

# GUÍA ALIMENTARIA INTERCULTURAL Y VALORACION NUTRICIONAL PARA NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS

**AUTORES: TACO, FIERRO**



**ISBN: 978-9907-0-0500-4**

**2025**

# **GUÍA ALIMENTARIA INTERCULTURAL Y VALORACION NUTRICIONAL PARA NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS**

---

**AUTORES:**

**JANINE MARIBEL TACO VEGA**

**MARÍA JOSÉ FIERRO BÓSQUEZ**



Este libro ha sido debidamente examinado y valorado en la modalidad doble par ciego con fin de garantizar la calidad científica.

©Grupo Editorial BLR  
Universidad Estatal de Bolívar  
Riobamba – Ecuador  
Correo: publicaciones@grupobl.com  
<https://grupobl.com/libros-investig>  
REPOSITORIO



Taco, J., Fierro, M. (2025) Guía alimentaria intercultural y valoración nutricional para niños de 1 a 3 años. Grupo Editorial BLR.

© Janine Maribel Taco Vega  
María José Fierro Bósquez

**ISBN: 978-9907-0-0500-4**

El copyright promueve la libertad de expresión, protege la diversidad de ideas y conocimiento, además apoya la libre expresión. Se prohíbe de manera rigurosa la producción o el almacenamiento de esta publicación, ya sea en su totalidad o en parte, está estrictamente prohibido por ley, incluyendo el diseño de la portada, así como su difusión a través de cualquiera de sus medios, ya sean electrónicos, mecánicos, ópticos, de grabación o incluso de fotocopia, sin permiso de los propietarios de los derechos de autor.

## FILIACIONES DE LOS AUTORES

Janine Maribel Taco Vega

Universidad Estatal de Bolívar

Correo Electrónico: [jtaco@ueb.edu.ec](mailto:jtaco@ueb.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9732-0654>

María José Fierro Bósquez

Universidad Estatal de Bolívar

Correo Electrónico: [mfierro@ueb.edu.ec](mailto:mfierro@ueb.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1545-2224>



## PRÓLOGO

La alimentación es un pilar fundamental para el desarrollo integral del ser humano. Desde los primeros años de vida hasta la adultez, una nutrición adecuada no solo influye en el crecimiento físico, sino también en el desarrollo cognitivo, emocional y social. En este contexto, el presente libro se convierte en una herramienta esencial para estudiantes, profesionales de la salud y educadores interesados en comprender y aplicar principios sólidos de nutrición en distintos entornos y poblaciones.

Este texto reúne de manera clara y estructurada cuatro ejes fundamentales para el abordaje nutricional integral:

1. **Valoración del Estado Nutricional mediante Antropometría:** Se ofrece una guía práctica y actualizada para la recolección, interpretación y análisis de indicadores antropométricos, herramienta clave en la identificación de riesgos nutricionales, en población infantil. Esta sección permite establecer diagnósticos nutricionales basados en evidencia científica y estándares internacionales.
2. **Guía de Alimentación Saludable y sus Recomendaciones:** A partir de lineamientos nacionales e internacionales, se presenta una propuesta accesible y realista para promover hábitos alimentarios saludables, considerando tanto la calidad como la cantidad de alimentos, se enfatiza la importancia de la educación alimentaria como estrategia de prevención.

3. **Guía alimentaria intercultural.** En una sociedad cada vez más diversa, es imprescindible reconocer y valorar las prácticas alimentarias tradicionales y culturales. Este capítulo explora cómo integrar el respeto por la identidad cultural con los principios de una alimentación equilibrada, promoviendo la inclusión y la pertinencia cultural en las intervenciones nutricionales
4. **Alimentación en los Centros de Desarrollo Infantil (CDI):** Se aborda el rol estratégico que cumplen estos espacios en la formación de hábitos alimentarios desde la primera infancia.

Este libro nace del compromiso con una nutrición basada en el respeto por la diversidad, la equidad y el derecho humano a una alimentación adecuada enmarcando en los Objetivos de Desarrollo Sostenible en su objetivo 2 Hambre Cero; a la vez nos invita a reflexionar sobre la manera en que alimentamos a nuestros niños y niñas utilizando alimentos propios de la zona.

## ÍNDICE

<b>PRÓLOGO.....</b>	<b>i</b>
<b>ÍNDICE .....</b>	<b>iii</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>vii</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS .....</b>	<b>ix</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>x</b>
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>12</b>
<b>1 VALORACION NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS.....</b>	<b>12</b>
1.1 Valoración nutricional.....	12
1.1.1 Definición de estado nutricional.....	12
1.1.2 Monitor de crecimiento según el Ministerio de Salud Pública ..	13
1.2 Estado nutricional .....	13
1.1.3 Clasificación nutricional .....	14
1.1.4 Indicadores de dimensiones corporales.....	15
1.2 Instrucciones para pesar y medir al niño/a .....	20
1.2.1 Medición de peso (balanza/ bascula) .....	20
1.2.2 Medición de la talla (infantómetro) niño/a menor de 2 años .....	21

1.2.3	Medición de la talla (tallímetro) niño/a mayor de 2 años .....	23
1.2.4	Medición del perímetro braquial .....	24
<b>CAPÍTULO II.....</b>		<b>26</b>
<b>2</b>	<b>GUÍA DE ALIMENTACIÓN.....</b>	<b>26</b>
1.1	Guía de alimentación saludable para los niños menores de 5 años .....	26
2.1.1	Necesidades nutricionales .....	27
2.2	Tabla de alimentos claves en la nutrición del preescolar.....	30
2.2.1	Porciones recomendadas para preescolares.....	31
2.3	Alimentación tradicional.....	32
2.4	Dieta recomendada para preescolares .....	33
2.4.1	Alimentos no permitidos en preescolares .....	34
2.5	Porciones de comida recomendadas para preescolares en la zona de San Juan de Lullundongo .....	36
2.6	Beneficios de la buena alimentación en preescolares .....	37
<b>CAPÍTULO III.....</b>		<b>38</b>
<b>3</b>	<b>ALIMENTACIÓN INTERCULTURAL .....</b>	<b>38</b>
3.1	Alimentación desde un enfoque intercultural.....	38

3.2	Cultura alimentaria .....	38
3.3	Preferencias alimentarias .....	39
3.3.1	Alimentos ancestrales .....	40
3.4	Aporte nutricional .....	46
<b>CAPÍTULO IV .....</b>		<b>47</b>
<b>4</b>	<b>ALIMENTACIÓN DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL .....</b>	<b>47</b>
4.1	Centro de desarrollo infantil.....	47
4.1.1	Recomendaciones alimentarias para niñas y niños de 1 a 3 años .....	47
4.1.2	Recomendaciones alimentarias para niñas y niños de 1 a 2 años según porcionadores.....	51
4.1.3	Recomendaciones alimentarias para niñas y niños de 2 a 3 años .....	53
4.1.4	Recomendaciones generales para la alimentación de niñas y niños de 1 a 3 años de edad en los Centros de Desarrollo Infantil .....	54
4.2	Planificación de la alimentación saludable .....	55
4.3	Horarios de los tiempos de comida en los Centros de Desarrollo Infantil .....	56

<b>GLOSARIO.....</b>	<b>58</b>
<b>BIBLIOGRAFÍAS .....</b>	<b>59</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Clasificación del Estado Nutricional. ....	14
<b>Tabla 2.</b> Peso para la edad (P/E) en niños y niñas < 5 años. ....	15
<b>Tabla 3.</b> Talla para la edad en niños y niñas < 5 años.....	17
<b>Tabla 4.</b> Peso para la talla en niños y niñas < 5 años.....	18
<b>Tabla 5.</b> IMC para la edad en niños y niñas < 5 años. ....	19
<b>Tabla 6.</b> Clasificación del estado nutricional a través del perímetro braquial.....	25
<b>Tabla 7.</b> Requerimientos nutricionales saludables para niños menores de 5 años, según las porciones.....	27
<b>Tabla 8.</b> Nutrientes esenciales para niños de 1 a 3 años. ....	28
<b>Tabla 9.</b> Tabla de Alimentos Claves en la Nutrición del Preescolar. .	30
<b>Tabla 10.</b> Alimentos no permitidos en preescolares. ....	34
<b>Tabla 11.</b> Menú de alimentación del CDI San Juan de Llullundongo. .....	40
<b>Tabla 12.</b> Propuesta de dieta intercultural. ....	42
<b>Tabla 13.</b> Asistencia nutricional, según porciones alimentarias. ....	47
<b>Tabla 14.</b> Porciones de alimentos a servir según grupos de edad (1 a 2 años). ....	48

<b>Tabla 15.</b> Porciones de alimentos a servir según grupos de edad (2 a 3 años).....	51
<b>Tabla 16.</b> Horarios de servicio de alimentos. ....	56

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Peso para la edad en niñas. ....	16
<b>Figura 2.</b> Peso para la edad en niñas. ....	16
<b>Figura 3.</b> Talla para la edad en niñas. ....	17
<b>Figura 4.</b> Talla para la edad en niños. ....	18
<b>Figura 5.</b> Medición de peso (balanza/ bascula). ....	21
<b>Figura 6.</b> Medición de la talla (infantómetro) niño/a menor de 2 años. .....	22
<b>Figura 7.</b> Medición de la talla (tallímetro) niño/a mayor de 2 años. ..	24
<b>Figura 8.</b> Medición del perímetro braquial en niños < 5 años.....	25
<b>Figura 9.</b> Pirámide Alimenticia. ....	26

## **INTRODUCCIÓN**

La alimentación durante la primera infancia, especialmente entre los 12 y 36 meses de vida, es un pilar fundamental para el crecimiento saludable, el desarrollo neurológico, la prevención de enfermedades y la formación de hábitos alimentarios que perdurarán a lo largo de la vida. En esta etapa crítica, los niños y niñas experimentan un rápido desarrollo físico y cognitivo que demanda una nutrición adecuada, balanceada y culturalmente pertinente.

