

CON AGROSUPER  
**comer  
mejor**  
ESTÁ EN TUS MANOS

# NUTRI KIDS



**YUMMY!**



**AGROSUPER**

## **Quieres saber más sobre cómo mantener una alimentación equilibrada y sabrosa?**

¡Te invitamos a leer este libro digital que puede ayudarte a profundizar en los distintos aspectos necesarios para llevar una alimentación y vida equilibrada.



# ÍNDICE



Presentación

Conoce los grupos de alimentos

¿Cómo se debería ver un plato equilibrado?

¿Qué cantidad de cada grupo de alimentos es recomendable comer?

¿Sabes con qué frecuencia se debería consumir cada grupo de alimentos?

¿Revisemos un ejemplo de una pauta de alimentación semanal?

¿Repasamos los principales conceptos aprendidos en NutriKids?

3

5

8

9

10

12

16



3



CON AGROSUPER  
**comer  
mejor**  
ESTÁ EN TUS MANOS

# NUTRIKIDS

## ¿Qué es una alimentación equilibrada?

Es una alimentación que aporta todos los nutrientes y la energía necesarios para mantenernos sanos, de acuerdo a las características de cada persona, sin dejar de disfrutar lo bueno de la vida.

## ¿Cuáles son los desafíos de Agrosuper para contribuir a una alimentación equilibrada de las familias chilenas?

En Agrosuper estamos comprometidos con la alimentación equilibrada a través de la elaboración de alimentos ricos, equilibrados y de la más alta calidad nutricional. Por eso hemos establecido acciones concretas que permiten empoderar a nuestros consumidores con alternativas de productos e información necesaria para seleccionar alimentos según la ocasión de consumo.

