



Universidad Abierta Interamericana

**“Evaluación de la alimentación brindada
por el jardín Materno OSECAC a los
niños de 3 años”**

Alegre, Maira Paola

Licenciatura en Nutrición

Diciembre 2016

Índice

I.	Resumen -----	Pág. 1
II.	Justificación -----	Pág. 3
III.	Planteo del caso -----	Pág. 4
IV.	Objetivos -----	Pág. 5
V.	Hipotesis -----	Pág. 6
VI.	Marco teórico -----	Pág. 7
VII.	Material y métodos -----	Pág. 20
VIII.	Resultaos -----	Pág. 23
IX.	Conclusion -----	Pag. 28
X.	Bibliografía -----	Pág. 29
XI.	Anexo -----	Pág. 32

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

I. Resumen

La alimentación del niño ha sido, es y será de vital importancia puesto que los errores en la misma, en esta etapa de la vida, repercuten rápidamente sobre el organismo y pueden llegar a producir alteraciones de tal magnitud, en el crecimiento y desarrollo que dejan huellas imborrables para el resto de la vida.

Las intervenciones para prevenir la desnutrición o el exceso de peso en los niños se enfocan en la dieta, y dan poca atención a los comportamientos de las personas responsables de su cuidado. En sus primeros dos años los niños adoptan prácticas establecidas en su entorno y las conductas de sus cuidadores, los cuales constituyen patrones alimentarios que persistirán a lo largo de su vida. Así, los niños y sus cuidadores establecen una relación en que reconocen, interpretan y responden a las señales de comunicación verbal y no verbal. Alimentar al niño adoptando una conducta “responsiva” en la que los cuidadores proveen la dirección y estructura, y responden a los señales de hambre y saciedad de los niños, promueve la autorregulación y la responsabilidad de los niños para una alimentación sana.

Por lo tanto la alimentación que brinda el jardín maternal deberá satisfacer las necesidades nutricionales en cuanto a macro y micronutrientes necesarias para el mantenimiento y crecimiento del organismo, como así también establecer hábitos saludables.

Métodos

Se realizó un estudio descriptivo cuantitativo con el objetivo de evaluar el aporte de hidratos de carbono, proteínas, grasas, hierro, calcio, zinc, fosforo, magnesio y sodio de los diversos menús (desayuno, almuerzo, merienda) que brinda el jardín maternal de OSECAC de la ciudad de Rosario durante el mes de mayo de 2016.

La evaluación de los menús se llevó a cabo a través de los alimentos que lo constituye, determinando la cantidad que proporciona de cada nutriente, en base a los requerimientos adecuados para el niño de tres años, teniendo en cuenta que el jardín debe cubrir con el 70% de la alimentación diaria del niño.

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

Resultados

Se determino que los 3 menús diarios (desayuno, almuerzo, merienda) aportan la cantidad necesaria de hidratos de carbono, proteínas y grasas.

Se observo que todos los menús cubren con las RDA de calcio, zinc, fosforo, magnesio.

El menú número 11 no cubre con la RDA de Hierro.

Cuatro de los once menús, superan la recomendación de Sodio.

Conclusiones

La alimentación evaluada mediante la composición de macronutrientes resultó adecuada a sus respectivos requerimientos en la totalidad de los menús. La recomendación de proteínas fue cubierta en todos los casos.

La mayoría de los menús cubren con la RDA en cuanto al aporte de calcio, zinc, fosforo, magnesio, Hierro y Sodio.

Palabras clave: Jardín Maternal, requerimientos nutricionales, menús.

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

II. Justificación

El Jardín Maternal (Jardín alude al cuidado, crecimiento y Maternal a la importancia de lo afectivo materno) es un establecimiento educativo, de gestión público o privado que cuida niños desde los primeros meses de nacimiento hasta la edad de inicio del jardín de infantes. El niño desde su nacimiento requiere de la satisfacción de necesidades básicas incuestionables (amor, juego, alimentación, seguridad, higiene, sueño, etc.) Dichas necesidades no pueden considerarse aisladas, ni una como más importante que la otra, sino que en el interjuego de complementariedad de la satisfacción de todas, se da el desarrollo pleno e íntegro de ese ser.

La nutrición es el conjunto de procesos que afectan el crecimiento, el mantenimiento y la reparación del organismo. El primer año de vida constituye uno de los periodos críticos del desarrollo de un individuo. Es el periodo de mayor crecimiento y al mismo tiempo adquiere de forma gradual y muy rápida las habilidades que hacen al desarrollo madurativo. Tanto la lactancia materna como la alimentación complementaria de los años posteriores son cruciales.

El desarrollo intelectual es producto de la nutrición y la estimulación recibida. El cerebro y el sistema nervioso central crece el 90% de su tamaño adulto antes de los 6 años. Es en este periodo donde se produce la multiplicación neuronal, fundamental para la adquisición de habilidades motoras, sensitivas, de comprensión, lenguaje, formación de pensamiento, etc. Los primeros años de un niño, son el momento ideal para llevar a cabo esta enseñanza; “se aprende a comer” de la misma manera que se aprende a caminar, hablar y leer. Siempre paso a paso, con paciencia y buenos ejemplos.

