



# PROTOCOLO DE ALIMENTACIÓN

Santiago 2020

## 1. Protocolo de alimentación

La alimentación que se entrega en las Residencias debe cumplir en cantidad y calidad con los requerimientos nutricionales de los niños, niñas y adolescentes, de acuerdo a la etapa de desarrollo y características personales de los niños/as o adolescentes. La dieta debe variar de acuerdo a la estación del año y se debe contar con un menú diferente para los niños/as o adolescentes que se enferman o requieren un insumo nutricional especial.

Debe darse la posibilidad de que los niños/as y adolescentes puedan escoger algunos de los alimentos que desean comer, como, por ejemplo, escoger entre varias frutas que se dispongan en la mesa a la hora de almorzar o cenar, decidir el ingrediente para el pan a la hora del desayuno/once, contando siempre con un mínimo de dos opciones de alimentos, como leche y te al desayuno/once. Esto favorece en los NNA los procesos de autonomía y el ejercicio en la toma de decisiones.

El educador debe aprovechar esta instancia para promover hábitos alimenticios saludables, normas de comportamiento en la mesa, junto con ello pueden ser momentos de acogida, de acompañar, y de observar a los niños/as y adolescentes en su comportamiento con pares.

- La minuta elaborada debe ser elaborada con la asesoría de una nutricionista.
- La alimentación nunca debe ser utilizada como mecanismo de control conductual, ni como fuente de satisfacción afectiva.

## 2. Menú

### 2.1 Características del menú:

El menú está compuesto por las 4 comidas esenciales del día: desayuno, almuerzo, once y cena.

- **Desayuno y once:**

El desayuno y once tienen una porción líquida constituida por un vaso de 200 ml de leche descremada con saborizante y una porción sólida, compuesta por una porción de pan con un agregado.

La residencia puede elegir el saborizante de la leche, según costo y preferencias. No se recomienda que se agregue azúcar, ya que el saborizante es prácticamente azúcar.

Existe como alternativa el reemplazo de la leche por té, pero esto no se recomienda, en especial en niñas menores de 12 años, ya que el consumo de leche es muy importante para que crezcan y se desarrollen normalmente. En niñas mayores, que no toleren el consumo de leche, se puede reemplazar una porción de leche por una taza de té, pero no las dos.

La porción de pan es de 50 gramos en todas las niñas. Esta porción se puede obtener con un pan especial (50gr) o con la mitad de una hallulla o marraqueta.

Cada 4 días, en el servicio de once, se reemplaza el pan por una porción de 70 gr de queque. Es posible también, que se reemplace el pan por galletas dulces, en ocasiones especiales. Ojalá que no más de 1 vez por semana.

• **Almuerzo y cena:**

Estos servicios se componen de tres platos, los cuales son: ensalada o sopa, platos de fondo y postre. Estos platos tienen como objetivo aportar una alimentación suficiente, variada y equilibrada. La gran mayoría de los platos de fondo son preparaciones bajas en grasas saturadas, las cuales provienen principalmente de las frituras y embutidos.

La porción proteica de los platos se distribuye de manera variada, cumpliendo así con las guías alimentarias, las cuales indican el consumo de legumbres, carnes magras como pollo, pavo y pescado y carne de vacuno.

Se recomienda que las legumbres no sean consumidas con embutidos como las longanizas, pero se debe reconocer que su consumo es una costumbre típica chilena. Por lo tanto, que queda a criterio de la residencia si le agrega o no algún tipo de embutido a las legumbres. De agregarse, ojalá sea una mínima cantidad, como está recomendado en la cantidad de ingredientes, en el anexo 1.

Las porciones de las preparaciones están con la cantidad que requieren las niñas mayores de 12 años, por lo tanto, es importante destacar que las porciones a servir a niñas menores, debe ser más pequeña. Esto incluye la parte proteica del plato como el acompañamiento, de no realizarse esto, las niñas consumirán más nutrientes de lo recomendado para su edad. Para las niñas de 5 años la porción a servir es aproximadamente la mitad de lo expresado en la tabla de ingredientes, a medida que la edad va aumentando, se aumenta también la porción hasta cumplir con lo señalado en las tablas.

**Aporte Nutricional:**

El menú de 30 días tiene un aporte nutricional promedio de:

Calorías	1550 Kcals
Proteínas	67.1 gr
Hidratos de Carbono	181.2 gr
Lípidos	50.2 gr

Las preparaciones más caras son las que incluyen pescado (merluza), no existe ningún problema si es que éste se reemplaza por otro más económico. Esto va a depender directamente de la oferta y las promociones a las que estén sometidos los pescados en las distintas zonas.

