

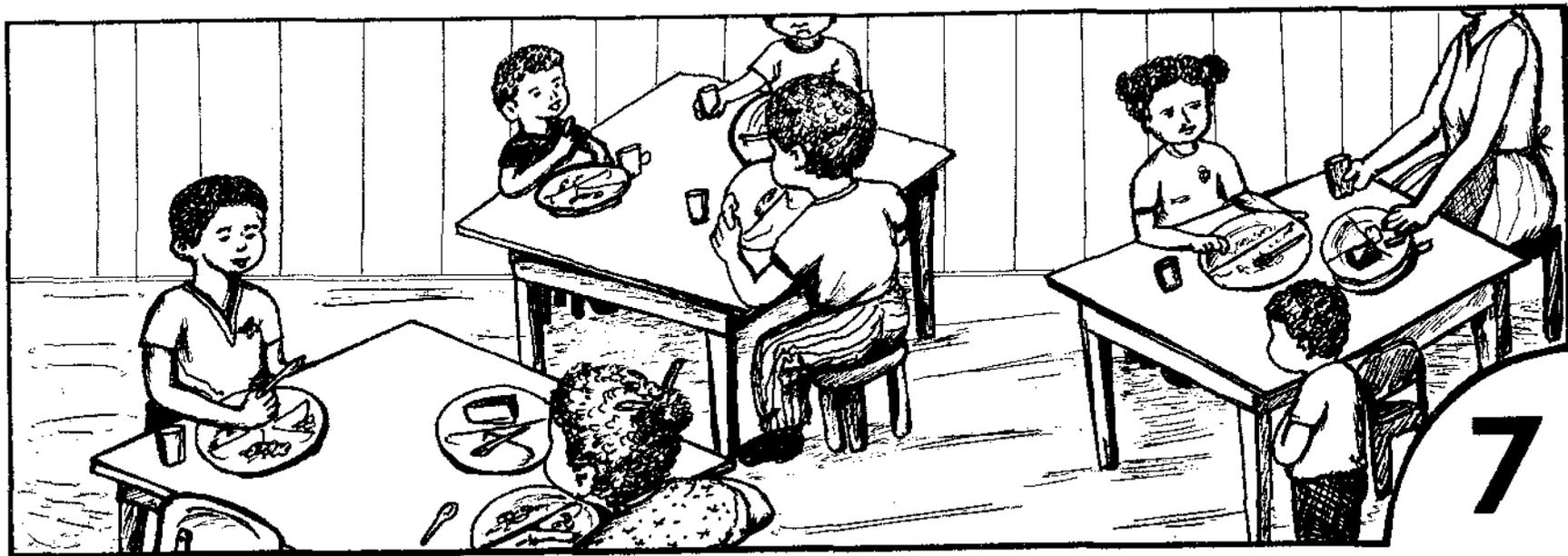
1025  
V: 13  
7: 7

**IMPORANTE**  
MATERIAL DE CAPACITACION PARA  
LA COSTA PACIFICA COLOMBIANA

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR

# LA ALIMENTACION DE LOS NIÑOS

CARTILLA PARA AGENTES EDUCATIVOS COMUNITARIOS



7

1035  
11.03  
11.03

**INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR**  
**CARTILLA PARA AGENTES EDUCATIVOS COMUNITARIOS**

---

\*

Plan de Desarrollo Integral Costa Pacífica

PLADEICOP

Proyecto Atención Integral al niño menor de 7 años

---

\*

Programa Servicios Sociales Básicos.

Convenio



Ilustraciones: Pablo Benitez  
Itsmina - Chocó.  
1988

## **ATENCIÓN INTEGRAL AL NIÑO MENOR DE 7 AÑOS**

### **CARTILLAS PARA LOS AGENTES EDUCATIVOS COMUNITARIOS**

1. ¿Qué es el Programa?
2. ¿Cómo funciona un Programa?
3. ¿Cómo son nuestros niños?
4. ¿Qué esperamos de Nuestros Niños?
5. Un día con los niños.
6. Derechos de Nuestros Niños.
7. La Alimentación de los Niños.
8. La Salud de Nuestros Niños.
9. Evitemos Accidentes a los Niños.
10. Conservemos limpio el sector.
11. Nuestra Costa Pacífica.