En contextos diversos y pluriétnicos, como los que caracterizan a muchos países de América Latina y otras regiones del mundo, es indispensable que las orientaciones alimentarias no solo respondan a criterios científicos, sino que también respeten y valoren los saberes tradicionales, las prácticas alimentarias ancestrales y la disponibilidad local de alimentos. Por ello, esta Guía Alimentaria Intercultural ha sido elaborada con un enfoque inclusivo y participativo, integrando el conocimiento técnico-nutricional con la riqueza de las culturas alimentarias propias de cada territorio.

El objetivo principal de esta guía es ofrecer recomendaciones prácticas, claras y culturalmente adaptadas para madres, padres, cuidadores y profesionales de la salud, a fin de promover una alimentación saludable, segura y afectiva para los niños y niñas entre 1 y 3 años de edad. Se abordan aspectos claves como la valoración del estado nutricional mediante la antropometría, guía de alimentación saludable con sus recomendaciones, alimentación intercultural y la alimentación en los centros de Desarrollo Infantil, la variedad y calidad de los alimentos

son la clave para mejorar el estado nutricional de los niños y evitar problemas de malnutrición por déficit o exceso nutricional, (desnutrición, deficiencias de micronutrientes y sobrepeso), así como el fortalecimiento del vínculo afectivo a través de la alimentación

Esta guía reconoce que no existe una única manera de alimentarse bien, sino múltiples formas culturalmente válidas de construir una dieta equilibrada y nutritiva. En ese sentido, promueve la soberanía alimentaria, el uso de alimentos frescos, locales, y el rescate de recetas tradicionales adaptadas a las necesidades nutricionales de la primera infancia.

## CAPÍTULO I

### 1 VALORACION NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS

#### 1.1 Valoración nutricional

Las prácticas inapropiadas de la alimentación en los niños menores de cinco años son uno de los factores de riesgo que afectan el crecimiento físico y cognitivos en los niños, junto con el aumento de desarrollo de enfermedades y mortalidad infantil, al no aplicar las madres una práctica adecuada de la lactancia materna y de la alimentación complementaria, por lo que es necesario realizar una valoración nutricional donde se incluyen los datos antropométricos para tener una apreciación de la condición general del niño, la cual consiste en un “conjunto de técnicas y procedimientos destinados a evaluar el estado de salud general relacionada con la ingesta de alimentos, la seguridad alimentaria que experimenta el individuo y las características biológicas y bioquímicas corporales” (Ramos & et.al, 2020).

##### *1.1.1 Definición de estado nutricional*

El estado nutricional se puede definir como la consecuencia del consumo de la energía alimentaria y otros nutrientes y la cantidad de energía y nutrientes necesarios según aspectos relativos a cada persona, como edad, condición física, aspectos genéticos, biológicos, socioculturales u ambientales.

### ***1.1.2 Monitor de crecimiento según el Ministerio de Salud Pública***

El Ministerio de Salud Pública en el Ecuador estableció una guía para controlar el estado nutricional de los niños y niñas a partir de la valoración antropométrica, empleando curvas estandarizadas por la Organización Mundial de la Salud, donde se puede conocer el estado de los niños a partir del Peso, Estatura y Perímetro cefálico, según el Monitor de Crecimiento a partir de los datos se puede establecer el estado nutricional de la siguiente manera;

- Longitud/talla para la edad: se logra definir la desnutrición crónica.
- Peso para la edad: permite conocer si hay desnutrición global.
- Peso para la longitud/ talla: permite determinar si existe desnutrición aguda.
- IMC para edad: permite conocer si hay sobrepeso/obesidad.

## **1.2 Estado nutricional**

El estado nutricional es el resultado de la ingesta y las necesidades energéticas en el organismo, expresando un grado de bienestar de las personas; un desequilibrio provocaría enfermedades metabólicas.

La valoración nutricional abarca el conjunto de procedimientos que permiten evaluar el nivel de salud, bienestar, carencias y déficit de individuos, de esta manera, nos va a permitir determinar el estado nutricional de un individuo, valorar las necesidades o requerimientos nutricionales y pronosticar los posibles riesgos de salud que pueda presentar ( Lema , Aguirre, Godoy Durán, & Cordero Zumba, 2021).

### 1.1.3 Clasificación nutricional

Según la (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2019), considera que una correcta valoración del estado nutricional (VEN) permite determinar las alteraciones nutricionales por exceso y por defecto, y posibilita el adecuado abordaje diagnóstico y de la evaluación del estado nutricional.

*Tabla 1. Clasificación del Estado Nutricional.*

<b>Puntuación Z</b>	<b>Talla para la Edad</b>	<b>Peso para la Edad</b>	<b>Peso para la Talla</b>
	<b>Distribución</b>	<b>Distribución</b>	<b>Distribución</b>
> +3		Obesidad	
> +2	Talla alta	Sobrepeso	Alto
> +1		Posible riesgo de sobrepeso	
+2 A -2	Normal	Normal	Normal
< 2 A 3	Baja talla	Desnutrición aguda	Emaciado
<-3	Baja talla severa	Desnutrición severa	Severamente emaciado

*Fuente: (Torre & Camacho, 2021).*

### 1.1.4 Indicadores de dimensiones corporales

**Peso:** valora la masa del organismo y es el resultado de los cambios producidos en sus diversos componentes: masa magra o muscular, masa grasa, masa esquelética, masa visceral y el agua corporal total del cuerpo, para su evaluación es necesario considerar edad y sexo.

**Talla y/o Longitud:** es un indicador para medir el crecimiento en niños menores de 5 años, es importante evaluar su velocidad de crecimiento.

A partir de la valoración antropométrica se puede valorar el estado nutricional de la siguiente manera:

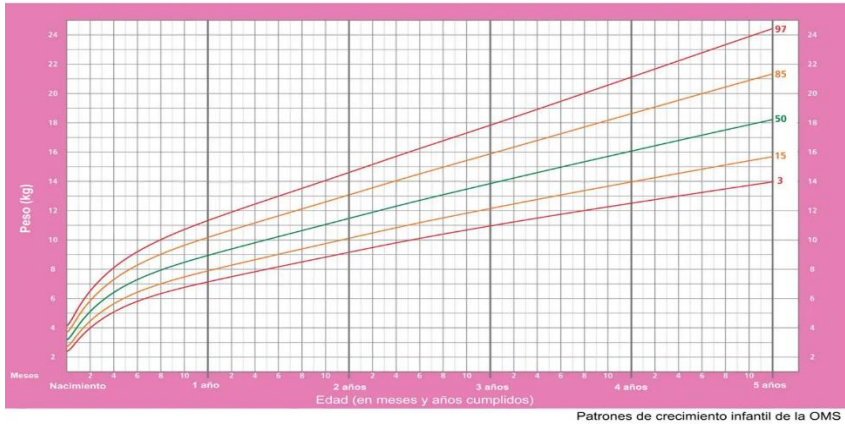
**Peso para la edad (P/E):** refleja la masa corporal alcanzada en relación con la edad cronológica. Es un índice que hace referencia a la desnutrición mundial e influenciada por la estatura y el peso relativo (OMS, 2023).

*Tabla 2. Peso para la edad (P/E) en niños y niñas < 5 años.*

PUNTO DE CORTE (DESVIACIÓN ESTÁNDAR)	CLASIFICACIÓN
$>+1$	No aplicada (Verificar IMC/Edad)
$\geq -1 \text{ a } \leq +1$	Normal
$\geq -2 \text{ a } \leq -1$	Riesgo DNT Global
$< -2$	DNT Global