### 3. Colaciones

A continuación, se presenta un listado de las colaciones recomendadas tanto para la mañana como para la tarde. Son colaciones saludables, con el fin de promover los estilos de vida saludables y así prevenir y/o contribuir a disminuir la obesidad y el sobrepeso de la población chilena.

#### **Fruta Natural:**

- Naranja
- Manzana
- Plátano
- Pera
- Kiwi

#### **Fruta con yogurt:**

- Manzana con yogurt
- Pera con yogurt

#### **Ensalada de fruta:**

- Manzana
- Pera
- Plátano
- Naranja
- Kiwi

#### **Yogurt a elección**

#### **Jalea**

#### **Galletas Dulces**

#### **Pan con agregado:**

- Pan con queso
- Pan con quesillo
- Pan con mermelada
- Pan con pollo y mayonesa

*No se recomienda los snacks sean estos dulces o salados, es por esto que se podría permitir el consumo 1 vez por semana como máximo.*

Se adjunta una minuta estándar para un mes, la cual puede ser modificada, siempre que se cumpla con los aportes nutricionales establecidos.



# ANEXO

## Sugerencia de menú para 30 días

DÍA	ALMUERZO				CENA			
	DESAYUNO	Ensalada / Sopa	Plato de fondo	Postre	ONCE	Ensalada / Sopa	Plato de fondo	Postre
1	Leche con sabor Pan con margarina	Repollo con zanahoria	Pollo asado con arroz al pimentón	Flan de chocolate	Leche con sabor Pan con manjar	Sopa de posta con fideos	Croquetas de jurel con tortilla de espinacas	Jalea de frambuesa
2	Leche con sabor Pan con margarina	Lechuga con tomate	Cazuela de vacuno	Plátano con miel	Leche con sabor Pan con mermelada	Porotos verdes	Spaghetti a la Napolitana	Compota de manzana
3	Leche con sabor Pan con margarina	Pepino con tomate	Pavo arvejado con puré de papas	Sémola con leche	Leche con sabor Pan con paté	Consomé de ave	Zapatillos Italianos rellenos	Jalea con fruta
4	Leche con sabor Pan con margarina	Brócoli	Lentejas con longaniza	Manzana natural	Leche con sabor Queque de limón	Lechuga con betarraga	Chapsui de pollo con espirales	Flan de chocolate
5	Leche con sabor Pan con margarina	Repollo con zanahoria	Merluza a la plancha con papas cocidas al perejil	Macedonia	Leche con sabor Pan con manjar	Sopa de posta con sémola	Pulpa de cerdo al jugo con verduras salteadas	Arroz con leche
6	Leche con sabor Pan con margarina	Porotos verdes	Pollo al jugo con arroz árabe	Jalea de naranja	Leche con sabor Pan con mermelada	Coliflor	Carbonada de vacuno	Compota de manzana
7	Leche con sabor Pan con margarina	Lechuga con betarraga	Charquicán con huevo frito	Helado de piña	Leche con sabor Pan con paté	Consomé de ave	Corbatitas con salsa de espinacas	Macedonia
8	Leche con sabor Pan con manjar	Pepino con tomate	Porotos con riendas	Naranja natural	Leche con sabor Queque de naranja	Brócoli	Pavo a la plancha con tortilla de zanahoria	Arroz con leche
9	Leche con sabor Pan con mermelada	Lechuga con zanahoria	Estofado de vacuno	Compota de manzana	Leche con sabor Pan con margarina	Crema de tomates	Merluza apanada con arroz pilaf	Sémola con leche
10	Leche con sabor Pan con paté	Tomate con cebolla	Pantrucas	Flan de frutilla	Leche con sabor Pan con margarina	Pepino con tomate	Pulpa de cerdo al jugo con tortilla de porotos verdes	Naranja natural