## CONTENIDO

	Pág.		Pág.
Presentación .....	5	Preparación de los alimentos .....	17
Cómo leer la cartilla .....	6	Recetas	
Nombre del programa .....	7	de la costa Pacífica .....	18
Control de lecturas .....	8	Programador 4: el almuerzo de los niños ....	21
La alimentación y la salud		Evaluación mensual de los alimentos .....	23
de nuestros niños .....	11	Conclusiones del grupo .....	25
Manejo de los alimentos .....	15		

**Estimados agentes educativos:**

En esta cartilla encontrarán información sobre la importancia de nuestros alimentos y sobre cómo podemos utilizarlos mejor en beneficio de la salud de nuestros niños.

Lean esta cartilla en el grupo de agentes educativos, con sus amigos, familiares y amigos.

### COMO LEER LA CARTILLA

1. Esta cartilla está diseñada para ser leída y discutida en grupo por los Agentes Educativos Comunitarios, padres y madres de familia y en general, por las personas interesadas en buscar solución a los problemas de los niños, los jóvenes y las familias de la Costa Pacífica Colombiana.
2. Cada grupo de Agentes Educativos Comunitarios dispondrá de una de estas cartillas para ser utilizada en forma colectiva. Esta cartilla deberá permanecer en el lugar de las actividades con los niños para ser consultada por todos y leída por el grupo en sus reuniones de estudio.
3. La hoja donde aparece el nombre del programa se llena en grupo después de la primera reunión de estudio de la cartilla.
4. La hoja para el control de lecturas debe llenarse después de cada una de las sesiones de lectura del grupo para el estudio de la cartilla. Sirve también para programar en cuántas reuniones se estudiará la cartilla.
5. La hoja para las conclusiones del grupo se llena luego de discutir los contenidos de la cartilla, una vez se haya leído toda.
6. Si la cartilla trae otras hojas como la Historia del Programa, la lista de los niños que asisten o cuadros de programación, no dejen de llenarlas.
7. Soliciten información al Asesor de Bienestar, a la maestra o a cualquier persona que pueda brindar apoyo cuando se presente alguna dificultad durante el estudio y escritura en la cartilla.

### NOMBRE DEL PROGRAMA

Nombre del programa: \_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_ Municipio: \_\_\_\_\_ Departamento: \_\_\_\_\_

Agente educativo coordinador: \_\_\_\_\_

Nombre de los agentes educativos

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Nombre del Asesor del Programa: \_\_\_\_\_

