico para ver la posibilidad de usar suplementos de hierro. En los niños en etapa escolar la tasa de crecimiento y los cambios corporales ocurren de manera gradual. El peso y la estatura se mantienen constantes. Conforme la edad aumenta, las niñas van teniendo mayores incrementos que los niños. En esta etapa se almacena grasa en el cuerpo en preparación para el segundo brote de crecimiento, lo que requiere un mayor consumo de alimentos. Esta acumulación de grasa tanto en niños como en niñas es necesaria para lograr el crecimiento en talla. En las niñas la acumulación de grasa es en particular importante para que aparezca la menarquia y se dé el cambio de figura corporal.

Resulta fundamental vigilar esta acumulación de grasa y distinguirla del sobrepeso y la obesidad que también se pueden desarrollar en esta etapa. El crecimiento se debe monitorear a través de los indicadores antropométricos, de manera específica al calcular el índice de masa corporal (IMC) con la fórmula kg/m^2 de acuerdo con las recomendaciones de la OMS, ajustarlo por la edad y contrastarlo con los estándares de referencia, se debe evitar una restricción de energía severa para proteger el crecimiento y el desarrollo. La meta en estos niños debe ser mantener el peso o reducir su ritmo de ganancia. Sin embargo, en los casos extremos (obesidad mórbida) puede ser necesario restringir más la energía de la dieta (y aumentar el gasto). Se recomienda evitar en los niños la presión para que consuman ciertos alimentos considerados “buenos” o “malos”, como los postres, ya que pueden desequilibrar la autorregulación del consumo energético del niño. Por último, en los niños se observa la influencia de sus padres por alimentos procesados o preparados densamente energéticos, que están disponibles en la escuela y todos los lugares de la vida cotidiana.

Cuadro Número de porciones sugeridas por grupo de alimentos para niños de 2 a 5 años de edad.

Grupos de alimentos	Alimentos	Número de porciones			
		2 a 3.11 años		4 a 5.11 años	
		1 000 kcal	1 200 kcal	1 300 kcal	1 500 kcal
Verduras y frutas	Verduras	2	2.5	3	3
	Frutas	1.5	1.5	2	2
Cereales ^a		3	4	4.5	6
Leguminosas y alimentos de origen animal	Leguminosas	1	1.5	1.5	1.5
	Alimentos de origen animal ^b	1	1.5	1.5	1.5
Lácteos	Leche descremada, ^c queso, yogur	2	2	2	2
Azúcares ^{d*}		1	1	2	2
Grasas ^{e*}		3	3	3	4

^a Se debe procurar comer cereales integrales y granos enteros.

^b De los alimentos de origen animal (AOA) se deben preferir los que tienen bajo contenido de grasa. Menos de la mitad de las porciones de los AOA deben ser con alto contenido de grasa saturada y/o sal. El resto debe ser con bajo contenido de grasa (véase Capítulo 5).

^c Se debe consumir leche sola sin grasa o con 1% de grasa y sin saborizantes.

^d El consumo de azúcares no debe sobrepasar 10% del requerimiento energético diario.

^e Se sugiere preparar los alimentos sin grasa o utilizar las porciones de grasa que aquí se recomiendan para cocinarlos.

* Estas son porciones máximas sugeridas al día. Se recomienda evitar los azúcares y las grasas.

FUENTE: Guías Alimentarias y de Actividad Física. 2015. Academia Nacional de Medicina/ México

RECOMENDACIONES GENERALES:

Como debe de ser la alimentación de los niños de 6 a 11 meses de edad:

- Continuar con la lactancia materna a libre demanda
- Dar porciones adecuadas de puré espeso, elaborado con verduras, como zanahoria, camote, maíz, calabaza, frutas como papaya, mango, así como arroz, frijoles, pollo u otras carnes. Usar variedad de alimentos disponibles en la región y localidad.
- Una vez que haya probado los distintos tipos de alimentos por separado, dar mezclas de purés elaborados con plátano, papa, arroz, por ejemplo, mezclados con pollo o frijoles agregar verduras verdes.
- Dar colaciones nutritivas: huevo cocido, plátano, tortilla, papaya, mango, aguas de fruta etc.