*Fuente: (OMS, 2023).*

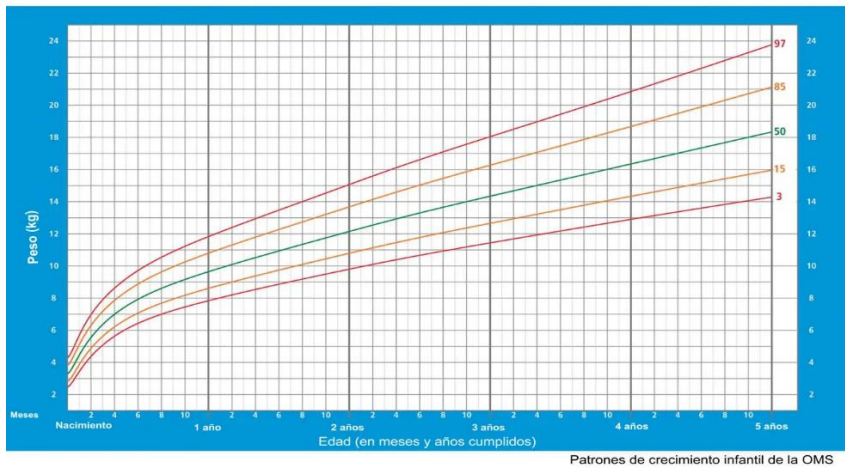
## PESO PARA LA EDAD NIÑAS



**Figura 1. Peso para la edad en niñas.**

**Fuente: (OMS, 2023).**

## PESO PARA LA EDAD NIÑOS



**Figura 2. Peso para la edad en niños.**

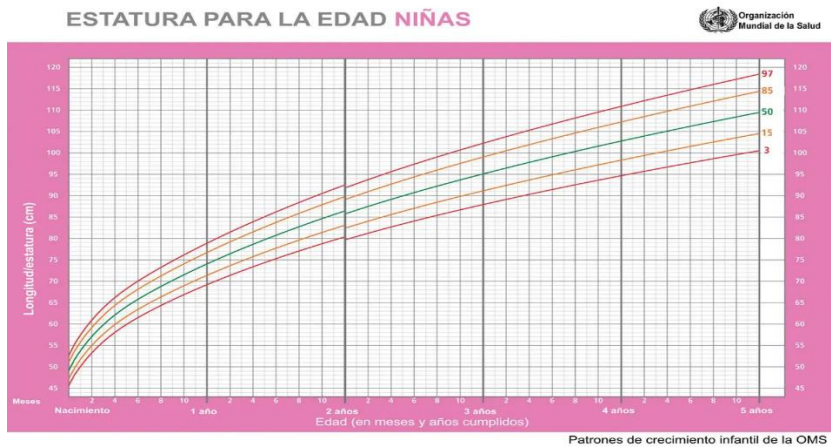
**Fuente: (OMS, 2023).**

**Talla para la edad (T/E):** refleja el crecimiento lineal alcanzado en relación con la edad cronológica y sus déficits. Se relaciona con alteraciones del estado nutricional y la salud a largo plazo (Desnutrición Crónica).

*Tabla 3. Talla para la edad en niños y niñas < 5 años.*

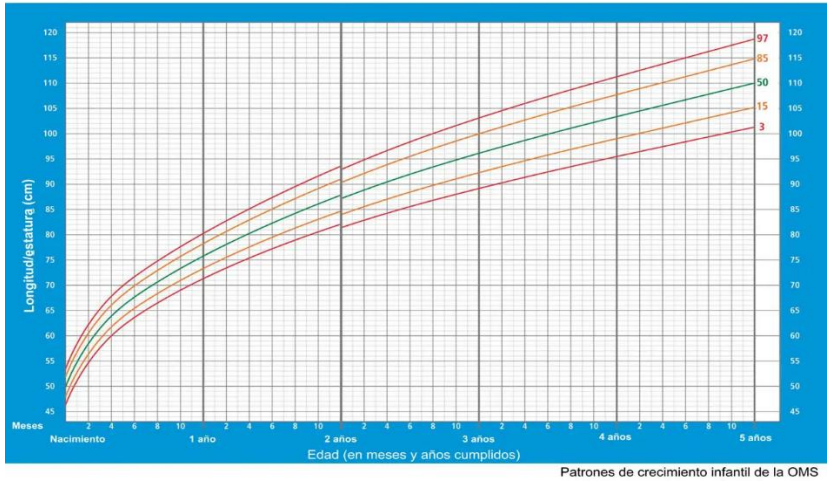
PUNTO DE CORTE (DE)	CLASIFICACIÓN
$\geq -1$	Normal
$\geq -2$ a $< -1$	Riesgo Talla Baja
$< -2$	Talla Baja – Retraso de Talla Baja

*Fuente: (OMS, 2023).*



*Figura 3. Talla para la edad en niñas.*

*Fuente: (OMS, 2023).*



*Figura 4. Talla para la edad en niños.*

*Fuente: (OMS, 2023).*

**Peso para la talla (P/T):** refleja el peso relativo para una talla dada y define la probabilidad de la masa corporal, independientemente de la edad. Un peso para la talla bajo es indicador de desnutrición y alto de sobrepeso y obesidad (Desnutrición Aguda).

*Tabla 4. Peso para la talla en niños y niñas < 5 años.*

**PESO PARA LA TALLA EN NIÑOS Y NIÑAS < 5 AÑOS**

PUNTO DE CORTE (DESVIACIÓN ESTÁNDAR)	Clasificación
$> +3$	Obesidad
$> +2 \text{ a } \leq +3$	Sobrepeso

$> +1 \text{ a} \leq +2$	Riesgo Sobrepeso
$\geq -1 \text{ a} \leq +1$	Normal
$\geq -2 \text{ a} < -1$	Riesgo DNT
$< -2 \text{ a} \geq -1$	DNT Aguda Moderada
$< -3$	DNT Aguda Severa

*Fuente: (OMS, 2023).*

**Índice de masa corporal para la edad (IMC/E):** refleja el peso relativo con la talla para cada edad; con adecuada correlación con la grasa corporal (Desnutrición Actual).

*Tabla 5. IMC para la edad en niños y niñas < 5 años.*

<b>IMC PARA LA EDAD EN NIÑOS Y NIÑAS &lt; 5 AÑOS</b>	
<b>PUNTO DE CORTE (DESVIACIÓN ESTÁNDAR)</b>	<b>Clasificación</b>
$> +3$	Obesidad
$> +2 \text{ a} \leq +3$	Sobrepeso
$> +1 \text{ a} \leq +2$	Riesgo Sobrepeso
$\geq -1 \text{ a} \leq +1$	Normal
$< +1$	No aplica, Verificar P/T

*Fuente: (OMS, 2023).*

## **1.2 Instrucciones para pesar y medir al niño/a**

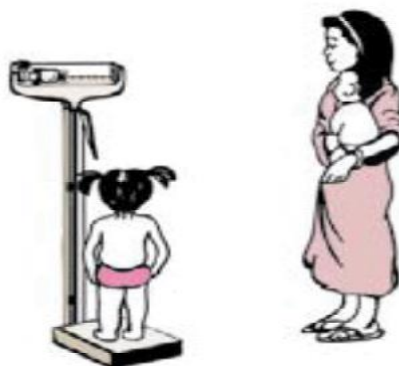
Para evaluar el estado nutricional, se requiere pesar y medir correctamente. Es necesario contar con una balanza con tallímetro.

### ***1.2.1 Medición de peso (balanza/ bascula)***

1. Antes de realizar las mediciones, es necesario verificar que la balanza este ubicada sobre una superficie plana.
2. La balanza deber ser calibrada antes de pesar y entre una medición y otra, para asegurar la veracidad de los datos.
3. La persona que se va a pesar y medir debe estar con ropa liviana y sin zapatos.
4. Colocar ambas pesas en “0” (cero), el extremo común de las varillas debe mantenerse sin movimiento en la parte central de la abertura.
5. Pedir a la madre que le quite los zapatos y ropa al niño/a.
6. Ubicar al niño/a de pie en el centro de la plataforma de la balanza con los brazos a lo largo del cuerpo.
7. Mover la pesa grande hasta que el extremo común de ambas varillas no se mueva.
8. Mover la pesa pequeña hasta que el extremo común de ambas varillas se ubique en la parte central de la abertura que lo contiene.
9. Hacer la lectura en kilogramos y un decimal que corresponde a 100 gramos (ejemplo: 7,1 kg).
10. Leer el peso obtenido en voz alta y anotarlo en la hoja de evaluación de AEIPI con letra clara y legible.

11. Retirar al niño(a) de la balanza y para que la madre pueda vestirlo nuevamente.
12. Calibrarla después de que se usa, colocando ambas pesas en “0”.
13. Cuando el niño (a) es menor de dos años y no puede sostenerse solo, pedirle a la madre que suba a la balanza con él niño y luego se pesa a la madre sola, haciendo el procedimiento de tara. (PAIN, OPS, 2020).

*Figura 5. Medición de peso (balanza/ bascula).*



*Fuente: (PAIN, OPS, 2020).*

### ***1.2.2 Medición de la talla (infantómetro) niño/a menor de 2 años***

1. Ubique el infantómetro sobre una superficie dura y plana.
2. Solicitar a la madre que le quite al niño zapatos, calcetines, gorro, ganchos, colas y que ayude a acostarlo en el infantómetro.
3. El técnico debe colocarse al lado derecho del niño (a) para que pueda sostener el tope móvil inferior del infantómetro con su mano derecha.

4. Coloque al asistente, detrás de la base del infantómetro para que sostenga con sus manos la cabeza del niño (a) por la parte de atrás y que lentamente la coloque sobre el infantómetro.
5. El asistente debe colocar sus manos sobre los oídos del niño (a) sin presionarlas, asegurándose que la cabeza del niño toque la base del infantómetro de modo que mire en sentido recto, hacia arriba. La línea de visión del niño (a) debe ser perpendicular al piso.
6. La cabeza del asistente debe estar en línea recta con la cabeza del niño (a) y debe mirar hacia los ojos del niño (a).
7. El técnico sostiene el tronco del niño y si la madre no está haciendo las veces de asistente, pídale que se coloque en el lado izquierdo del niño (a) para se mantenga calmado.
8. Asegúrese que el tronco del niño (a) esté apoyado en el centro del infantómetro y con su mano izquierda presioné firmemente los tobillos o las rodillas del niño contra el infantómetro.
9. Luego con su mano derecha coloque el tope móvil del infantómetro firmemente contra toda la superficie de la planta del pie (PAIN, OPS, 2020).