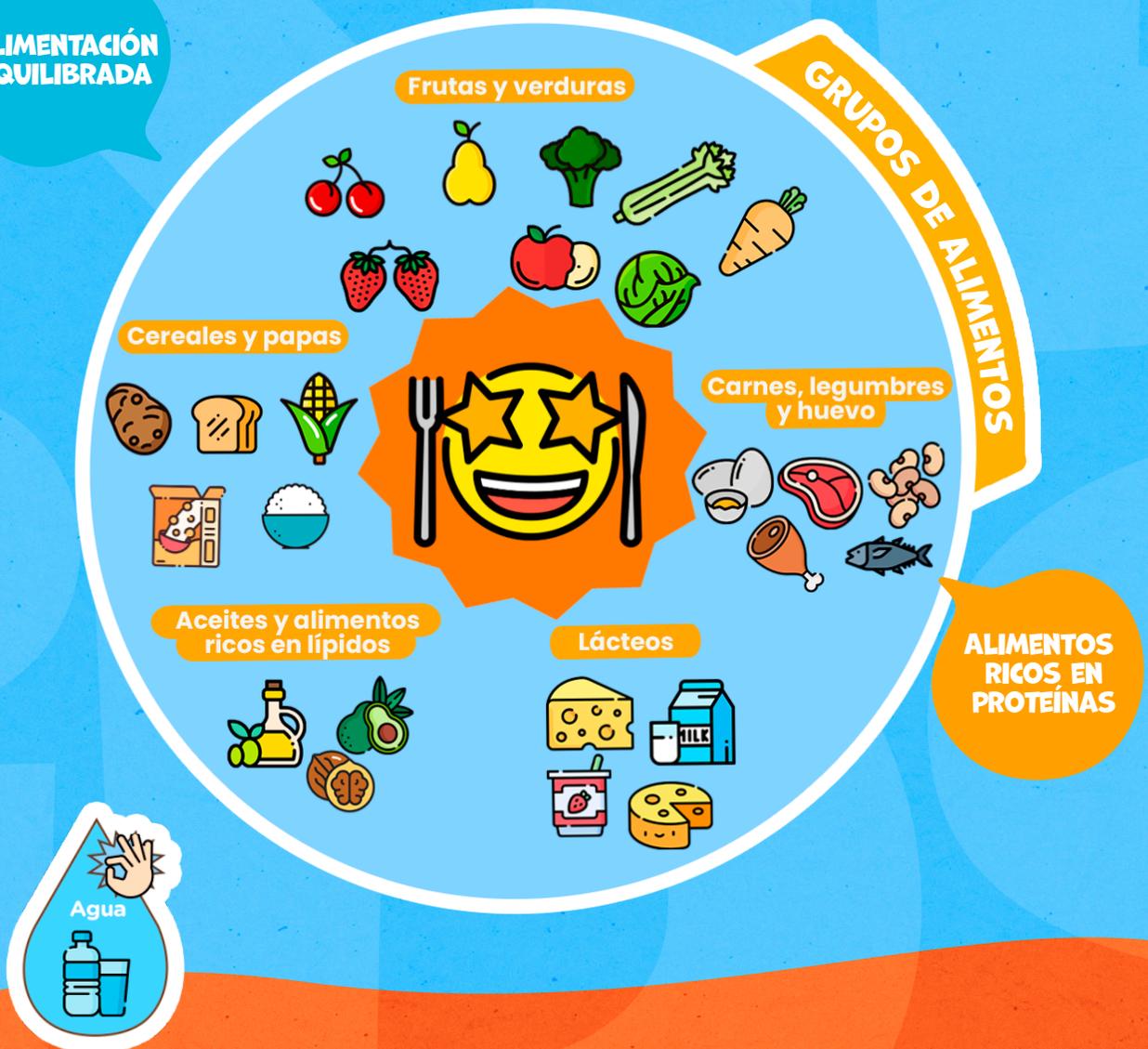
**AGROSUPER**

# CONOCE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

Para que tu cuerpo obtenga todos los nutrientes y la energía que necesitas, se debe consumir alimentos de los distintos grupos, ¡Sin dejar a ninguno fuera!

En esta gráfica te mostramos cuáles son:

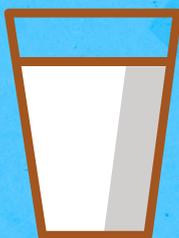
ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



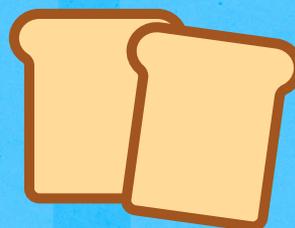
**Fuente:** gráfica adaptada de recomendaciones del Departamento de Agricultura de Estados Unidos y del Ministerio de Salud de Chile.

# ¿QUÉ GRUPOS DE ALIMENTOS DEBEN ESTAR PRESENTES EN EL DESAYUNO?

## LÁCTEOS Y CEREALES



Un vaso o taza de leche o un yogur de 150 g.



Avena (3 a 4 cucharadas) o media marraqueta o dos rebanadas de pan de molde o media hallulla.

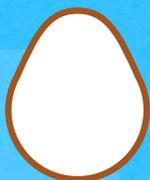
## LAS OPCIONES DE ACOMPAÑAMIENTO PUEDEN SER:



Lámina de queso, un trozo de quesillo o queso fresco.



Lámina de jamón de pavo o pollo.



Huevo



Palta

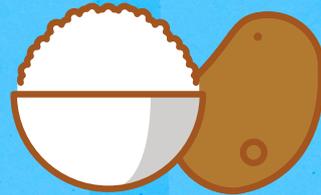
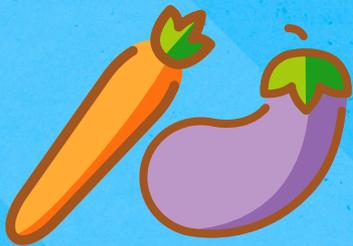


Miel o Mermelada

**Y PUEDES INCORPORAR UNA FRUTA AL DESAYUNO O COMO COLACIÓN.**

## ¿Y LOS INFALTABLES EN EL ALMUERZO O LA CENA?

Verduras, cereales y alimentos ricos en proteínas.  
Esto acompañado por frutas y un vaso de agua.