Como debe de ser la alimentación de los niños de 12 a 23 meses:

- Continuar con la lactancia materna a libre demanda
- Dar porciones adecuados de mezclas de alimentos de la familia, machacados o finamente cortados, elaborados con papa, maíz, arroz; mezclados con pescado, pollo, frijoles machacados; añadir verduras verdes, purés espeso de papa, camote, añadir leche.
- Dar colaciones nutritivas: huevo, plátano, pan, papaya, mango, naranjas, agregar frutas disponibles de la región, localidad.
- Ofrecer alimentos nuevos sin forzar a que los prueben. Hay que permitir que los vean, huelan, toquen y saboreen. Mientras más se acostumbre a ellos, más probable será que los pruebe y le gusten.
- Dar el tiempo necesario para que pueda masticar y tragar bien. Así mismo es necesario propiciar un ambiente afectivo al niño o niña a la hora de tomar sus alimentos, así como permitirles experimentar los estímulos sensoriales que le proporciona los alimentos, incluida su manipulación. Es importante aprender a identificar sus expresiones de saciedad y respetarlas.
- Preparar los alimentos de manera higiénica y guardarlos de forma correcta para evitar enfermedades diarreicas.

Como debe de ser la alimentación de los niños de 24 a 36 meses en adelante:

- Los niños desde que son destetados (transición de la lactancia materna a otras fuentes de alimentación), comienzan a mostrar sus preferencias por ciertos alimentos. En esta etapa se continúa con el establecimiento de hábitos saludables, por lo cual se debe de ayudar a que los niños aprendan a tomar las decisiones correctas respecto a su alimentación que permita garantizar una nutrición correcta sin que presente excesos de energía ni deficiencias.

Aspectos de la consejería nutricia por grupos de edad:

Corresponde a padres/ cuidadores: Que, Cuando, Donde

1. Establecer horarios de comidas y colaciones.
2. Seleccionar, comprar, preparar y poner en la mesa los alimentos.
3. Definir el o los lugares para comer.
4. Promover un ambiente agradable de disfrute de la comida y el momento.
5. Fomentar cada vez más la participación del niño en su alimentación.
6. Propiciar que el niño esté atento a su alimentación.
7. Dejar que coma la cantidad que quiera guiado por sus señales de hambre o saciedad.

Corresponde al niño: Cuánto

1. Decir si come o no come
2. Decidir qué cantidad come

PASOS DEL PROCEDIMIENTO PARA LA OPERACIÓN DEL SERVICIO DE ALIMENTOS (DIETÉTICA) EN LAS GUARDERÍAS.

- I. Planeación de Alimentos**
- II. Compra o Recibido de Víveres y Almacenamiento.**
- III. Preparar y Distribuir Alimentos**
- IV. Realizar la Limpieza Diaria y Exhaustiva del Área de Preparación de Alimentos y Sala de Comedor**
- V. Preparación de Formulas Lácteas, Especiales.**

Introducción al procedimiento:

Lineamientos: Nuevas disposiciones para la alimentación en las guarderías de México.
Objetivo: Estandarizar los procesos y actividades del servicio de alimentación que ofertan en las guarderías a los niños y niñas a través de una alimentación que cumpla con los requerimientos energéticos de acuerdo a su etapa de vida.
Ámbito de Aplicación: Personal administrativo y operativo que labora en las guarderías adscrito al servicio de alimentación.
Políticas: Directrices públicas generales que se deben seguir en el desarrollo de las actividades, fortaleciendo el objetivo del servicio.
Anexos: Consultar: NOM-031-SSA2-1999-SECRETARIA DE SALUD NOM-251-SSA1-2009-SECRETARIA DE SALUD Diario oficial de la federación Calculo de la leche formula Anexos I. Sistema PEPS II. Recomendaciones para el almacenamiento, resguardo y conservación de la leche materna y fórmulas lácteas

I. Planeación de Alimentos:

En esta etapa se planea y controla la alimentación en base a los regímenes de alimentación, por rango de edad que abarca y los aspectos relevantes a ellos, para poder conformar el catálogo platillos que conformaran el menú del día.

