

CAMBIOS Y ESTRATEGIAS ALIMENTARIAS EN TIEMPOS DE PANDEMIA, COVID-19

María Magdalena Torres G.

Nutricionista , Sección Educativa

DSSO

Junio 2020

¿Como te has sentido?





► Tips para trabajar en casa y apoyar la relación con la alimentación:

- 1.- Reunirse como familia diariamente y analizar el día .Es aconsejable que cada integrante de la familia de a conocer sus sentimientos y preocupaciones.-
- 2.- Hacer participe a sus hijos al momento de realizar alguna preparación , esto permitirá que sus hijos estén mas seguros de si mismo y les permitirá un mayor acercamiento hacia ellos. Ambos se sentirán acompañados.
- 3.- El momento de realizar juntos una preparación les permitirá también , averiguar el porque ha rechazado , el niño o niña, algún alimento y dejara en claro que en la próxima oportunidad se puede prepara de otra manera.
- 4.- Observar a menudo el comportamiento de nuestros hijos, permitirá comprenderlo mejor y lograra evitar actitudes extremistas hacia ellos al momento de alimentarlos .
- 5.- Si siente perder el control , al momento de alimentar a su hijo (a); respire profundamente uno o varias veces , logrando sentir los latidos de su corazón, de esa manera poco a poco sentirá calma y se dará cuenta que tal ves no sea necesario insistir .



5.- Si siente perder el control , al momento de alimentar a su hijo (a); respire profundamente uno o varias veces , logrando sentir los latidos de su corazón, de esa manera poco a poco sentirá calma y se dará cuenta que tal ves no sea necesario insistir .

6.- El consumo de frutas , verduras y legumbres son importantes por el aporte de fibra, necesaria por la disminución en la actividad física .

7.- No menos importante el consumo de cereales, carnes y lácteos

8.- Listado de alimentos y porciones de intercambio.

Se adjunta tabla indicando la cantidad de alimento por vez y a la vez se puede cambiar por otro del mismo nivel de acuerdo a los niveles educativos (sala cuna , medio heterogéneo y centro escolar)



✓ Es importante recordar que las cantidades de alimentos indicadas en los formularios son los sugeridos por Ministerio de Salud y a lo que deben llegar a consumir en forma paulatina cada niño o niña de acuerdo a sus características personales y en este periodo de cuarentena puede que ocurran momentos especiales que se deban reforzar calmadamente.

9.- Les reenvío además algunos de los videos realizados estos meses para que los disfruten en familia , recuerden que pueden comunicarse conmigo por alguna duda o consulta en alimentación



➤ Distribución de alimentos en un desayuno



➤ Se puede reemplazar por:
Un batido de :

1 fruta, 1/2 palta o 1 cucharadita de aceite de coco o de oliva, 1/4 taza de avena, 1 cucharadita de chía, 3/4 a 1 taza de leche descremada , o de almendra o de coco . Si utilizan leche de arroz no agregar avena . Si quieren endulzar agregar de preferencia Stevia natural .



- Distribución de alimentos en un almuerzo o cena (de acuerdo al listado de porciones)