Verduras frescas, salteadas, cocidas al vapor, guisadas, en budín o tortilla.

Cereales como arroz, fideos, couscous, quinoa o papa.



Un alimento rico en proteína, que incluye cortes magros de distintas carnes como por ejemplo: lomo de cerdo o trutro de pollo.

Una fruta de postre.

Y otros alimentos como legumbres, pescado y huevo.

SABÍAS QUE...



Hay otros cortes magros de cerdo como **filete**, **asiento**, **posta rosada** y **posta negra**. También puedes probar con pavo o con un infaltable como el pollo.

# ¿CÓMO SE DEBERÍA VER UN PLATO EQUILIBRADO?

Como representa el plato que ves en la gráfica,  $\frac{1}{4}$  del plato contiene cereales o papas,  $\frac{1}{4}$  del plato contiene alimentos ricos en proteínas (carnes, huevos y legumbres), y la mitad del plato son verduras.

**¡RÍIIRIICO!** 😊

EL PLATO EN EL ALMUERZO O CENA PUEDE IR ACOMPAÑADO DE UNA FRUTA COMO POSTRE



¡Y NO OLVIDES EL CONSUMO DE AGUA!

**Fuente:** gráfica adaptada de recomendaciones del Healthy Eating Plate de la Universidad de Harvard y de Myplate del Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

## SABÍAS QUE...



Comer Mejor está en tus manos es una iniciativa de Agrosuper para fomentar una alimentación equilibrada



PUEDES SEGUIRNOS EN INSTAGRAM PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Escanea este código

Ahora que ya conoces los grupos de alimentos que deberían estar presentes en las diferentes comidas,



## ¿QUÉ CANTIDAD DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS ES RECOMENDABLE COMER?



En esta gráfica te lo explicamos con medidas caseras.

	<b>PAPAS</b>	→ Una porción	=		Una unidad mediana o dos pequeñas.
	<b>ARROZ Y FIDEOS</b>	→ Una porción	=		¾ de taza en cocido (de 200 ml.)
	<b>POLLO</b>	→ Una porción	=		Un trutro corto o trutro largo.
	<b>VERDURAS</b>	→ Una porción	=		1 taza (de 200 ml.). Se recomienda tener como referencia la mitad del plato de fondo, e idealmente que sean de dos tipos y colores diferentes.
	<b>ACEITE VEGETAL</b>	→ Una porción	=		1 cucharadita. Se recomienda aliñar con una cucharadita de aceite vegetal crudo y jugo de limón a gusto.



### ¿Cómo usar porciones caseras cuando se envía el almuerzo a la escuela?

La representación del plato de fondo se debe llevar al contenido de un termo o un recipiente. Por lo tanto, es importante que sigas usando las medidas caseras como tazas, cucharadas, etc.



# ¿SABES CON QUÉ FRECUENCIA SE DEBERÍA CONSUMIR CADA GRUPO DE ALIMENTOS?

En el siguiente cuadro te explicamos qué nutrientes aporta cada grupo de alimentos, cuál es la cantidad recomendada y la frecuencia de consumo.