**Figura 6. Medición de la talla (infantómetro) niño/a menor de 2 años.**



**Fuente:** (PAIN, OPS, 2020).

### ***1.2.3 Medición de la talla (tallímetro) niño/a mayor de 2 años***

1. Ubique el tallímetro en una superficie plana contra una pared, asegurándose de que quede fijo.
2. Solicitar a la madre que le quite al niño/a zapatos, calcetines, gorro, ganchos, colas, trenzas y que coloque al niño/a sobre el tallímetro.
3. El asistente debe ubicar los pies del niño/a juntos en el centro y contra la parte posterior del tallímetro; las plantas de los pies deberán tocar la base del mismo.
4. El asistente debe poner su mano derecha justo encima de los tobillos del niño/a, su mano izquierda sobre las rodillas del niño y empujarlas contra el tallímetro, asegurándose de que las piernas del niño/a estén rectas y que los talones y pantorrillas estén pegados al tallímetro.
5. El asistente le comunica al técnico cuando haya ubicado correctamente los pies y las piernas del niño/a.
6. El técnico pide al niño/a que mire directamente hacia el asistente o hacia su madre, si ella se encuentra frente a él. Asegúrese de que la línea de visión del niño/a sea paralela al piso.
7. El técnico se revisa que los hombros del niño(a) estén rectos, que sus manos descansen rectas a cada lado y que la cabeza, omóplatos y nalgas estén en contacto con el tallímetro.
8. El técnico con su mano derecha baja el tope móvil superior del tallímetro hasta apoyarlo con la cabeza del niño/a. Asegúrese de que presione sobre la cabeza.

9. Verifique la posición correcta del niño, lea la medición y registre el dato aproximándolo al 0,1 cm. inmediato inferior el cual es la última línea que usted es capaz de ver, lea en voz alta la medida y registre el dato en la hoja de evaluación de AIEPI.
10. Retire el tope móvil y pida a la madre que cargue al niño/a y que lo vista y calce nuevamente.

*Figura 7. Medición de la talla (tallímetro) niño/a mayor de 2 años.*

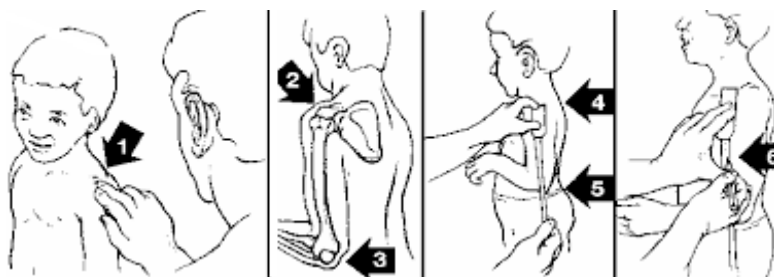


*Fuente: (PAIN, OPS, 2020).*

#### **1.2.4 Medición del perímetro braquial**

1. Se necesita una cinta métrica de precisión de 1 mm.
2. Localizar el punto medio del brazo: con el niño en posición de pie y con el brazo izquierdo en ángulo recto, localizar y marcar el punto medio “entre el acromion y olecranon” con la cinta métrica.
3. Medición de la circunferencia del brazo: con el brazo relajado y extendido a lo largo del cuerpo, rodearlo con la cinta métrica en el punto medio señalado, sin comprimir los tejidos. Realizar la medida cuantificando en cm (OPS, 2022).

**Figura 8. Medición del perímetro braquial en niños < 5 años.**



*Fuente: (OPS, 2022).*

**Tabla 6. Clasificación del estado nutricional a través del perímetro braquial.**

<b>Valores</b>	<b>Diagnostico Nutricional</b>
Menor de 11.5 cm	Desnutrición aguda severa
De 11.5 cm a menor o igual a 12.5 cm	Desnutrición aguda moderada
Mayor a 12.5 cm	Estado nutricional normal

*Fuente: (OPS, 2022).*

## CAPÍTULO II

### 2 GUÍA DE ALIMENTACIÓN

#### 1.1 Guía de alimentación saludable para los niños menores de 5 años

Una guía alimentaria es una herramienta educativa, en la que incluye gráficos didácticos, diagramas, mensajes de las pautas dietéticas y por lo general representan los grupos de alimentos, requerimientos nutricionales y porciones para mantener una dieta sana y equilibrada.

A continuación, se describe la pirámide alimenticia:

*Figura 9. Pirámide Alimenticia.*



*Fuente: ( Granados, 2020).*

Los niños deben ingerir 5 comidas diarias que son: desayuno, refrigerio de media mañana, almuerzo, refrigerio de media tarde y merienda.

Para esta edad se recomienda:

- 6 porciones de cereales
- 3 porciones de vegetales
- 2 porciones de frutas
- 2 de leche
- 2 de carne

**Tabla 7. Requerimientos nutricionales saludables para niños menores de 5 años, según las porciones.**

<i>Alimentos</i>	<i>Porciones</i>
<i>Lácteos</i>	Leche: 2/3 de taza o un trozo de queso
<i>Frutas</i>	Frutas picadas: 1/3 de taza
<i>Vegetales</i>	Cocidos: 1/3 de taza
<i>Cereales</i>	Cocidos: quinua, arroz o fideo cocido, 1/3 de taza
<i>Carnes</i>	Pollo, pescado: 1,5 a 2 onzas
<i>Leguminosas</i>	Cocidas: 1/3 taza

**Fuente:** (MIES, 2020).

**Elaborador por:** Autores del estudio.

### **2.1.1 Necesidades nutricionales**

- **Energía:** 1300 Kcal/día. 102 Kcal/Kg peso/día.

- **Proteínas:** 1,2 g/Kg de peso/ día.
- **Calcio:** 500 mg/día.
- **Hierro:** 10 mg/día.
- **Fósforo:** 460 mg/día.
- **Zinc:** 10 mg/día

*Tabla 8. Nutrientes esenciales para niños de 1 a 3 años.*

<b>Grupo de alimentos</b>	<b>Descripción</b>	<b>Ejemplo</b>
<b>Proteínas</b>	Son el componente principal de las células, Aportan en el crecimiento y mantenimiento de la estructura corporal.	Proteínas de origen animal: carnes, leche y huevos son las más completas.  Proteínas de origen vegetal: granos y cereales.
<b>Hidratos de carbono</b>	Son la principal fuente de energía	Papa, yuca, camote, arroz, maíz, trigo y sus derivados. Se debe consumir en mínima cantidad los azúcares y miel.
<b>Fibras</b>	Son alimentos de origen vegetal que se encuentran en la piel, cáscara y pulpa sobre todo de las frutas. Estos ayudan a disminuir el colesterol, el azúcar y los triglicéridos de la sangre y actúan también como regulador intestinal.	Cereales integrales, las legumbres secas, las frutas y las verduras

---

<b>Grasas</b>	Tienen tres funciones principales: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo.	<b>Grasa animal:</b> grasa de cerdo, vaca y nata de la leche.  <b>Grasa vegetal:</b> aceites, margarina o manteca vegetal.
---------------	---	--

---

<b>Minerales</b>	Tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos. Sus principales funciones son la formación de los huesos y dientes (el Calcio, el Hierro y Zinc) y un valor especial merece el consumo del AGUA como parte de los hábitos alimentarios saludables.	<b>Calcio:</b> leche y derivados, yema de huevo, sardina; alimentos vegetales como: legumbres y verduras de hojas verde oscuras.  <b>Hierro:</b> aves, pescado y mariscos, quinua, lenteja, frejol, aguacate, mora y frutillas  <b>Zinc:</b> carne de res, hígado, pescados, pollo, leche, queso y alimentos vegetales: germen de trigo, arroz, cebada y avena.
------------------	--	---

---

<b>Vitaminas</b>	Son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días los alimentos ricos en Vitaminas A.	Verduras: zanahoria, berro, acelga y espinaca.  Frutas: guayaba, limón, naranja, frutilla, melón, mango, durazno, manzana, piña y toronjas.
------------------	--	---

---

*Fuente: (Ministerio de Educación, 2021).*

## 2.2 Tabla de alimentos claves en la nutrición del preescolar

*Tabla 9. Tabla de alimentos claves en la nutrición del preescolar.*

<i>Alimento</i>	<i>Proteína (g/100 g)</i>	<i>Macronutriente</i>	<i>Micronutrientes Claves</i>	<i>Beneficio en Preescolares</i>
<i>Leche (entera)</i>	3.2 g	Proteínas, grasas, carbohidratos	Calcio, vitamina D, fósforo, B12	Desarrollo óseo y muscular, sistema inmune
<i>Huevo</i>	13 g	Proteínas, grasas saludables	Hierro, colina, vitamina A, B12	Crecimiento, desarrollo cerebral
<i>Pollo (pechuga)</i>	27 g	Proteínas	Hierro, zinc, vitamina B6, B12	Formación muscular, refuerzo inmunológico
<i>Carne de res</i>	26 g	Proteínas, grasas	Hierro, zinc, vitamina B12	Prevención de anemia, crecimiento
<i>Quinoa</i>	14 g	Proteínas, carbohidratos	Magnesio, hierro, zinc, B9 (folato)	Energía, desarrollo cognitivo

Arroz ( <i>blanco</i> )	2.7 g	Carbohidratos	Vitaminas B, Fuente de hierro, fósforo energía
Papa	2 g	Carbohidratos	Vitamina C, Energía, potasio, fibra digestión saludable
Frijoles/Lentejas	9 g	Proteínas, carbohidratos	Hierro, magnesio, fibra, B9 (folato) Prevención de anemia, digestión
Frutas ( <i>banano, naranja, papaya</i> )	1-2 g	Carbohidratos	Vitamina C, Sistema potasio, antioxidantes inmune, digestión
Verduras ( <i>zanahoria, brócoli, espinaca</i> )	1-3 g	Fibra, carbohidratos	Hierro, calcio, Crecimiento vitamina A, K, óseo, visión, piel

*Fuente: (Espinoza, Cacay, González, Jumbo, & Alvarado, 2024).*

### **2.2.1 Porciones recomendadas para preescolares**

Para asegurar una alimentación balanceada, se sugiere la siguiente distribución diaria. (HealthyChildren.org, 2024).