- Se desarrollaran los menús (platillos) por régimen de alimentación y día.
- Se realiza la orden de compra de víveres.
- Se realiza el concentrado de raciones servidas al día y concentrado mensual.

Aspectos a tener en cuenta en la planeación de alimentos:

La asistencia de los niños y niñas a la guardería. “lista de asistencia” Establecer y respetar los horarios para el ministro de alimentos.



Etapa de vida	Régimen Alimenticio	Observaciones
0 meses a 5 meses y 29 días	Lácteo El lactante con lactancia materna exclusiva toma leche de ocho a doce veces en 24 horas.	La lactancia materna exclusiva y/o formula láctea. El inicio de la aceptación en las guarderías de los niños y niñas es a partir del día 43 de nacido.
6 meses a 8 meses	Continuación de la leche materna y/o formula láctea e introducción de papillas espesas de las verduras y frutas 2-3 comidas por día. Y según el apetito del niño se pueden ofrecer 1 o 2 colaciones. 200 kcal/día	Inicio de la alimentación complementaria se define como el proceso que se inicia cuando la leche materna no es suficiente para cubrir con los requerimientos nutrición de los lactantes en crecimiento. Comenzar con 2 a 3 cucharadas de comida, incrementar de manera gradual a vaso o taza de 250 ml.
9 meses a 11 meses	Continuación de la leche materna y/o formula láctea. Alimentos finamente picados o machacados 3 a 4 comidas por día. Y según el apetito del niño se pueden	½ vaso o taza o plato de 250 ml.

	ofrecer 1 o 2 colaciones. 300 kcal/día	
12 meses a 23 meses	Continuación de la leche materna y/o fórmula láctea. Alimentos de la familia picados o machacados si es necesario. 3 a 4 comidas al día. Y según el apetito del niño se pueden ofrecer 1 o 2 colaciones. 550 kcal/día	3 ¼ a 1 vaso o taza o plato de 250 ml.
24 meses a 36 meses 36 meses en adelante	Alimentos de la familia con consistencia variadas, introducción de lácteos a la dieta con reducción de azúcares añadidos y grasas en la preparación de platillos	

Tabla. Cuadro de calidad, frecuencia y cantidad de alimentos para niños de 6 a 23 meses de edad que continúan con lactancia materna. Y continuación de los 24 meses a 36 meses en adelante.

De acuerdo con la OMS los alimentos complementarios son “aquellos alimentos sólidos o diferentes a la leche humana que se administran a los niños durante la lactancia o simultáneamente durante la alimentación al seno materno”. Este concepto incluye el uso de tanto de sucedáneos de la leche humana (formulas), como alimentos sólidos.

Recomendaciones para la ablactación:

- Introducir un solo alimento a la vez. Ofrecerlo durante dos o tres días para comprobar su tolerancia
- No mezclar los alimentos
- No forzar su aceptación ni la cantidad de alimento
- En general, primero ofrecer la leche humana o fórmula y luego el alimento semisólido. Tratar de que sean complementarios
- La cantidad de alimento variará día a día e irá en aumento. Poco a poco disminuirá el volumen de leche consumido
- Promover el consumo de alimentos naturales
- Preparar los alimentos sin agregar sal, azúcar u otros condimentos
- Los alimentos deben ofrecerse primero como papilla, posteriormente se pueden ofrecer picados y a partir del año de edad, valorar la introducción de alimentos en pedazos pequeños
- Los alimentos deben prepararse con extrema higiene
- La alimentación debe ajustarse a la práctica y al menú familiar, así como favorecer la socialización y el aprendizaje del niño

- Deben emplearse utensilios adecuados, permitir que el niño intente comer solo aunque se ensucie
- Los jugos de fruta deben ofrecerse cuando el niño pueda tomar líquidos en taza. De preferencia naturales, preparados sin cáscara y a partir de los 12 meses de edad
- Cuando se ofrezcan caldos o sopas, hay que proporcionar el alimento y no solo el líquido
- De preferencia el alimento debe estar a temperatura ambiente.