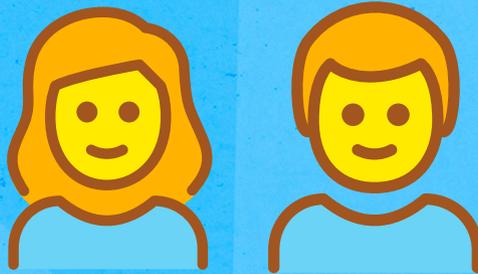
ALIMENTO	CANTIDAD	FRECUENCIA	1 PORCIÓN ES IGUAL A
<b>Lácteos descremados</b> Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B	3 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de leche descremada</li> <li>• 1 yogur bajo en calorías</li> <li>• 1 rebanada de queso blanco</li> <li>• 1 trozo de quesillo 3x3 cm</li> <li>• 1 lámina de queso mantecoso</li> </ul>
<b>Pescado</b> Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	2 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 presa chica de pescado</li> </ul>
<b>Legumbres</b> Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	2 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de legumbres</li> </ul>
<b>Carnes y huevo</b> Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	3 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 presa chica de pollo o pavo sin piel</li> <li>• 1 bistec a la plancha o asado (carne magra)</li> <li>• 1 huevo</li> </ul>
<b>Verduras</b> Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética	3 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli</li> <li>• 1 tomate regular</li> <li>• 1/2 taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallos</li> </ul>
<b>Frutas</b> Vitaminas A,C, antioxidantes y fibra dietética	2 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 naranja, manzana, pera o membrillo</li> <li>• 2 duraznos, kiwis o tuna</li> <li>• 2 damascos o ciruelas</li> <li>• 1 rebanada de melón</li> <li>• 1 taza de uvas o cerezas</li> </ul>
<b>Cereales y papas</b> Aportan calorías, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas	2 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 taza de arroz, fideos o papas cocidas</li> <li>• 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas</li> </ul>
<b>Pan, galletas de agua o soda</b> Aportan calorías, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas	1 porción	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 hallulla o marraqueta</li> <li>• 2 rebanadas de pan integral</li> <li>• 2 rebanadas de pan molde</li> <li>• 4 galletas de agua o soda</li> </ul>
<b>Agua</b>	1.5 - 2 lt	Diaria	6-8 vasos

Este plan de alimentación incluye la pequeña cantidad de aceite que se agrega a las ensaladas podría incluir una pequeña cantidad de sal y azúcar.

**IMPORTANTE:** la cantidad de agua incluye leche, infusiones y otros alimentos líquidos.

**Fuente:** adaptado de la Norma de alimentación del menor de 2 años hasta la adolescencia, 2016. Ministerio de Salud.

# ¿CÓMO HABLAR SOBRE ALIMENTOS CON LOS NIÑOS Y NIÑAS?



Hablar desde lo positivo y como recomendación, es importante el lenguaje que tienen los padres y cuidadores frente a la comida.



Mostrar cuáles alimentos deberían ser parte de la alimentación diaria de un niño o niña y cuáles son de consumo ocasional.

# PAUTA SEMANAL DE ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS Y NIÑAS

## LUNES

### Desayuno - 7:00

- 1 vaso de leche<sup>1</sup>
- 1/2 pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con una lámina de jamón de pavo



### Colación - 10:00

- 1 naranja<sup>3</sup>
- 1 botella de agua 300-400ml<sup>4</sup>

### Almuerzo - 13:00

- 1 taza de apio, lechuga y zanahoria<sup>8</sup>
- 3/4 taza de arroz con un trozo regular de salmón<sup>9</sup> al horno
- Una taza de tutti frutti<sup>3</sup>
- 1 vaso de agua



### Once - 16:00

- 1 yogur<sup>5</sup>
- 1/2 pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con una lámina de queso o quesillo

### Cena - 19:00

- 1 taza de lechuga, brócoli y tomate<sup>3</sup>
- 3/4 taza de arroz con un trozo regular de salmón<sup>9</sup> al horno
- 1 manzana<sup>3</sup>
- 1 vaso de agua



## MARTES

### Desayuno - 7:00

- 1 vaso de leche<sup>1</sup>
- 1/2 pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con una lámina de queso o quesillo

### Colación - 10:00

- 1 pera<sup>3</sup>
- 1 botella de agua 300-400ml<sup>4</sup>

### Almuerzo - 13:00

- 1 taza betarraga, pepino y tomate<sup>8</sup>
- 1 taza de lentejas<sup>10</sup>
- 2 mandarinas<sup>3</sup>
- 1 vaso de agua

### Once - 16:00

- 1 vaso de leche<sup>1</sup>
- 5 galletas de salvado o agua con mermelada o manjar

### Cena - 19:00

- 1 taza de crema de verduras (incluir papa)
- 1 taza de choclo/arvejas
- 1 hamburguesa de quinoa.
- 2 kiwis<sup>3</sup>
- 1 vaso de agua