Fecha en que se llena esta hoja: \_\_\_\_\_ Vo.Bo. Asesor: \_\_\_\_\_

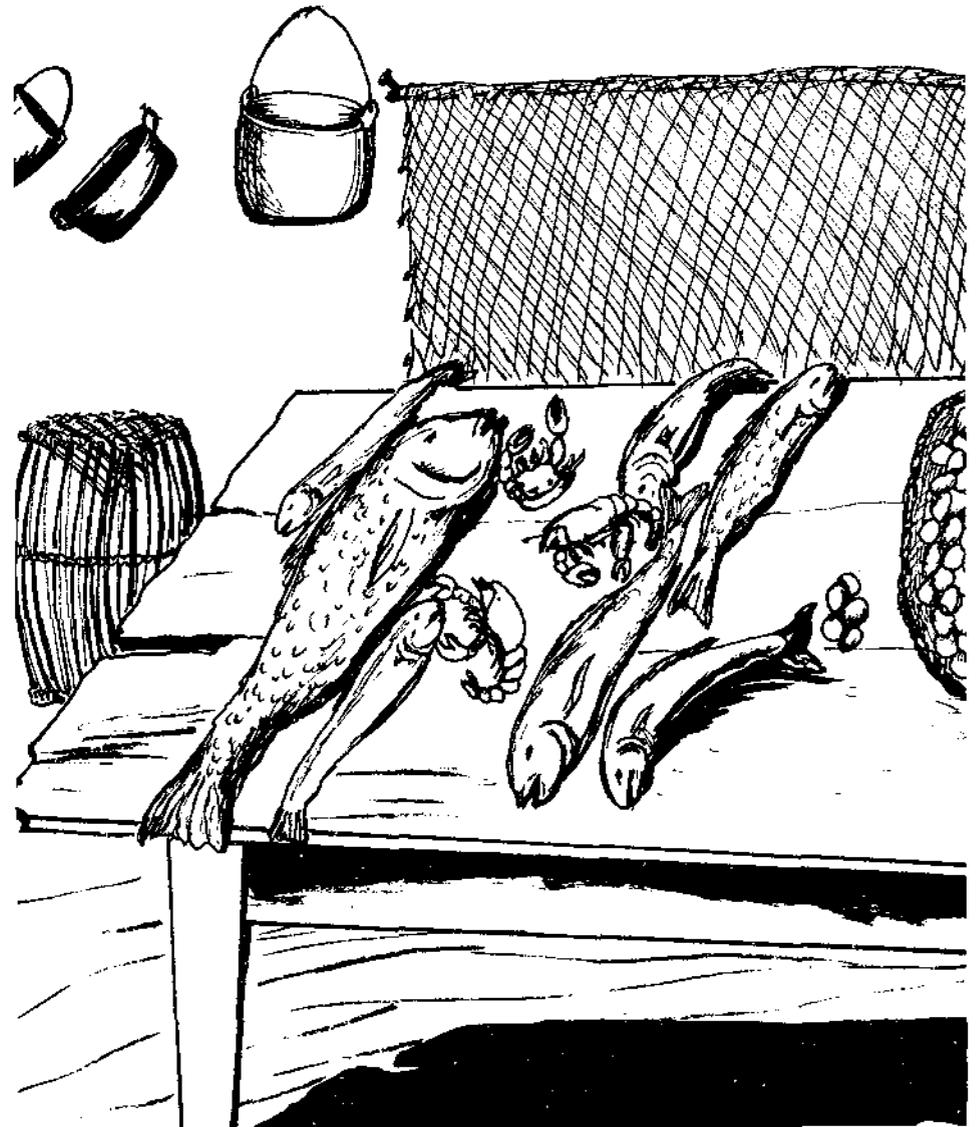
## CONTROL DE LECTURAS

1ª Lectura		2ª Lectura		3ª Lectura		4ª Lectura	
Fecha: _____		Fecha: _____		Fecha: _____		Fecha: _____	
Pág. leídas: _____		Pág. leídas: _____		Pág. leídas: _____		Pág. leídas: _____	
<u>Participantes reunión</u>		<u>Participantes reunión</u>		<u>Participantes reunión</u>		<u>Participantes reunión</u>	
VoBo. Asesor:	Fecha:	Vo.Bo. Asesor:	Fecha:	Vo.Bo. Asesor:	Fecha:	Vo.Bo. Asesor:	Fecha:

# **LA ALIMENTACION DE LOS NIÑOS**

## 1. LA ALIMENTACION Y LA SALUD DE NUESTROS NIÑOS

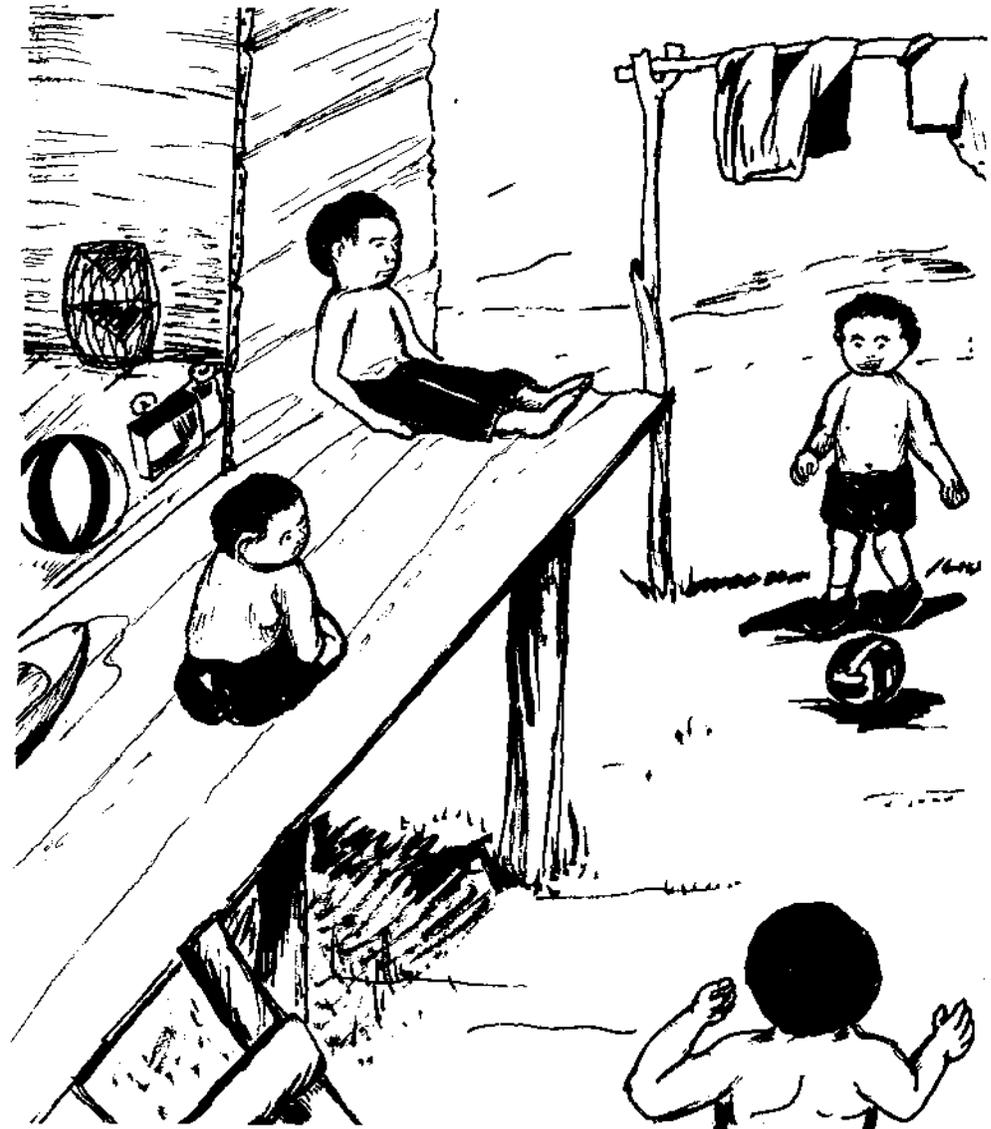
- Debemos alimentar bien a nuestros niños para evitarles la desnutrición.
- La desnutrición no deja que los niños crezcan y se desarrollen física y mentalmente como deben hacerlo.
- La desnutrición hace que las enfermedades y las infecciones ataquen con mayor facilidad a los niños.
- La desnutrición es la causante de muchas muertes en niños menores de cinco años de la costa Pacífica.



- Si durante los primeros años de vida los niños no consumen alimentos ricos en proteínas (pescado, animales de monte, carne serrana, carne de res, vísceras, huevos, frijoles, alverjas, lentejas y bienestarina), los niños crecerán poco, serán lentos, no muy despiertos y tendrán dificultades para aprender en el programa y más tarde en la escuela.