Edad	Grupo	Alimento	Preparación o consistencia
0 – 6 meses	Leche	Lactancia materna exclusiva	
4 – 6 meses	Verduras	Zanahoria Chayote calabaza	Purés o papillas muy diluidos
	Frutas	Manzana Pera Plátano	Purés o papillas muy diluidos
6 – 7 meses	Productos de Origen Animal	Carne de res Pollo Pavo	Molida o puré
	Leguminosas	Frijoles lentejas	Molidos o puré
7 meses	Cereales	Arroz	“Machacadito”
8- 10 meses	Verduras	Ejotes Espinaca Brócoli Betabel Acelgas	Semi-sólidos
	Frutas	Guayaba Melón Papaya	Semi-sólidos

	Productos de Origen Animal	Carne de res Pollo Pavo	Semi-sólidos
	Leguminosas	Garbanzo Chícharo	Semi-sólidos
9 – 11 meses	Cereales	Papa Camote Arroz	Semi-sólidos
12 o más	Leche de vaca	En polvo Líquida	Cualquier presentación
	Derivados lácteos	Yogurt Queso Crema Medias cremas Mantequilla Natillas	
	Pescado	Filete de salmón sin espinas Atún	
	Huevo		
	Cereales	Todos (trigo) galletas Marías	
	Dieta familiar		

Tabla de Alimentación Complementaria para Introducción de Nuevos Alimentos Diferentes a la Leche.

II. Compra o Recibido de Víveres y Almacenamiento.

Las características de los alimentos para su compra, recepción y almacenamiento es preciso verificar las siguientes recomendaciones para su aceptación: observación física (aspecto, olor, color, textura), empaque y especificaciones del etiquetado (elaboración, caducidad, ingredientes, información nutrimental).

Características objetivas que muestran la calidad de los alimentos, así mismos el almacenamiento debe preservar y asegurar la calidad de los mismos, verificar las leyendas de conservación de los alimentos envasados y tomar en cuenta las indicaciones del fabricante.

La siguiente tabla detalla las características a observar en el alimento y los medios de almacenamiento.

Lácteos			
<i>Alimento</i>	<i>Parámetro/Aceptación</i>	<i>Criterio de rechazo</i>	<i>Ubicación y condiciones de almacenamiento.</i>
Queso Yogurt	A base de leche entera pasteurizada	Que proceda de leche sin pasteurizar	Refrigeración <ul style="list-style-type: none"> • Parte superior del refrigerador • En envase o empaque original
Abarrotes			
<i>Alimento</i>	<i>Parámetro/Aceptación</i>	<i>Criterio de rechazo</i>	<i>Ubicación y condiciones de almacenamiento.</i>
Productos envasados en vidrio, bolsa, caja, paquete, tetrapack	Íntegro y en buen estado Con etiqueta Fecha de caducidad vigente	Rotos, húmedos, estrellados, rasgados, tapas infladas u oxidadas con fugas, aplastados, sucios o con evidencia de fauna nociva o sin etiqueta Fecha de caducidad vencida	Temperatura ambiente o refrigeración <ul style="list-style-type: none"> • En anaqueles, estantes o refrigeración (PEPS) • En envase o empaque Original.
Productos enlatados		Abombadas, oxidadas, con fuga,	Temperatura ambiente <ul style="list-style-type: none"> • En anaqueles o