## MIÉRCOLES

### Desayuno - 7:00

- 1 vaso de leche<sup>1</sup>
- 1/2 pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con palta

### Colación - 10:00

- 1 plátano<sup>3</sup>
- 1 botella de agua 300-400ml<sup>4</sup>

### Almuerzo - 13:00

- 1 taza espinaca, lechuga y tomate<sup>8</sup>
- 3/4 taza puré con un trutro corto o largo de pollo asado
- 1 yogur<sup>5</sup>
- 1 vaso de agua



### Once - 16:00

- 1 vaso de leche<sup>1</sup>
- 1/2 pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con jamón de pavo



### Cena - 19:00

- 5 unidades de espárragos
- 1/2 taza de arroz con budín de verduras<sup>13</sup>
- 2 mandarinas<sup>3</sup>
- 1 vaso de agua



## JUEVES

### Desayuno - 7:00

- 1 vaso de leche<sup>1</sup>
- 1/2 pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con una lámina de jamón de pollo



### Colación - 10:00

- 1 yogur<sup>5</sup>
- 1 botella de agua 300-400ml<sup>4</sup>

### Almuerzo - 13:00

- 1 taza de repollo, zanahoria rallada y palta<sup>8</sup>
- 1 taza de fideos con 1/2 taza de salsa de tomate con carne
- 1 manzana<sup>3</sup>
- 1 vaso de agua



### Once - 16:00

- 1 yogur<sup>5</sup>
- 1/2 taza de cereal<sup>12</sup>

### Cena - 19:00

- 1 taza lechuga, rabanitos y tomate<sup>3</sup>
- 1 taza de garbanzos<sup>10</sup> guisados con arroz.
- 1 plátano<sup>3</sup>
- 1 vaso de agua

## VIERNES

### Desayuno - 7:00

- 1 vaso de leche<sup>1</sup>
- 1/2 pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con mermelada o manjar

### Colación - 10:00

- 1 paquete de galletas mini<sup>6</sup>
- 1 botella de agua 300-400ml<sup>4</sup>

### Almuerzo - 13:00

- 1 taza zapallito Italiano, pepino y betarraga<sup>8</sup>
- 1 taza de charquicán<sup>11</sup>
- 1 naranja<sup>3</sup>
- 1 vaso de agua



### Once - 16:00

- 1 vaso de leche<sup>1</sup>
- 1/2 pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con una lámina de queso o quesillo

### Cena - 19:00

- Sandwich: Hamburguesa de carne, de poroto o de garbanzo, con tomate y lechuga.
- 1 pera<sup>3</sup>
- 1 vaso de agua



# PAUTA SEMANAL DE ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS Y NIÑAS

## SÁBADO

### Desayuno - 7:00

- 1 vaso de leche<sup>1</sup>
- 1/2 pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con huevos revueltos

### Colación - 10:00

- 1 fruta<sup>7</sup>



### Almuerzo - 13:00

- 1 taza de guacamole
- Verduras grilladas y pollo apanado
- Una taza de tutti frutti<sup>3</sup>
- 1 vaso de agua

### Once - 16:00

- 1 vaso de leche
- 1/2 pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con una lámina de queso



### Cena - 19:00

- 1 taza brócoli, pimentón, tomate<sup>3</sup>
- 1/2 taza de papas salteadas con perejil.
- 1 croqueta de salmón<sup>9</sup>
- 1 taza de tutti frutti<sup>3</sup>
- 1 vaso de agua

## DOMINGO

### Desayuno - 7:00

- 1 jugo de frutas
- 1 vaso de leche<sup>1</sup>
- 1/2 pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con acompañamiento a elección

### Colación - 10:00

- 10-15 unidades de frutos secos<sup>7</sup>



### Almuerzo - 13:00

- 1 taza tomate, cebolla<sup>3</sup>
- Papas rústicas con lomo de cerdo
- Helado
- 1 vaso de agua

### Once - 16:00

- 1 yogur<sup>5</sup>
- 1/2 pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con una lámina de jamón de pavo



### Cena - 19:00

- 3/4 taza de arroz con
- 1 huevo frito en aceite de oliva o canola
- 2 kiwis<sup>3</sup>
- 1 vaso de agua

1 Semidescremada o entera, natural o saborizada, o leche cultivada. Puede acompañarse con una cucharadita de cacao o vainilla.