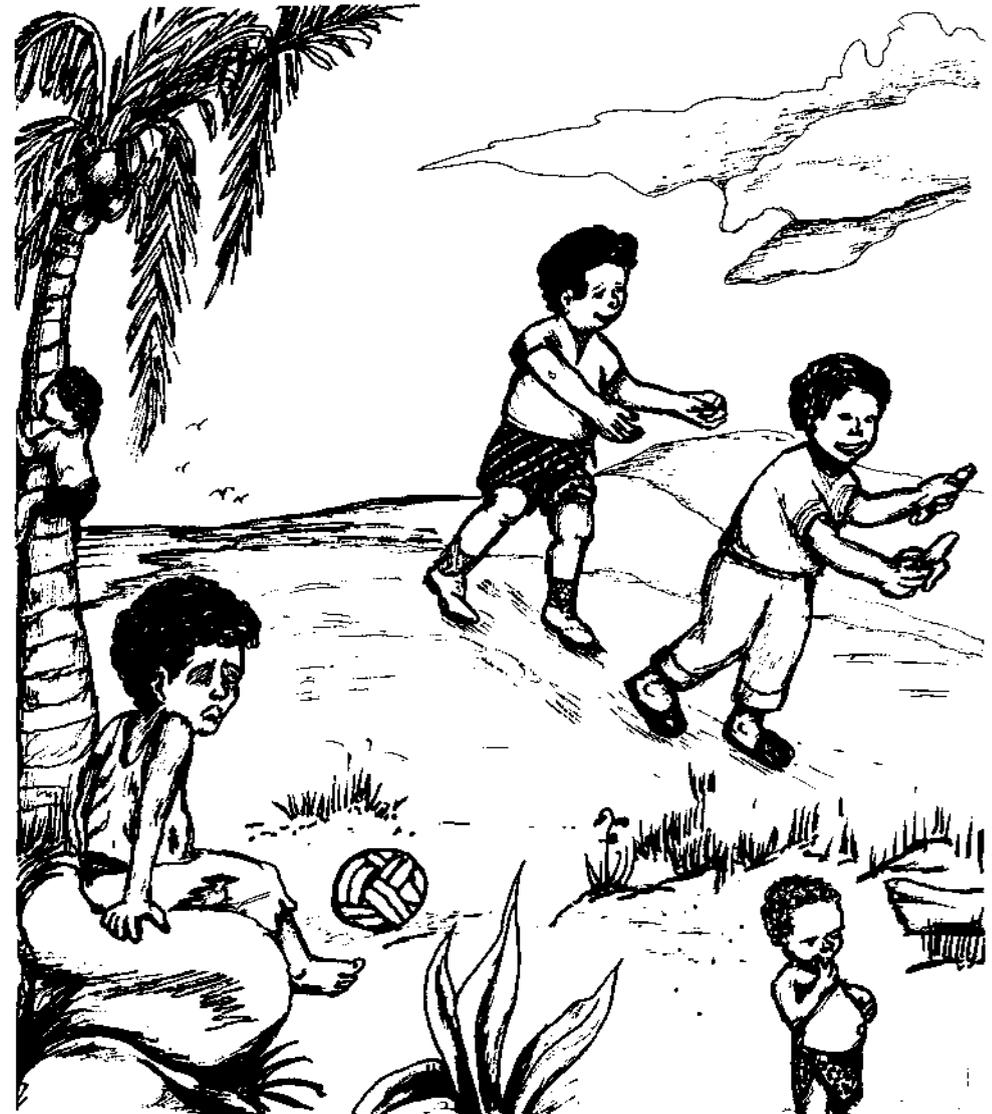
### ¿Cómo se produce la desnutrición?

- La desnutrición se produce cuando el organismo no recibe de los alimentos las sustancias nutritivas en cantidad suficiente.
- También se produce desnutrición cuando el organismo funciona mal y no puede aprovechar estos nutrientes.



### ¿Cómo sabemos si un niño está desnutrido?

- Cuando crece poco.
- Si está flaco o hinchado.
- Si se vuelve perezoso y se cansa mucho.
- Si se le desprende fácilmente el cabello y éste se vuelve de color rojizo.
- Si es barrigón.
- Si se demora en caminar y en hablar.
- Si permanece siempre triste y no juega con otros niños.
- Si se enferma mucho de diarrea, gripa, fiebre y vómito.



Como agentes educativos ¿qué podemos hacer para prevenir la desnutrición?