- Cereales y tubérculos: 3-5 porciones (Ejemplo: 1/2 taza de arroz o quinua, 1 papa mediana de 120 g).
- Proteínas: 2-3 porciones (Ejemplo: 1 huevo (50 g), 30-50 g de carne o pollo, 1/2 taza de legumbres cocidas (100 g)).

- Lácteos: 2 porciones (Ejemplo: 1 vaso de leche (200 ml), 1 rebanada de queso fresco (40 g)).
- Frutas: 2-3 porciones (Ejemplo: 1 banano (100 g), 1 rodaja de papaya (80 g)).
- Verduras: 2 porciones (Ejemplo: 1/2 taza de zanahoria rallada (75 g), 1/2 taza de brócoli cocido (85 g)).
- Grasas saludables: 1-2 porciones (Ejemplo: 1/4 de aguacate (50 g), 1 cucharada de aceite de oliva (10 g)).

### **2.3 Alimentación tradicional**

La alimentación de los preescolares debe incluir productos locales ricos en nutrientes. Algunos de los alimentos más representativos y su importancia son:

- Avena, trigo y cebada: ricos en fibra y energía, esenciales para el desarrollo cognitivo y digestivo.
- Maíz y papas: fuentes importantes de carbohidratos complejos y vitaminas del grupo B.
- Frejol, arveja, habas y mashua: proveen proteínas vegetales y minerales esenciales como hierro y zinc.
- Ocas y melloco: alimentos energéticos con alto contenido de antioxidantes y fibra.

Estos alimentos forman parte de la dieta diaria de la comunidad y han sido utilizados durante generaciones para proporcionar nutrición esencial a los niños. Integrar estos productos en la alimentación

preescolar es clave para garantizar una dieta equilibrada y culturalmente apropiada.

El consumo de estos alimentos debe adaptarse a las necesidades energéticas de los niños en edad preescolar, asegurando una combinación adecuada de macronutrientes y micronutrientes. La inclusión de legumbres y cereales integrales, combinados con frutas y verduras locales, mejora la biodisponibilidad de nutrientes y previene deficiencias nutricionales.

Es importante educar a los padres y cuidadores sobre la preparación adecuada de estos alimentos, evitando la sobre cocción que puede reducir su contenido nutricional. Métodos de cocción como el hervido suave y la fermentación pueden mejorar la digestibilidad y el aprovechamiento de nutrientes esenciales. Además, el rescate de recetas tradicionales que incluyen estos ingredientes puede fortalecer el sentido de identidad cultural en los niños y aumentar la aceptación de estos alimentos en su dieta diaria.

#### **2.4 Dieta recomendada para preescolares**

Se propone una dieta balanceada basada en los alimentos autóctonos (Cortez, 2021).

- Desayuno: avena con leche y miel, acompañada de pan de cebada.
- Media mañana: Fruta local (mashua o melloco) con un puñado de habas tostadas.
- Almuerzo: sopa de arveja con trigo, seguido de un plato de papas con frejol y ensalada de hortalizas locales.

- Merienda: opa de harina de maíz con queso fresco.
- Cena: puré de ocas con habas y una infusión de hierbas locales.

La composición de esta dieta permite cubrir las necesidades nutricionales de los preescolares, aportando energía, proteínas, vitaminas y minerales esenciales para su crecimiento. Además, se fomenta el consumo de alimentos frescos y mínimamente procesados, reduciendo la ingesta de azúcares refinados y aditivos artificiales.

El consumo de líquidos también es fundamental, por lo que se recomienda la hidratación con agua y bebidas naturales como infusiones de hierbas locales y jugos naturales sin azúcar añadida. El fomento de horarios regulares para las comidas y la participación de los niños en la preparación de los alimentos puede mejorar su aceptación y crear hábitos saludables a largo plazo.

#### ***2.4.1 Alimentos no permitidos en preescolares***

***Tabla 10. Alimentos no permitidos en preescolares.***

<b>Contenido</b>	<b>Alimentos</b>	<b>Razones</b>
Alimentos con alto contenido de azúcar	dulces, refrescos, jugos procesados y postres azucarados.	Contribuyen a la caries dental, pueden causar hiperactividad, y proporcionan calorías vacías sin valor nutricional, lo que puede llevar a la obesidad.

Alimentos procesados y ultraprocesados	papas fritas, snacks empaquetados, comidas rápidas y productos precocinados.	Suelen ser altos en grasas saturadas, sodio y aditivos artificiales, y bajos en nutrientes esenciales. Pueden afectar negativamente el desarrollo y la salud a largo plazo.
Bebidas con cafeína	café, té, refrescos con cafeína y bebidas energéticas.	La cafeína es un estimulante que puede causar hiperactividad, dificultad para dormir, ansiedad y otros efectos secundarios negativos en los niños pequeños.
Alimentos con alto contenido de sodio	embutidos, sopas enlatadas, snacks salados y comidas preparadas con exceso de sal.	El exceso de sodio puede aumentar el riesgo de hipertensión arterial y otros problemas de salud cardiovascular en el futuro.
Miel	Miel	La miel puede contener esporas de la bacteria <i>Clostridium botulinum</i> , que pueden causar botulismo en niños menores de 1 año. Después del primer año, el riesgo disminuye, pero

		es mejor moderar su consumo en preescolares.
Pescado con alto contenido de mercurio	Incluye tiburón, pez espada, caballa real y blanquillo.	El mercurio es un metal pesado que puede dañar el sistema nervioso en desarrollo de los niños pequeños.

## 2.5 Porciones de comida recomendadas para preescolares en la zona de San Juan de Llullundongo

- **Cereales y tubérculos:** 3 a 5 porciones al día
- **Leguminosas:** 1 a 2 porciones al día
- **Carnes y huevos:** 1 a 2 porciones al día
- **Lácteos:** 2 a 3 porciones al día
- **Frutas:** 2 a 3 porciones al día
- **Verduras:** 2 a 3 porciones al día
- **Aceites y grasas:** 2 a 3 porciones al día
- **Azúcares y dulces:** consumo ocasional

## **2.6 Beneficios de la buena alimentación en preescolares**

- Una dieta equilibrada proporciona los nutrientes necesarios para el desarrollo de huesos, músculos y órganos, asegurando un crecimiento saludable.
- Una buena nutrición fortalece las defensas del organismo, reduciendo el riesgo de infecciones y enfermedades.
- Los niños bien alimentados tienen la energía necesaria para jugar, aprender y participar activamente en sus actividades diarias.
- Una alimentación equilibrada ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil, problemas que pueden tener consecuencias a largo plazo.
- Una buena nutrición contribuye al desarrollo de la coordinación y el equilibrio.
- Una dieta equilibrada influye positivamente en el estado de ánimo, reduciendo la irritabilidad y mejorando el bienestar emocional.
- Una alimentación saludable en la infancia reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la edad adulta, como la diabetes, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

## CAPÍTULO III

### 3 ALIMENTACIÓN INTERCULTURAL

#### 3.1 Alimentación desde un enfoque intercultural

La interculturalidad en salud se entiende como la capacidad de moverse equilibradamente entre conocimientos, creencias y prácticas culturales diferentes respecto a la salud y la enfermedad, la vida y la muerte, el cuerpo biológico, social y relacional.

Las habilidades de comunicación intercultural son fundamentales, si se pretende mejorar la calidad de vida de los niños/as en dichas zonas, puesto que la alimentación permite comprender las variedades de la relación intercultural de manera más clara (Hernández , y otros, 2021).

#### 3.2 Cultura alimentaria

Conjunto de representaciones, creencias, conocimiento y prácticas aprendidas o heredadas asociadas a la alimentación, las cuales son compartidas por individuos de un grupo cultural o de una cultura determinada, siguiendo una conducta que implica a la ingesta alimentaria, cantidad, tipo de alimentos y hábitos.

La alimentación en el Ecuador es muy diversa, debido a la geografía, hábitats, etnias, lenguas, culturas, la marcada estratificación económica y social que existe en el país, constituyen la pieza clave de conocimientos y prácticas alimentarias. Es por esto que los diferentes microclimas de la zona geográfica dan lugar a que los productos puedan

ser sembrados y cultivados en tierras fértiles, por otro lado, la crianza de los animales como llamas, ovejas, cabras; ya que proporcionan carne, lana u otros productos (Castillo Davila & Guzñay Paca, 2023).

### **3.3 Preferencias alimentarias**

Cada grupo étnico aporta su conocimiento ancestral sobre el uso de ingredientes locales y las técnicas culinarias específicas, sin embargo, la adopción de nuevos hábitos alimenticios también puede tener impactos en la salud, debido a que la introducción de dietas ricas en azúcar, grasas saturadas y alimentos ultra procesados puede contribuir a problemas de salud, como la obesidad o enfermedades crónicas-degenerativas.

La dieta tradicional de las comunidades andinas, basada en alimentos autóctonos como la quinua, papa, verduras locales y la carne de animales criados, puede ser nutricionalmente rica, ya que suelen ser altos en fibra, vitaminas y minerales esenciales, proporcionando una base sólida para la salud, además, las técnicas de preparación tradicionales, que a menudo implican cocción lenta y métodos de cocina más saludables, pueden conservar los nutrientes en los alimentos.

La educación nutricional, apoyo a la producción local de alimentos y el acceso a servicios de atención médica son componentes clave de cualquier estrategia destinada a mejorar la salud en esta región (Castillo Davila & Guzñay Paca, 2023).