2 Se puede reemplazar por dos rebanadas de pan de molde o un pan pita.

3 Se puede reemplazar por frutas disponibles según la estación del año.

4 Puede ser saborizada con frutas. Refuerce a su hijo o hija ir rellenando la botella de agua -con agua de la llave- a lo largo del día.

5 Descremado o entero, natural o saborizado, o leche cultivada.

6 O alternativa a elección.

7 Si es necesario de acuerdo con los horarios de comida.

8 Puede elegir sólo dos alternativas, e ir variando según la estación del año. Aliñe las ensaladas del almuerzo y cena con 1 cucharadita de aceite vegetal crudo (de preferencia aceite oliva o canola), jugo de limón, vinagre o aceto balsámico.

9 Puede ser reemplazado por otro tipo de pescado.

10 Puede ser porotos o garbanzos.

11 Puede ser reemplazado por carbonada o cazuela. Aproveche condimentos (e.g. pimienta, comino, orégano, paprika, curry) en reemplazo de la sal.

12 Avena o cereales sin azúcar añadida.

13 Puede ser reemplazado por una tortilla, pascualina, quiche o verduras salteadas. Aproveche condimentos (e.g. pimienta, comino, orégano, paprika, curry) en reemplazo de la sal.

# ¿QUÉ OTROS FACTORES SON IMPORTANTES PARA TU DESARROLLO?



Tener un sueño de calidad.



Realizar actividad física moderada o vigorosa, una hora al día



Juegos libres que promuevan la actividad física.



Compartir con amigos y familia.

**"Un escolar debería dormir entre 9 a 12 horas diarias. Es importante que sea un sueño de calidad y que no vean pantallas justo antes de dormirse".**

**"En el caso de los niños lo importante es que la última comida sea alrededor de las 19:00 horas, pensando en que van a estar dormidos a las 21:00 o 21:30 horas, que es lo ideal".**



**Dra. Gigliola Alberti**  
Pediatra, Especialista en Nutrición Pediátrica.

**María Paz Aspillaga**  
Nutricionista.



¿Sabías que Agrosuper ofrece una gran variedad de recetas originales en sus páginas web?

**DESCÚBRELAS EN:**

[Superpollo.cl](http://Superpollo.cl)  
[Supercerdo.cl](http://Supercerdo.cl)  
[Sopraval.cl](http://Sopraval.cl)  
[Lacrianza.cl](http://Lacrianza.cl)



**PREGUNTA DE  
AMANDA Y DIEGO:**

**¿ES MALO  
TOMAR TÉ?**

"En los niños no se recomienda el consumo de té, porque hace que el hierro -uno de los minerales que consumimos en el día- y que también se encuentra en los alimentos de origen vegetal, no se traspase completamente a la sangre. **Se puede tomar, pero tiene que ser un té simple y separado de los tiempos de comida**".



**Alejandra Espinosa**  
Nutricionista.



## **¿CUÁNDO SE JUSTIFICA DAR SUPLEMENTOS A LOS NIÑOS?**

"Cuando la familia toma la decisión o el niño toma la decisión apoyado por sus papás o sus cuidadores de dejar de comer algún alimento, que por favor **consulten con un nutricionista o nutriólogo(a)**. Porque la recomendación para los niños vegetarianos o incluso los ovo-lácteos vegetarianos -aquellos que consumen leche y huevo- igualmente es suplementarlos con vitamina B12. Pero es súper importante que siempre lo hagan supervisados".