- Preparar los alimentos del programa de acuerdo a las recetas.
- Utilizar los mejores alimentos de la región en la alimentación de los niños.
- Informar a toda la comunidad sobre los peligros de la desnutrición en sus niños.
- Cuando sepamos que un niño está desnutrido o en peligro de desnutrición avisar al centro de salud o al Bienestar Familiar.



### 3. MANEJO DE LOS ALIMENTOS

- Los alimentos que se consumen en un programa de atención a los niños deben tratarse con especial cuidado para que los aprovechen al máximo.
- Desde el momento en que se reciben los alimentos se deben transportar con cuidado evitando que los empaques se rompan, mojen o contaminen.
- Cuando los alimentos estén en el programa deben guardarse en un lugar especial como un escaparate con anejo que permita buena ventilación y no deje que los insectos o ratas los dañen.
- Otra forma de cuidar los alimentos es guardándolos en un cajón de madera forrado en el interior con una lámina de zinc o aluminio.



- Es aconsejable la utilización de tarros plásticos o de lata para mantener bien conservados los alimentos.
- Los alimentos no pueden guardarse junto a drogas, combustibles o venenos.
- Las personas enfermas no deben manejar los alimentos porque a través de ellos pueden transmitir su enfermedad a los niños.
- Quienes preparan la comida de los niños deben lavarse muy bien las manos y mantener la ropa bien aseada.



#### 4. PREPARACION DE LOS ALIMENTOS



- Los niños que atendemos en el programa tienen de 3 a 7 años. En esta edad necesitan una alimentación muy variada ya que son niños muy activos por estar en pleno desarrollo físico y mental.
- A continuación encontramos varias formas de preparar el almuerzo de los niños de manera variada utilizando los alimentos de la región.

---

**ARROZ CON COCO** (6 porciones)
 

---

INGREDIENTES	CANTIDADES
Arroz .....	2 tazas
Coco pelado .....	1 unidad
Uvas pasas .....	½ libra
Azúcar .....	2 cucharadas soperas
Sal .....	al gusto
Agua .....	4 tazas

**PREPARACION**

Ralle manualmente el coco, exprímalo para extraerle la leche, coloque esta leche a fuego hasta obtener el aceite. Aparte agregue el afrecho del coco, 2 tazas de agua y revuelva vigorosamente. Saque puñados y póngalos sobre un colador presionando fuertemente con la mano para extraerle toda la leche.

Agregue las otras 2 tazas de agua al afrecho y repita el procedimiento. Ponga a cocinar a fuego lento el arroz en los 4 pocillos de leche de coco con uvas pasas, azúcar y sal. Cuando se seque tape, baje el fuego y deje hervir 10 minutos más o hasta que haya abierto el arroz.

---

**PESCADO SECO SUDADO** (6 porciones)
 

---

INGREDIENTES	CANTIDADES
Pescado seco .....	½ libra
Papa común .....	5 medianas
Plátano hartón verde .....	2 unidades medianas
Aceite .....	1 cucharada soperas
Cebolla común .....	1 gajo
Tomate chonto .....	2 medianos
Limón .....	1 unidad mediana
Sal y condimentos .....	al gusto
Agua .....	1 pocillo

**PREPARACION**

Ponga previamente en agua con sal y jugo de limón el pescado cortado en rodajas. Enjuague dos veces. Ponga a calentar el aceite y agregue cebolla y tomate picados, cuando esté, agregue un pocillo de agua, la papa lavada, pelada y entera y el plátano pelado y en trozos, deje a fuego moderado por 10 minutos, agregue el pescado y cocine por 10 minutos más. Sirva caliente.