		abolladas en costura y/o engargolado o en cualquier parte del producto, caducas y sin etiqueta	estantes (PEPS) <ul style="list-style-type: none"> En caso de ser necesaria la refrigeración del contenido colocar en recipiente de plástico
Productos de origen vegetal			
<i>Alimento</i>	<i>Parámetro/Aceptación</i>	<i>Criterio de rechazo</i>	<i>Ubicación y condiciones de almacenamiento.</i>
Chayote, tomate verde, jitomate, pepino, ejote, chícharo, poro, calabacita, vegetales de hoja y tallo /apio, acelga, espinaca, brócoli, coliflor, epazote) Guayaba, mango, limón	Apariencia fresca Olor característico	Con moho, coloración extraña, magulladuras	Refrigeración <ul style="list-style-type: none"> Parte media baja del refrigerador. Lavar y colocar en recipientes o bolsas de plástico con pequeñas perforaciones. En vegetales de hoja y tallo, quitar desde la porción de tallo próxima a la raíz y hojas maltratadas. Envolver en papel auto adherible.
Ajo, aguacate, cebolla, camote, jícama, papa, elote, nopal, zanahoria, toronja, piña, pera, manzana, melón		Putrefacto	Temperatura ambiente <ul style="list-style-type: none"> Colocar en canasta que permita la circulación del aire. En el caso de pera y manzana conservar en empaque original. Refrigeración <ul style="list-style-type: none"> De ser necesario por clima extremo, se podrán colocar en la parte baja del refrigerador.
Carnes frescas			
<i>Alimento</i>	<i>Parámetro/Aceptación</i>	<i>Criterio de rechazo</i>	<i>Ubicación y condiciones de almacenamiento.</i>
Res	Color: Rojo brillante Textura: Firme y	Color: Verdosa o café oscuro,	Refrigeración

	elástica Olor: característico	descolorida en el tejido elástico Textura: Viscosa, pegajosa Olor: Putrefacto, agrio	<ul style="list-style-type: none"> • Parte superior del refrigerador • Colocar en recipiente y cubrir con papel protector auto adherible.
Cerdo	Color: Rosa pálido Textura: Firme y elástica Olor: característico		
Aves			
<i>Alimento</i>	<i>Parámetro/Aceptación</i>	<i>Criterio de rechazo</i>	<i>Ubicación y condiciones de almacenamiento.</i>
Pollo	Color: Característico Textura: Firme Olor: Característico	Color: Verdosa amoratada o con diferentes coloraciones Textura: Piel blanda, pegajosa Olor: Putrefacto o rancio	Refrigeración <ul style="list-style-type: none"> • Parte superior del refrigerador • Colocar en recipientes y cubrir con papel protector auto adherible.
Huevo			
<i>Alimento</i>	<i>Parámetro/Aceptación</i>	<i>Criterio de rechazo</i>	<i>Ubicación y condiciones de almacenamiento.</i>
Huevo fresco	Limpios y con cascarón entero	Cascarón quebrado o manchado con excremento o sangre	Temperatura ambiente o refrigeración <ul style="list-style-type: none"> • Parte baja del refrigerador cuando el almacenamiento sea mayor de 48 horas, (PEPS) • Quitar empaque original y colocar en recipiente de plástico
Cereales			
<i>Alimento</i>	<i>Parámetro/Aceptación</i>	<i>Criterio de rechazo</i>	<i>Ubicación y condiciones de almacenamiento.</i>
Granos, harinas, productos de panificación, tortillas y otros productos secos	Apariencia: Sin moho, sin materias extrañas y con coloración característica Empaque con etiqueta	Con mohos, coloración ajena al producto, humedad o con infestaciones o materias extraños.	Temperatura ambiente <ul style="list-style-type: none"> • En anaqueles o estantes, (PEPS) • En el lugar asignado para los alimentos del menú del día. • En empaqué original.