**Dra. Gigliola Alberti**  
Pediatra, Especialista en Nutrición Pediátrica.

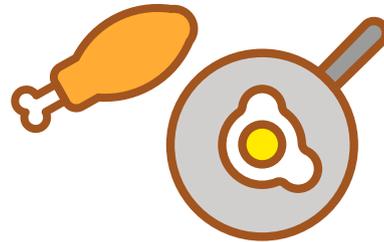
# ¿REPASAMOS LOS PRINCIPALES CONCEPTOS APRENDIDOS EN NUTRIKIDS?

## ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



Es una alimentación que aporta todos los nutrientes y la energía necesarios para mantenernos sanos, de acuerdo a las características de cada persona, sin dejar de disfrutar lo bueno de la vida.

## ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS



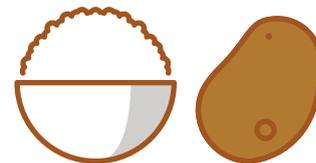
Este grupo está formado por carnes, pescados y huevos, que aportan todos los aminoácidos esenciales que necesita nuestro cuerpo. Las legumbres también pertenecen a este grupo y además aportan fibra dietética.

## CEREALES PARA EL DESAYUNO U ONCE



Alimentos derivados de los cereales, recomendados para consumir diariamente en el desayuno u once, como parte de una alimentación equilibrada. Se recomienda el consumo diario de media marraqueta, media hallulla, dos rebanadas de pan de molde o integral, un pan pita, o cuatro cucharadas de avena en el desayuno y once.

## CEREALES Y TUBÉRCULOS PARA EL ALMUERZO O CENA



Cereales o derivados de los cereales, recomendados para consumirse diariamente al almuerzo o cena como parte de una alimentación equilibrada. Se aconseja el consumo diario de  $\frac{3}{4}$  de taza de arroz, fideos, cous cous, quinoa, una papa mediana al almuerzo y en la cena.

## PORCIÓN DE CONSUMO HABITUAL



Es la cantidad de alimento que se puede expresar a través de medidas caseras como taza, cucharada, cucharadita, unidad, palma de una mano, etc.

### CONSUMO DE LÍQUIDOS



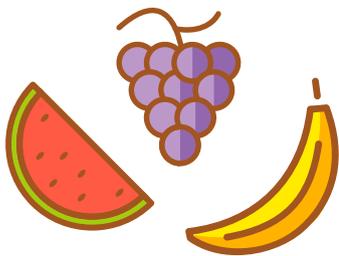
Se recomienda el consumo de 1,5 a 2 litros de líquidos todos los días. Esta recomendación incluye el consumo de alimentos líquidos como leche, infusiones de hierbas, té, agua potable, agua mineral, agua purificada (en botella), aguas saborizadas y jugos sin azúcar.

### LÁCTEOS



Leche, yogur o derivados lácteos como el quesillo, queso fresco, queso ricota, de preferencia descremados o semidescremados. Se recomienda el consumo diario de tres porciones de lácteos, que pueden ser distribuidos principalmente entre el desayuno, colación, y once.

### FRUTAS



Alimentos provenientes principalmente de frutales que pueden ser consumidos frescos. Se recomienda el consumo diario de 2 porciones de frutas distintas, distribuidos entre la colación, almuerzo y en la cena.

### VERDURAS



Alimentos provenientes de hortalizas que pueden ser consumidos frescos como ensalada, o en una preparación de forma salteada o al horno, como parte de budines, guisos, tortillas y sopas. Se recomienda el consumo diario de 3 porciones de verduras diferentes, distribuidos en el almuerzo y en la cena.

CON AGROSUPER  
**comer  
mejor**  
ESTÁ EN TUS MANOS

# NUTRI **KiDS**



¿Ves? Saber más sobre cómo alimentarnos día a día nos ayuda a disfrutar lo bueno de la vida. Y si comemos de manera equilibrada, ¡Siempre podremos darnos gustitos!



**VUELVE A VER EL PROGRAMA  
NUTRIKIDS ESCANEANDO  
ESTE CÓDIGO QR.**

**AGROSUPER**  