**SANCOCHO DE PESCADO** (6 porciones)

INGREDIENTES	CANTIDADES
Pescado bagre .....	1 libra
Plátano hartón verde .....	2 unidades medianas
Yuca o ñame .....	1½ libra
Papa común .....	6 unidades medianas
Cebolla común .....	2 gajos
Tomate chonto .....	2 medianos
Cilantro .....	1 rama
Sal .....	al gusto
Condimentos .....	al gusto
Aceite .....	2 cucharadas soperas

**PREPARACION**

Lave, limpie y parta en rodajas el pescado. Pele el plátano, la papa y la yuca o el ñame. Coloque una olla al fuego con 10 pocillos de agua, un gajo de cebolla, el cilantro, la sal y los condimentos. Cuando suelte el primer hervor agregue los alimentos en el siguiente orden con intervalos de 10 minutos, primero el plátano partido en pedazos, la papa entera y la yuca o ñame en trozos, una vez estén blandos coloque el pescado encima. Aparte prepare un guiso con tomate, aceite y cebolla. Sirva en una taza el caldo y en un plato los otros alimentos con una cucharada de guiso.

**SOPA DE PATACONES** (6 porciones)

INGREDIENTES	CANTIDADES
Carne de res magra .....	½ libra
Plátano hartón verde .....	3 unidades medianas
Papa común mediana .....	½ libra
Zanahoria .....	½ libra
Queso descremado .....	¼ libra
Aceite .....	½ pocillo
Cebolla común .....	1 gajo
Sal y condimentos .....	al gusto
Agua .....	10 pocillos

**PREPARACION**

Prepare un caldo con carne, cebolla y sal. Cuando suelte el primer hervor agregue papa y zanahoria, lavadas y en cuadritos, aparte ponga a calentar aceite, agregue el plátano en trozos, deje dorar, saque y machaque, vuelva a freír y añada al caldo, deje hervir 5 minutos más. Sirva caliente.

---

**ARROZ CON PLATANO** (6 porciones)
 

---

INGREDIENTES	CANTIDADES
Arroz .....	2 pocillos
Plátano hartón maduro .....	3 unidades medianas
Aceite .....	2 cucharadas soperas
Cebolla común .....	1 gajo
Agua .....	4 pocillos
Sal .....	al gusto

**PREPARACION**

Sofría en aceite, la cebolla agregue agua y sal, ponga al fuego y cuando hierva incorpore el arroz previamente lavado, ponga a fuego medio hasta que seque, tape la olla, baje el fuego y deje hasta que el arroz esté cocinado. Aparte pele el plátanos parta en trocitos y sofría en poco aceite, cuando el arroz esté secando agregue el platáno, tape y deje que acabe de cocinar.

---

**MAZAMORRA DULCE** (6 porciones)
 

---

INGREDIENTES	CANTIDADES
Maíz Peto .....	½ libra
Leche de coco .....	1 pocillo
Panela .....	¼ de unidad
Canela .....	2 astillas
Agua .....	12 pocillos

**PREPARACION**

El día anterior ponga en remojo el maíz, previamente escogido y lavado. Ponga a cocinar el maíz con el agua del remojo, panela, canela y la leche de coco hasta que esté blando. Sirva caliente o frío.

Programador 4: El almuerzo de los niños			
Mes: _____		Año: _____	
No. de semana	Días de trabajo		
1			
2			
3			
4			
Fecha en que se llena esta hoja: _____			
Vo.Bo. Asesor: _____			

# EVALUACION MENSUAL DE LOS ALIMENTOS

Nombre del programa: \_\_\_\_\_ Mes: \_\_\_\_\_ Año: \_\_\_\_\_

Sobre la compra y el transporte de los alimentos: \_\_\_\_\_

---

---

Sobre el estado en que se reciben los alimentos: \_\_\_\_\_

---

---

Sobre la calidad de los alimentos: \_\_\_\_\_

---

---

Sobre el lugar donde se guardan los alimentos: \_\_\_\_\_

---

---

Sobre la utilización de las recetas para preparar los alimentos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sobre los alimentos que regala la comunidad: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sobre las reuniones con la Asesora: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Fecha en que se llena esta hoja: \_\_\_\_\_ Vo.Bo. Asesor \_\_\_\_\_

**CONCLUSIONES DEL GRUPO**

Escriba cuáles son los problemas que tiene su comunidad relacionados con el tema de la cartilla.

Que se está haciendo o qué hacer para solucionar estos problemas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha en que se llena ésta hoja: \_\_\_\_\_ Vo.Bo. asesor: \_\_\_\_\_