### 3.3.1 Alimentos ancestrales

- **Verduras y legumbres:** zambo, zapallo, cebolla blanca y colorada, col, acelga, espinaca, achogchas, ajo, cilantro, perejil, apio, vainita, brócoli, choclo.
- **Leguminosas:** habas, chochos, arveja, frejol, quinua, lenteja.
- **Tubérculos:** papa, zanahoria, oca, ícama.
- **Frutas:** frutilla, uvilla, limón, mora, tomate de árbol, durazno, granadilla, naranjilla, chamburo.
- **Carnes:** de res y cordero, aves de corral, cuy, conejo, chancho.
- **Cereales:** trigo, cebada.

*Tabla 11. Menú de alimentación del CDI San Juan de Llullundongo.*

---

<b>Menú de alimentación</b>	
<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leche aromatizada con hierva luisa, pastel de maduro, frutilla, huevo duro.</li><li>• Leche aromatizada con manzanilla, panecillo de sal, uva, tortilla de huevo con acelga.</li><li>• Batido de tomate de árbol, rosquilla, manzana picada, huevo duro.</li><li>• Leche aromatizada con anís estrellado, empanada de viento, pero picada, huevo revuelto.</li><li>• Leche aromatizada, tortilla de trigo asada, durazno, huevo duro.</li><li>• Refrigerio de la mañana.</li></ul>
<b>Refrigerio de la mañana</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guineo, coco rallado.</li><li>• Durazno, frutos secos.</li></ul>

---

- 
- Granadilla, granola.
  - Piña picada, nueces picadas.
  - Sandía, bizcocho.
- 

- Almuerzo**
- Locro de melloco (papa, melloco, chorrito de leche, queso). Refrito con cebolla blanca y colorada, pimiento, ajo y hierbitas, arroz, bistec de res, lechiga, zanahoria rallada, limón, aceite de oliva, jugo de mora.
  - Sopa de frejol (col verde, papa, zanahoria y queso). Refrito con cebolla blanca y colorada, pimiento, ajo y hierbitas, arroz, pollo al horno, pepino, cebolla, tomate, limón, sal, aceite de oliva, jugo de guayaba.
  - Consomé de pollo desmechada (arrocillo, arveja, zanahoria, pollo desmechado), arroz, menestra de lenteja con queso, ensalada de brócoli, vainitas, tomate, limón y sal, jugo de babaco.
  - Sopa de harina de trigo con queso, papas. Refrito con cebolla blanca y colorada, pimiento, ajo y hierbitas, pure de papa, fritada de cerdo, remolacha, zanahoria, cebolla, limón, cilantro, sal, aceite de oliva, jugo de tomate de árbol.
  - Sopa de quinua con carne de chanchi en trocitos y arroz, menestra de garbanzo con queso rallado, ensalada de melloco blanco, cebolla, limón, sal, cilantro, aceite de oliva, jugo de maracuyá.
- 

- Refrigerio de la tarde**
- Colada de forzán (machica, polvo de haba y panela molida, una cucharadita de aceite de oliva).
  - Colada de plátano verde, bizcocho.
  - Arroz de cebada con leche, pasas.
  - Colada de manzana, pan.
  - Colada de arroz, pera picada
-

**Tabla 12. Propuesta de dieta intercultural.**

Dieta intercultural						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Recomendación nutricional
Desayuno 8h00						
Tiempo de comida  Lácteos y derivados de 150-180 cc acorde a la edad.	Batido de Mora	Zamora (Calostro de leche de vaca)	Batido de taxo	Leche aromatizada con hierbaluisa	Leche aromatizada con anís	Proveer calcio y vitaminas D y B12
Fuentes de hidrato de carbono 42-60 g acorde a la edad	Pan de sal	Biscocho	Tortilla de maíz con queso	Tortilla de trigo con queso	Mote	Energía sostenida y fibra para la digestión
Proteína (huevo)	Huevo de codorniz duro	Tortilla de huevo	Huevo revuelto	Torta de huevo con	Tortilla de huevo con espinaca	Crear y reparar tejidos,

		con acelga		tomate y cebolla		crecimiento adecuado
Frutas (30g)	Rodajas de sandía	Mermelada de mora	Guineo	Uvas	Pure de Manzana	Vitaminas, minerales y fibra
Refrigerio de la mañana 10H00						
Tiempo de comida	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Recomendación nutricional</b>
Frutas de 60 a 90 g acorde a la edad del niño	Espumilla de frutilla	Granadilla	Mandarina	Papaya picada	Chamburo con almíbar de miel	
Cereales 30 g	Avena con maracuyá	Galleta de avena con plátano	Granola natural	Habas cocidas con queso	Quimbolito	
Almuerzo 12h00						
Tiempo de comida	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Recomendación nutricional</b>

Sopa de 90 a 120 cc acorde a la edad.	Locro de habas, plátano, zanahoria, papas, cebolla y ajo.	Crema de espinaca y pollo	Sopa de arroz de cebada con papas y queso.	Sopa de quinua con carne de cerdo y papas.	Sopa de arveja, plátano y papas	
Plato fuerte  Carbohidrato 42-60g acorde a la edad.	Arroz	Papa cocida	Tallarín	Arroz moro	Pure de papa.	
Proteína 70 - 90 g acorde a la edad.	Estofado de pollo, cebolla, pimienta y ajo	Bistec de carne de res	Albóndigas de cerdo en salsa de tomate.	de lenteja	Carne mechada de cerdo.	
Ensalada 30-60g acorde a la edad	Ensalada de lechuga,	Ensalada de melloco	Ensalada de pepino, tomate, cebolla	Rabano, cebolla paiteña, tomate,	Ensalada de zanahoria, sal y	

	tomate y sal		paitaña, sal y limón.	sal y limón	mayonesa casera.	
Jugo 120-150 cc acorde a la edad	Jugo de tomate de árbol	Jugo de guayaba	Jugo de mora	Jugo de papaya	Jugo de melon	
Refrigerio de la tarde 15H00						
<b>Grupo alimenticio</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Recomendación nutricional</b>
Colada 150- 180 cc acorde a la edad	Colada de plátano con leche	Colada de maíz	Moroch o con leche	Colada de zapallo con leche	Colada de machica con leche y canela	

Cereales o derivados 30-60 g acorde a la edad	Humitas	Tamal	Rosquilla de maíz con dulce de calabazo	Arroz de cebada con leche con cedrón	Pastel de zanahoria	Fuente de energía, fría, elegir opciones integrales cuando sea posible
--	---------	-------	---	--------------------------------------	---------------------	--

### 3.4 Aporte nutricional

1. **Desayuno:** aporta carbohidratos complejos (para energía sostenida), proteínas (para el crecimiento y reparación de tejidos), y fibra. Las frutas añaden vitaminas, especialmente vitamina C y potasio.
2. **Merienda de Media Mañana:** ofrece proteínas y calcio (importante para el desarrollo óseo), además de vitaminas del grupo B y vitamina E de la mantequilla de maní y las galletas integrales.
3. **Almuerzo:** combina proteínas (del pollo o lentejas) con carbohidratos y fibra (del puré de papas y arroz de cebada), además de grasas saludables del aguacate. Las verduras aportan vitaminas A y C, así como antioxidantes.
4. **Merienda de Tarde:** proporciona calcio y proteínas (del queso fresco) y vitamina C (de las naranjas o mandarinas), esenciales para el sistema inmunitario y el desarrollo.

## CAPÍTULO IV

### 4 ALIMENTACIÓN DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL

#### 4.1 Centro de desarrollo infantil

Son unidades de atención que se sustentan en la protección integral de niñas y niños de 1 a 3 años de edad a través de la atención y cuidado diario, con actividades de juego y aprendizaje, acciones de salud y nutrición, entrega de alimentación, articulación intersectorial, siendo inclusivos e interculturales. (MIES, 2023)

##### *4.1.1 Recomendaciones alimentarias para niñas y niños de 1 a 3 años*

La asistencia alimentaria nutricional de las niñas y niños de 1 a 3 años que asisten a los Centros de Desarrollo Infantil cubre el 75% de sus recomendaciones nutricionales diarias, con la obligación que el 25% restante lo cubra la familia en el hogar. Se debe considerar las recomendaciones nutricionales establecidas por la FAO/OM, esto en condiciones de salud y nutrición normales (MIES, 2023).