III. Preparación y distribución de alimentos

En la preparación y distribución de los alimentos es necesario llevar a cabo varios procesos, tales como la preparación previa de los ingredientes, preparación de los platillos y la distribución de los alimentos, además se deben de considerar otros aspectos adecuados a la edad de los niños y niñas en los diferentes tiempos de alimentación

Preparación previa:

- Se considera como preparación previa a la acción anticipada para la preparación de los alimentos o platillos en el que se realizan operación como: seleccionar , pesas o medir los ingredientes, limpiar, lavar, mondar, cortar, seccionar, agrupar, rallar, licuar o picar los alimentos y llevar a cabo métodos de cocción.
- Criterios para la elaboración:
- Es de observancia obligatoria la **NOM-251-SSA1-2012**, prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.
- En ningún caso de debe realizar preparaciones previas con más de 24 horas de anticipación.
- A partir de agua en ebullición agregar los alimentos para su cocción, colocándole tapa; cocer con poca cantidad de agua para conservar la mayor cantidad de nutrimentos; al finalizar el proceso, vaciar en recipientes, para su conservación.
- Se debe permitir el enfriamiento de los alimentos antes de almacenarse.
- Al término de cada actividad deben de taparse correctamente los alimentos y almacenarse según corresponda el método o preparación que se trate.
- Cuando se utilice agua de la llave para su consumo y preparación de alimentos, hervirla en olla de acero inoxidable durante 10 min, tapada.
- Abarrotes: retirar la etiqueta de los productos y lavar, limpiar envases tetrapack antes de abrir.
- Huevos: lavar suavemente uno por uno, romperlos pieza por pieza en una taza antes de verterlos al recipiente donde se van a preparar, para comprobar que estén en buen estado.
- Frutas y verduras: las cascara gruesa, lavar con cepillo y las delgadas con estropajo y quitar todas las semillas o descorazonar, las de hoja lavar hija por hija y desinfectar, realizar el corte necesario, utilizar y/o almacenar en refrigeración.
- Frutas y verduras con cocción: cocer en poca cantidad de agua hasta que la consistencia sea suave, introducir un tenedor que penetre sin dificultad de verificarlo, vaciar el recipiente en que se va a utilizar, o almacenar; tirar o conservar el agua de cocción, según lo indique el nutricionista dietista de acuerdo con la preparación que se va a realizar, o conservar en recipientes separados y almacenar en el refrigerador.

- Arroz: seleccionar un día antes y almacenar en un lugar fresco y limpio.
- Tortillas: orear 24 horas antes o deshidratar en el horno previo a su utilización cuando sean para chilaquiles o sopa; utilizar y/o almacenar a temperatura ambiente o en el refrigerador.
- Leguminosas sin cocción: seleccionar y almacenar en un lugar seco y limpio.
- Leguminosas cocción: seleccionar, lavar y remojar en 12 a 24 horas debiendo desechar el agua de su remojo, con lo cual se eliminan sustancias tóxicas inhibidoras, además de disminuir el tiempo de cocción. Cocer aproximadamente de 45 a 60 minutos, vaciar al recipiente en el que se va a almacenar en el refrigerador.
- Carnes y pollo sin cocción: descamisar, verificar que no contenga fragmentos de hueso o cartílago y almacenar en el refrigerador.
- Carnes y pollo con cocción: descamisar, lavar y cocer hasta que la consistencia sea suave, introducir un tenedor que penetre sin dificultad para verificarlo. Vaciar al recipiente en el que se va a utilizar. Para almacenar conservar el caldo y la carne en recipientes separados en el refrigerador o tirar el caldo de acuerdo con la preparación que se va a realizar.
- Leche entera: limpiar los envases tetrapack; en clima frío tibar antes de su ministración.
- Queso: lavar los empaques, rallar, cortar o picar, según la preparación y almacenar en el refrigerador.
- Gelatinas: elabore según la técnica del fabricante y conserve en refrigeración.
- Flor de Jamaica: seleccionar, lavar perfectamente, sumergir en agua purificada caliente la flor para su remojo (infusión) y con ellos obtener el concentrado.