DÍA	ALMUERZO				CENA			
	DESAYUNO	Ensalada / Sopa	Plato de fondo	Postre	ONCE	Ensalada / Sopa	Plato de fondo	Postre
11	Leche con sabor Pan con manjar	Coliflor	Pollo arvejado con puré de papas	Arroz con leche	Leche con sabor Pan con margarina	Consomé de verduras	Albóndigas en salsa con spaghetti	Jalea de limón
12	Leche con sabor Pan con mermelada	Pepino con tomate	Garbanzos con longaniza	Manzana natural	Leche con sabor Queque de limón	Repollo con zanahoria	Strogonoff con arroz perla	Helado de frutilla
13	Leche con sabor Pan con paté	Lechuga con tomate	Pollo escabechado con papas doradas	Jalea con fruta	Leche con sabor Pan con margarina	Sopa de posta con fideos	Carne mechada con arroz con zanahoria	Plátano con miel
14	Leche con sabor Pan con manjar	Brócoli	Charquicán con huevo frito	Flan de chocolate	Leche con sabor Pan con margarina	Porotos verdes	Spaghetti a la Napolitana	Compota de manzana
15	Leche con sabor Pan con margarina	Consomé de ave	Croquetas de jurel con corbatitas al perejil	Naranja natural	Leche con sabor Pan con mermelada	Tomate con cebolla	Cazuela de ave	Helado de chocolate
16	Leche con sabor Pan con margarina	Pepino con tomate	Lentejas con longaniza	Sémola con leche	Leche con sabor Queque de naranja	Lechuga con tomate	Chapsui de vacuno con arroz árabe	Jalea de limón
17	Leche con sabor Pan con margarina	Repollo con zanahoria	Pollo asado con arroz al perejil	Helado de frutilla	Leche con sabor Pan con paté	Sopa de posta con sémola	Estofado de cerdo	Compota de manzana
18	Leche con sabor Pan con margarina	Brócoli	Spaghetti Alfredo	Macedonia	Leche con sabor Pan con manjar	Coliflor	Cazuela de albóndigas	Naranja natural
19	Leche con sabor Pan con margarina	Lechuga con tomate	Pavo al jugo con puré florentino	Jalea de limón	Leche con sabor Pan con mermelada	Consomé de ave	Zapatillos Italianos rellenos	Sémola con leche
20	Leche con sabor Pan con margarina	Pepino con tomate	Porotos con riendas	Manzana natural	Leche con sabor Queque de limón	Lechuga con betarraga	Chapsui de pollo con arroz creole	Flan de chocolate
21	Leche con sabor Pan con margarina	Tomate con cebolla	Carbonada de vacuno	Jalea de limón	Leche con sabor Pan con paté	Crema de tomates	Corbatitas con salsa de espinacas	Manzana natural

DÍA	ALMUERZO				CENA			
	DESAYUNO	Ensalada / Sopa	Plato de fondo	Postre	ONCE	Ensalada / Sopa	Plato de fondo	Postre
22	Leche con sabor Pan con manjar	Repollo con zanahoria	Tomaticán con arroz perla	Helado de piña	Leche con sabor Pan con margarina	Betarraga con cebolla	Merluza a la plancha con papas cocidas al perejil	Arroz con leche
23	Leche con sabor Pan con mermelada	Brócoli	Charquicán con huevo frito	Naranja natural	Leche con sabor Pan con margarina	Consomé de verduras	Pollo asado con tortilla de porotos verdes	Plátano con miel
24	Leche con sabor Pan con paté	Pepino con tomate	Garbanzos con mote y longaniza	Jalea de frambuesa	Leche con sabor Queque de naranja	Porotos verdes	Lasaña a la boloñesa	Flan de coco
25	Leche con sabor Pan con manjar	Lechuga con betarraga	Merluza apanada con arroz pilaf	Naranja natural	Leche con sabor Pan con margarina	Sopa de posta con fideos	Pollo escabechado con papas doradas	Plátano con miel
26	Leche con sabor Pan con mermelada	Repollo con zanahoria	Pulpa de cerdo al jugo con corbatitas primavera	Macedonia	Leche con sabor Pan con margarina	Coliflor	Cazuela de vacuno	Helado de frutilla
27	Leche con sabor Pan con paté	Tomate con cebolla	Lentejas con longaniza	Manzana natural	Leche con sabor Pan con margarina	Consomé de ave	Pavo a la plancha con tortilla de acelga	Jalea de frambuesa
28	Leche con sabor Pan con manjar	Pepino con tomate	Chapsui de vacuno con arroz árabe	Flan de chocolate	Leche con sabor Queque de limón	Porotos verdes	Estofado de cerdo	Sémola con leche
29	Leche con sabor Pan con margarina	Lechuga con tomate	Strogonoff con espirales	Jalea con fruta	Leche con sabor Pan con mermelada	Sopa de posta con sémola	Pollo arvejado con arroz perla	Compota de manzana
30	Leche con sabor Pan con margarina	Pepino con tomate	Porotos con riendas	Naranja natural	Leche con sabor Pan con paté	Brócoli	Croquetas de jurel con tortilla de zanahoria	Arroz con leche





## Dirección de Operaciones Sociales

 @fundacionciudadelnino

 fciudadelninocl/

 @ciudadelninocl