A continuación, se detalla los porcionadores:

*Tabla 13. Asistencia nutricional, según porciones alimentarias.*

<b>Porciones</b>	<b>Cantidad gramos (solidos)</b>	<b>Cantidad Cc (líquidos)</b>	<b>Porcionador (cucharon)</b>
------------------	--	-----------------------------------	-----------------------------------

1 onza	28,4	30	1
2 onzas	56,8	60	2
3 onzas	85,2	90	3
4 onzas	113,6	120	4
5 onzas	142	150	5
6 onzas	170,4	180	6
Medida para aceites/grasas			Crema para untar: utilice medidas en gramos (solidos) y en caso de aceites utilizar cc (líquidos)
<b>Cucharadita a ras</b>	3	5	
<b>Cucharada sopera a ras</b>	5	8	

*Tabla 14. Porciones de alimentos a servir según grupos de edad (1 a 2 años).*

<b>GRUPO DE ALIMENTO</b>	<b>1 a 2 AÑOS</b>  (porción en onzas)	<b>Cantidad en gr o cc</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>DESAYUNO</b>			

Leche, yogurt o batido	5	150	Nunca debe faltar la leche o sus derivados en el desayuno
Frutas	1	30	La fruta forma parte del desayuno
Pan, empanada, rosquilla,	1.1/2	42	Todos los días se debe garantizar el consumo de un alimento fuente de hidratos de carbono para dar energía y dependerá de los patrones alimentarios del lugar
Plátano verde, maduro, yucas, mote	1.1/2	42	
Huevo (unidad)	1	50	Todos los días en el desayuno
<b>REFRIGERIO MAÑANA</b>			
Fruta	2	60	La fruta puede ir sola o en ensalada
Cereales, tubérculos y/o derivados	1	30	Un pedacito de pastel, rosquilla, panecillo, o un derivado, tostado, habas, choclo mote, chochos y otros
<b>ALMUERZO</b>			
Sopa	3	90	Las sopas deben ser espesas y variadas
Arroz	1.1/2	42	Se recomienda hasta 4 veces por semana y una vez reemplazarlo por: mote, tallarín, purés, yucas, papas y

			otras preparaciones del lugar como plato fuerte
Menestra	1	30	Se entregará una o dos veces por semana
Ensalada	1	30	Todos los días no debe faltar la ensalada
Carne, pollo o pescado	2,1/2	70	Su consumo es cuatro veces por semana
Queso	1.1/2	42	El día que no recibe carne, pollo, pescado, se debe dar acompañando a la menestra
Jugo	4	120	Todos los días
<b>REFRIGERIO TARDE</b>			
Colada	5	150	La colada debe ir al menos 2 veces por semana combinada con leche, especialmente cuando no se dé carne en el almuerzo, y los otros días con fruta
Cereales o derivados	1	30	Todos los días acompañando a la colada
<b>En cada tiempo de comida se debe brindar agua segura a las niñas y niños al menos 30 cc o durante las actividades de la jornada diaria</b>			

*Fuente: (Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2023).*

#### ***4.1.2 Recomendaciones alimentarias para niñas y niños de 1 a 2 años según porcionadores***

La alimentación de este grupo de edad debe incluir ya todos los grupos de alimentos, por lo que se recomienda que se los presente en pedacitos pequeños para facilitar su consumo y evitar accidentes como los atragantamientos; se continúa con leche materna en su hogar.

***Tabla 15. Porciones de alimentos a servir según grupos de edad (2 a 3 años).***

<b>GRUPO DE ALIMENTO</b>	<b>2 a 3 AÑOS (porción en onzas)</b>	<b>Cantidad en gr o cc</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>DESAYUNO</b>			
<b>Leche, yogurt o batido</b>	6	180	Nunca debe faltar la leche o sus derivados en el desayuno
<b>Frutas</b>	1	30	La fruta forma parte del desayuno
<b>Pan, empanada, rosquilla,</b>	2	60	Todos los días se debe garantizar el consumo de un alimento fuente de hidratos de carbono para dar energía y dependerá de los patrones alimentarios del lugar
<b>Plátano verde, maduro, yucas, mote</b>	2	60	

<b>Huevo (unidad)</b>	1	50	Todos los días en el desayuno
<b>REFRIGERIO MAÑANA</b>			
<b>Fruta</b>	3	90	La fruta puede ir sola o en ensalada
<b>Cereales, tubérculos y/o derivados</b>	1	30	Un pedacito de pastel, rosquilla, panecillo, o un derivado, tostado, habas, choclo mote, chochos y otros
<b>ALMUERZO</b>			
<b>Sopa</b>	4	120	Las sopas deben ser espesas y variadas
<b>arroz</b>	2	60	Se recomienda hasta 4 veces por semana y una vez reemplazarlo por: mote, tallarín, purés, yucas, papas, y otras preparaciones del lugar como plato fuerte
<b>Menestra</b>	1	30	Se entregará una o dos veces por semana
<b>Ensalada</b>	2	60	Todos los días no debe faltar la ensalada

<b>Carne, pollo o pescado</b>	3	90	Su consumo es cuatro veces por semana
<b>Queso</b>	2	60	El día que no recibe carne, pollo, pescado, se debe dar acompañando a la menestra
<b>Jugo</b>	5	150	Todos los días
<b>REFRIGERIO TARDE</b>			
<b>Colada</b>	6	180	La colada debe ir al menos 2 veces por semana combinada con leche, especialmente cuando no se dé carne en el almuerzo, y los otros días con fruta
<b>cereales o derivados</b>	2	60	Todos los días acompañando a la colada
<b>En cada tiempo de comida se debe brindar agua segura a las niñas y niños al menos 30 cc o durante las actividades de la jornada diaria</b>			

*Fuente: (Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2023).*

#### **4.1.3 Recomendaciones alimentarias para niñas y niños de 2 a 3 años**

Las niñas y niños de este grupo de edad ya no consumen leche materna, por lo que sus requerimientos alimentarios y nutricionales dependen exclusivamente de la alimentación ofrecida en el Centro de Desarrollo

Infantil y en el hogar}; en el cuadro adjunto se detalla la cantidad de alimentos que debe recibir.

#### ***4.1.4 Recomendaciones generales para la alimentación de niñas y niños de 1 a 3 años de edad en los Centros de Desarrollo Infantil***

- Contribuir a que las niñas y niños de 1 a 2 años de edad consuma leche materna, antes y después de ingresar al Centro de Desarrollo Infantil, así como los fines de semana y días feriados.
- Acostumbrar a la niña o niño consumir frutas (con cáscara) y verduras de diferentes colores todos los días. En el caso de la fruta de preferencia consumirlos al natural y picadas.
- Reemplace los alimentos en caso de no disponibilidad por otro del mismo valor nutricional y referencia de costo: carne por carne, fruta por fruta, verdura por verdura, cereal por cereal, lácteo por lácteo, leguminosa por leguminosa, grano tierno por grano tierno, etc.
- Evitar las preparaciones tipo frituras.
- Preferir las preparaciones al horno, a la plancha o cocidas.
- Elegir los alimentos y/o preparaciones bajas en grasas, azúcar y sal.
- Asegurar que la niña o el niño tome al menos 1,5 litros de líquido al día, incluyendo la leche, jugos, coladas y agua.
- Todos los alimentos deben presentarse en pedazos pequeños que faciliten la cocción y especialmente el consumo por parte de las niñas y los niños. Considerar el tiempo de cocción de los alimentos.

- En caso de niñas y niños con intolerancia a la lactosa (leche), se deberá entregar leche deslactosada.
- Cada niña o niño, a partir del año de edad, debe contar con su vajilla y debe ser pequeña (cuchara, plato sopero y tendido, vaso y jarro o taza).
- Motivar y apoyar a las niñas y niños el consumo de los alimentos.
- Hacer de los momentos de comida, procesos de aprendizaje donde se les explique qué comerán, para que les sirva, su color, olor, sabor, etc.
- Evitar que en los momentos de comida se utilice; la radio, la televisión, el celular, juguetes u otros que distraigan la atención de las niñas y niños.

#### **4.2 Planificación de la alimentación saludable**

Alimentos y/o preparaciones prohibidas en la asistencia alimentaria de niñas y niños de los Centros de Desarrollo Infantil para garantizar una alimentación saludable se prohíben los siguientes alimentos:

- Condimentos artificiales: sabores, ajinomotos, salsa de tomate, maggys, mayonesas industrializadas, etc.
- Embutidos: salchichas, mortadelas, chorizos, jamón, etc.
- Enlatados: sardinas, carnes enlatadas, frutas enlatadas, verduras enlatadas, etc.
- Frescos o jugos con colorantes de todo tipo.
- Gaseosas de todo tipo.
- Galletas de todo tipo.
- Gelatinas con colorantes.

- Comidas o alimentos recalentados de la mañana a la tarde (coladas especialmente por la fermentación de los hidratos de carbono de los cereales y/o frutas).
- Aguas aromáticas como desayuno o en los refrigerios.
- Preparaciones como canguil con dulce en los refrigerios de las mañanas o tarde como alimento principal.
- Preparaciones licuadas una vez cocidos por facilitar el consumo.

### 4.3 Horarios de los tiempos de comida en los Centros de Desarrollo Infantil

Con la finalidad de formar hábitos de alimentación saludables y cumplir con las necesidades calóricas – nutricionales de la asistencia alimentaria, según los grupos de edad, se establece horarios de alimentación, que el proveedor debe cumplir.

**Tabla 16. Horarios de servicio de alimentos.**

<b>Tiempo de comida</b>	<b>Horarios de distribución y consumo</b>
Desayuno	08h00 a 08h30
Refrigerio de media mañana	10h00 a 10h30
Almuerzo	12h00 a 13h00
Refrigerio de la tarde	15h00 a 15h30

**Fuente:** (Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2023).

Se debe considerar un promedio de dos a dos horas y media entre cada tiempo de comida, con la finalidad de facilitar los procesos digestivos y garantizar que las niñas y niños cumplan con la planificación de los diferentes momentos educativos.

Las preparaciones y/o comidas que integran el menú diario deben ser preparadas de acuerdo a los tiempos de comida a servirse a las niñas y niños, para garantizar una alimentación saludable, natural y fresca, y así evitar la pérdida especialmente de micronutrientes (vitaminas y minerales) y de sus características organolépticas (olor, color, sabor, textura, consistencia).

## **GLOSARIO**

**Hábitos:** conducta llevada a cabo con regularidad, es decir, repetida en el tiempo, que es aprendida no innata y que requiere de poco o ningún compromiso racional.