Técnicas de preparación:

- Las técnicas de preparación explican en forma detallada la preparación del platillo, los ingredientes, la cantidad de alimentos en peso neto por una ración, organizar por régimen de alimentación, y con la información nutrimental al alcance de cada platillo.
- Sobre los métodos de cocción y preparación es importante mencionar que:
- Para la cocción de frutas y verduras es recomendable utilizar poca cantidad de agua para su cocción e iniciar a partir de agua hirviendo, con el propósito de evitar la pérdida de nutrimentos y disminuir el tiempo de cocción.
- Para las preparaciones en puré, se molerán y colocarán alimentos crudos o cocidos de acuerdo con la técnica de preparación, para evitar trozos de alimento dentro del puré.
- Para realzar el sabor a los alimentos se pueden añadir hierbas aromáticas, siempre y cuando no se afecte el sentido del gusto de los niños y niñas ya que su paladar no necesita potenciadores de sabor.

- En la preparación de platillos la cantidad de sal añadida puede ser a menor de un gramo, debido al volumen de preparación, y para formación de hábitos alimenticios saludables.
- La modificación a la técnica de preparación será respetando el valor nutrimental de los productos y/o alimentos estos sin añadir u omitir ingredientes.

Distribución de alimentos

- La distribución de alimentos debe de ser en los platos identificados de cada niño, mismos cubiertos y accesorios (mandil, babero, vaso, cuchara, tenedor).
- Los platos deberán de estar sellados para evitar la contaminación y tener la temperatura ideal de acuerdo a la preparación del platillo.
- Deberán estar todo el tiempo vigilados a la hora de la alimentación.
- Crear un ambiente fresco y agradable para hacer de la comida un momento único.

IV. Realizar la Limpieza Diaria y Exhaustiva del Área de Preparación de Alimentos y Sala de Comedor.

Se establecen las actividades de manera que todas las etapas anteriores del servicio de alimentos tengan las condiciones óptimas de higiene, planificación de limpieza del área, equipo y utensilios.

Documentos a Revisar	Descripción
1. NOM-251 SSA1-2012, prácticas de higiene para el procesos de alimentos , bebidas o suplementos alimenticios	Establece los requisitos mínimos de buenas prácticas de higiene que deben observarse en el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios y sus materias primas a fin de evitar su contaminación a lo largo de su proceso.
2. Calendario	Documento de uso interno en el cual se especifica la periodicidad establecida para la realización de la limpieza diaria y exhaustiva a las área del servicio de alimentos incluyendo el comedor.



GOBIERNO FEDERAL

SALUD




Técnica de higiene de las manos con soluciones alcoholadas.

Duración: de 20 a 30 segundos



1. Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir toda la superficie a tratar.
2. Frótese las palmas de las manos entre sí.
3. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.
4. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
5. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
6. Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
7. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.

...una vez secas, sus manos son seguras

Técnica de lavado de las manos con agua y jabón.

Duración: de 40 a 60 segundos



0. Mójese las manos con agua.
1. Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.
2. Frótese las palmas de las manos entre sí.
3. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.
4. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
5. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
6. Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.
7. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.
8. Enjuáguese las manos con agua.
9. Séquelas con una toalla de un solo uso.
10. Sírvese de la toalla para cerrar el grifo.

...una vez secas, sus manos son seguras

V. Preparación de Fórmulas Lácteas, Especiales.

Las actividades para la preparación, esterilización, almacenamiento y distribución de fórmulas lácteas e hidrataciones, así como las relacionadas con el lavado y desinfección diario de equipo, mobiliario, utensilios y del área especial para la preparación de leches.

También incluye las actividades referentes a la lactancia materna brindando la información necesaria y las alternativas que faciliten el apoyo para su realización y conservación.

Documentos a revisar	Descripción
1. Calculo para la preparación de fórmulas lácteas	Se necesita la creación de un formato en forma de listado con el nombre del menor y tipo de formula a preparar para llevar registro y facilitar el uso de la información.
2. Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas lácteas	Contiene los criterios para la práctica de la lactancia materna directa e indirecta el manejo, preparación y conservación de las leches, fórmulas lácteas. Anexo: Aspectos a observar inclusión para la práctica de la lactancia materna directa o indirecta en guardería.

ANEXO 1

Sistema PEPS en Alimentos y Bebidas.

1. Evidentemente, el puesto de los productos nos facilitará mejorar la revisión de las mercancías, suministrando un mejor stockeo y fácil disposición.
2. El método PEPS (Primeras Entradas Primeras Salidas) suministra el estudio, reduce los gastos al empequeñecer mermas y coopera a conservar la calidad.
3. Ejemplos para comestibles y alimentos en PEPS: Primero deben guardarse las frutas, hortaliza y huevo que deben ser congelados o mantenidos en frío para que su vida útil sea mayor.
4. No se revela una entrada y una salida de mercadería de la bodega. Por supuesto que todo depende de la configuración física del negocio, sin embargo, la opción de tener un acceso único hace fácil el control.
5. Luego se ubica el congelador, cuyo interior debe ser fraccionado y empaquetado previamente en el área de preparación al recibir la mercancía, en unidades fáciles de contar (marquetas, contenedores, “carteras”, etc.).
6. Los artículos de uso más común, se presentan cercanos a la entrada, así como aquellos de menor duración en almacenamiento.
7. Los productos químicos (artículos de limpieza) se almacenan en un extremo, sólo junto a productos que no se contaminen con facilidad (productos enlatados, en frasco o con empaque sellado).
8. No se incluyen bebidas refrigeradas ya que en teoría, estas se encontrarían junto al área de servicio.

ANEXO 2.

Recomendaciones para el Almacenamiento, Resguardo y Conservación de la Leche Materna y Fórmulas Lácteas.

Lactancia materna directa e indirecta

- Se promueve la practica de la lactancia materna directa o indirecta para los niños y niñas menores de 24 meses de edad.

Preparación de fórmulas lácteas

- Se realizaran una vez al dia al inicio de la jornada, con base en las cantidades obtenidas en el calculo para la preparacion de formulas lacteas.

Esterilización

- Es el proceso termico por ebullicion y uso de cinta testigo, se sustituye por la preparacion de formulas lacteas con agua a mas de 70 °C

Almacenamiento

- Los biberones con la preparacion reconstituida se enfriaran inmediatamente y no se mantendran a temperatura ambiente por mas de dos horas.
- En el caso de la leche materna se almacenara en el refrigerador no mas de 12 horas y en congelador 1 mes como maximo.

Pasos generales para almacenamiento de la leche materna

Dónde debo almacenar mi leche materna:

La leche materna que ha sido extraída debe enfriarse en una nevera o en algún otro sistema de refrigeración lo más pronto posible. La leche también puede congelarse si no se va a usar enseguida.

Cuánto tiempo puedo almacenar mi leche materna

Las siguientes son algunas pautas generales para el almacenamiento de leche materna:

- A temperatura ambiente; es decir a menos de 77°F (25°C) durante hasta 6 horas
- Bolsas hielera con bolsas de hielo para hasta 24 horas
- En la parte de atrás de la nevera durante 3 a 8 días
- En la parte posterior del congelador durante 6 meses

✚ Cómo debo descongelar la leche materna.

- Descongele la leche lentamente agitando con movimientos circulares la leche en el recipiente en que esta se encuentra.
- Después de colocarla dentro de otro recipiente con agua tibia, o de poner el recipiente en que la leche se encuentra en la nevera el día antes de usarla.
- No use agua caliente para descongelar la leche materna.
- Nunca descongele leche materna congelada en un horno microondas. La leche podría calentarse demasiado y quemarle la boca a su bebé. Calentar en el microondas también podría destruir proteínas valiosas en la leche materna.
- La leche descongelada puede refrigerarse hasta por 24 horas, pero no debe volver a congelarse.