**Patrón de crecimiento:** herramienta fundamental para el sistema de vigilancia y seguimiento nutricional de un niño o niña o de una población y son un instrumento clave para el fomento, la aplicación y medición de indicadores de salud y nutrición.

**Porción:** es la cantidad que el consumidor elige servirse para beber o comer, según la FAO es difícil establecer las porciones, sobre todo de un país a otro, donde el tamaño de los productos y los hábitos de alimentación varían.

**Prácticas:** acciones que se pueden observar de un individuo en respuesta a un estímulo.

**Ración:** se trata de una cantidad fija, es una medida estándar de los alimentos (una taza, una pieza, una onza, por ejemplo) y constituye la cantidad de un alimento que se recomienda comer.

**Valor nutricional:** determina el valor energético y la carga de nutrientes de este: proteínas, grasas, carbohidratos, fibra, azúcares, sodio, colesterol, vitaminas y minerales.

## BIBLIOGRAFÍAS

- Lema , V., Aguirre, M. A., Godoy Durán, N., & Cordero Zumba, N. (2021). Estado nutricional y estilo de vida en escolares de unidades educativas públicas y privadas. AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica , 40(4). Obtenido de [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft\\_4\\_2021/3\\_estado\\_nutricional\\_estilo\\_de\\_vida.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_4_2021/3_estado_nutricional_estilo_de_vida.pdf)
- Cortez, R. (2021). La nutrición de los niños en edad pre-escolar. Obtenido de [cies.org.pe: https://cies.org.pe/wp-content/uploads/2022/08/la\\_nutricion\\_de\\_los\\_ninos\\_en\\_edad\\_pre-escolar.pdf](https://cies.org.pe/wp-content/uploads/2022/08/la_nutricion_de_los_ninos_en_edad_pre-escolar.pdf)
- HealthyChildren.org. (2024). Tamaño de una porción para niños pequeños. Obtenido de [healthychildren.org](https://www.healthychildren.org/):
- Menu, E., Mosnier, E., Cotrel, A., Favennec, L., Razakandrainibe, R., Valot, S., . . . de Laval, F. (2022). Cryptosporidiosis outbreak in Amazonia, French Guiana, 2018. PLOS Neglected Tropical Diseases, 16(1), 1-14. doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pntd.0010068>
- MIES. (Octubre de 2020). Guía metodológica de consejería alimentaria y nutricional a nivel familiar. Quito -Ecuador. Obtenido de <http://pucedspace.puce.edu.ec/handle/23000/4596>
- MIES. (2023). Norma Técnica para la creación de Centros de Desarrollo Infantil . Obtenido de <https://www.inclusion.gob.ec/wp->

content/uploads/2023/09/CDI-Norma-Tecnica-038\_de\_09\_de\_agosto\_de\_2023.pdf

Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2023). Protocolo de la externalización del servicio de alimentación para los centros de desarrollo infantil. Obtenido de <https://www.studocu.com/ec/document/pontificia-universidad-catolica-del-ecuador/nutricion-y-dietetica/protocolo-de-externalizacion/76670653>

Ministerio de la Presidencia. (2004). Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo. Revista Española de Podología. Obtenido de Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado: <https://www.semanticscholar.org/paper/Real-Decreto-664-1997%2C-de-12-de-mayo%2C-protecci%C3%B3n-de-Arguedas/bdf44e3c7e5b95d96f98356bed84cecb5c8ee14b>

Ministerio de Salud Pública. (2017). Proyecto Nutrición en el Ciclo de Vida Desnutrición Cro. Monitoreo del crecimiento. Obtenido de <https://enlace.17d07.mspz9.gob.ec/biblioteca/promo/nutricion/4%20Monitoreo%20de%20crecimiento%20menores%205%20a%C3%B1os%20Abril-2017.pdf>



**Guía alimentaria intercultural y valoración nutricional para niños  
de 1 a 3 años, se publicó en el mes diciembre de 2025.**

**ISBN: 978-9907-0-0500-4**

**Grupo Editorial BLR  
Ecuador  
Cel: +593 98 320 4362  
[https://grupobl.com/  
publicaciones@grupobl.com](https://grupobl.com/publicaciones@grupobl.com)**

## BIOGRAFÍA DE LOS AUTORES

---

### **Janine Maribel Taco Vega:**

Nacida en Caluma, es Nutricionista y Dietista por la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH) y Magíster en Nutrición Infantil por la Universidad de Especialidades Espíritu Santo (UEES). Actualmente cursa el Doctorado en Ciencias de la Salud en la Universidad del Zulia (Venezuela). Se desempeña como Docente Titular en la Universidad Estatal de Bolívar, donde desarrolla actividades de docencia, investigación y vinculación con la comunidad. Su trayectoria académica y profesional incluye experiencia docente en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, en la Universidad Técnica de Babahoyo, y en la Escuela de Gastronomía Canadian School. Ha ejercido funciones como tutora y miembro de tribunales de tesis en la Maestría en Nutrición Clínica de la ESPOCH, Docente de la UDLA de la Maestría de Nutrición Pediátrica, ha participado activamente en diversos congresos y programas de capacitación orientados a fortalecer la formación profesional en el área de nutrición y salud. En el ámbito asistencial, ha trabajado en instituciones como la Clínica CIROI, la Clínica Riobamba, y el Hospital San Juan de Riobamba. Además, ha colaborado en proyectos comunitarios y sociales, entre ellos el Registro Comunitario “Álbum Mis Primeros Cinco Años” impulsado por la Fundación Pablo Narváez – GADCG, y se ha desempeñado como Nutricionista en las Escuelas del Milenio, los Centros Infantiles del Buen Vivir (CIBV) de Guaranda y San Miguel, así como en el Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Guaranda (GADCG). A lo largo de su carrera ha recibido reconocimientos nacionales por su participación en el Proyecto Forquinua, orientado al abordaje de la desnutrición infantil, así como una distinción institucional por su desempeño docente. Sus áreas de interés incluyen la nutrición infantil y clínica, la educación superior en ciencias de la salud, la investigación aplicada, y el desarrollo de programas comunitarios enfocados en la mejora del estado nutricional infantil.

### **María José Fierro Bósquez:**

Nacida en Guaranda, Licenciada en Psicología, Magíster en Neuropsicología Clínica y Rehabilitación Neuropsicológica. Actualmente cursa una Maestría en Estadística Aplicada y un Doctorado en Ciencias de la Salud en la

Universidad Pública de Navarra (España). Se desempeña como Profesora Titular Auxiliar a Tiempo Completo en la Universidad Estatal de Bolívar, donde imparte docencia en programas de grado y posgrado desde 2016, y colabora como docente de maestría en la Universidad de Otavalo e Indoamérica. Su trayectoria incluye estancias y cooperación internacional con el Colegio Universitario de Artevelde (Bélgica), la Universidad Pública de Navarra y la Universidad Politécnica de Valencia (España). Ha ocupado cargos técnicos y directivos en instituciones del Estado, como la Fiscalía de Bolívar, el Ministerio de Inclusión Económica y Social, la Secretaría Técnica de Discapacidades y el Consejo de Participación Ciudadana y Control Social. Ha liderado proyectos de vinculación y cooperación internacional en salud mental comunitaria, inclusión social y educación superior, y cuenta con publicaciones científicas en revistas de alto impacto. Entre sus reconocimientos destacan el Premio al Desempeño Docente (UEB, 2020) y la Distinción de la Vicepresidencia de la República por su apoyo a personas con discapacidad tras el terremoto de 2016. Sus áreas de interés incluyen la neuropsicología clínica y rehabilitación, la salud mental comunitaria, la educación inclusiva, la discapacidad, la innovación educativa y la aplicación de inteligencia artificial en docencia e investigación.

# GUÍA ALIMENTARIA INTERCULTURAL Y VALORACIÓN NUTRICIONAL PARA NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS

---

**Estimado lector**, la alimentación es un pilar fundamental que sustenta el desarrollo integral del ser humano, influyendo no solo en el crecimiento físico, sino también en las esferas cognitiva, emocional y social desde la primera infancia hasta la adultez. Este libro se concibe como una herramienta esencial para estudiantes y profesionales, ofreciendo una comprensión estructurada y práctica de la nutrición. El texto aborda cuatro componentes cruciales para un enfoque nutricional completo. Primeramente, se proporciona una guía actualizada para la Valoración del Estado Nutricional en la población infantil, detallando la recolección e interpretación de indicadores antropométricos para establecer diagnósticos basados en evidencia. Además, se presenta una Guía de Alimentación Saludable con recomendaciones accesibles, enfatizando la educación alimentaria como estrategia de prevención y promoviendo el equilibrio entre la calidad y cantidad de los alimentos. Un tercer eje vital es la Guía Alimentaria Intercultural, que resalta la necesidad de respetar y valorar las prácticas alimentarias tradicionales, integrando la identidad cultural con los principios de una dieta equilibrada. Finalmente, se examina el rol estratégico de la Alimentación en los Centros de Desarrollo Infantil (CDI) en la formación temprana de hábitos. Este trabajo nace del compromiso con la equidad, la diversidad y el derecho humano a una alimentación adecuada, alineándose con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 2 (Hambre Cero), e invita a reflexionar sobre la importancia de utilizar alimentos propios de la zona en la dieta infantil.

Agradecemos a todos los lectores que se acercan a esta obra con ánimo de aprender, aplicar y transformar.



Grupo Editorial BLR  
Ecuador  
Cel: +593 98 320 4362  
<https://grupobl.com/>  
[publicaciones@grupobl.com](mailto:publicaciones@grupobl.com)

ISBN: 978-9907-0-0500-4