Niños sanos y con sólidos hábitos de alimentación y de vida, se proyectaran como adultos sanos también.

III. Planteo del caso

Los jardines maternos, en este caso el jardín materno OSECAC, deben satisfacer las necesidades básicas de la alimentación, contención y educación, con el fin de garantizar el bienestar Psicofísico de los niños. En este caso, haciendo referencia a una de estas necesidades, exclusivamente a la alimentación que brinda la institución, es fundamental que éste lugar otorgue a los niños que asisten una alimentación saludable y adecuada a sus necesidades energéticas para lograr un crecimiento y desarrollo óptimo para el niño, es muy importante que ésta sea completa, en cuanto a su composición en macro y micronutrientes, ya que realizan 3 de sus 4 comidas diarias (desayuno, almuerzo y merienda) y de este modo cumplen un rol importante en la determinación de hábitos y gustos alimentarios en los niños que concurren ya que éstos permanecen en el lugar desde las 7 de la mañana hasta las 6 de la tarde, por lo cual el jardín materno podría decirse que es su segundo hogar.

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

IV. Objetivos

General

1. Evaluar la alimentación que brinda el jardín materno OSECAC a niños de 3 años.

Específicos

1. Determinar los diferentes alimentos y sus cantidades de acuerdo a cada menú.
2. Evaluar si la cantidad de hidratos de carbono, proteínas, grasas, hierro, calcio, zinc, fosforo, magnesio y sodio; cubre con el 70% de los requerimientos nutricionales que debe aportar el jardín para el niño de 3 años.

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

V. Hipótesis

¿Es adecuada la alimentación brindada por el jardín maternal OSECAC para niños de 3 años?

VI. Marco Teórico

VI. A El desarrollo del niño a los tres años de vida

Lenguaje, alimentación y lateralidad en la edad preescolar

La etapa de 1-3 años constituye la transición entre la fase de crecimiento acelerado propia del lactante y el periodo de crecimiento estable. La etapa preescolar abarca desde que el niño ha adquirido la autonomía en la marcha hasta que empieza a asistir a la escuela, es decir, de los 3 a los 6 años de edad. A partir del primer año, el ritmo de crecimiento se ralentiza, con un crecimiento aproximado de 12 cm el 2º año, 9 cm durante el 3º, y 7 cm a partir de entonces; la ganancia de peso es irregular, unos 2-2,5 kg/año; por ello, disminuyen las necesidades nutritivas y el apetito. Se produce un aumento de las extremidades inferiores, se pierde agua y grasa y aumenta la masa muscular y el depósito mineral óseo. A los 3 años, ya tiene la dentición temporal, sabe utilizar la cuchara, beber de un vaso y el desarrollo de sus órganos y sistemas es equivalente al adulto, lo que permite que pueda realizar una alimentación variada. En el desarrollo emocional, entre los 2-7 años (período preoperativo) el comer es menos importante que en etapas previas y secundario al gran desarrollo social y cognitivo. El niño aumenta la motilidad, autonomía, lenguaje y la curiosidad, disminuye el apetito y se vuelve muy caprichoso con las comidas. Va desarrollando sus preferencias, influido por el aspecto, sabor y olor de los alimentos, necesita tocarlos, olerlos y probarlos antes de aceptarlos, y los clasifican, entre los que le gustan y los que no. Hay correlación entre la frecuencia de exposición a los alimentos y las preferencias. Influye lo que ve en sus familiares y en el ambiente que le rodea. (M.I Hidalgo, M. Guemes, 2011)

Es un periodo de gran enriquecimiento en la interrelación. El niño está escolarizado en la escuela infantil, lo que implica una ampliación y aprendizaje de respeto a no más sociales y de convivencia; en los aspectos motores, la carrera se hace estable y la madurez de las habilidades motoras implica la capacidad de juegos que necesiten estabilidad y equilibrio (bicicleta, balón), así como de juegos de intercambio social con otros niños de su entorno. (Duque, 2006)

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

⇒ El vocabulario va aumentando hasta llegar a ser de alrededor de dos mil palabras; el aumento de la fluidez, es decir aumento de vocabulario y capacidad para elaborar frases de número creciente de palabras, puede dar lugar en este periodo a una tartamudez que es fisiológica y que desaparece de modo espontáneo.

⇒ La alimentación conoce variaciones en la cantidad, con días de aparente inapetencia y otros de ingesta normal. Por ello, lo más útil, para evitar situaciones de inquietud y preocupación en los padres, es que consideren la ingesta media semanal, más estable, en vez de medir la ingesta concreta de cada día.

⇒ La lateralidad suele definirse en esta época; hasta ese momento la mayoría de los niños son ambidiestros, es decir con tendencia a utilizar ambas manos indistintamente. Suele empezar a despuntar ocasionalmente una tendencia ya hacia la diestra y la zurda, que va a consolidarse en este bloque de edad. La lateralidad no debe ser contrariada: hay que dejar que el niño la defina de modo espontáneo, ya que viene determinada por factores genéticos y por la madurez del sistema nervioso.

⇒ El pensamiento moral emerge con la percepción de lo que es correcto e incorrecto, así como la percepción de modo empático hacia las dificultades de otros. El niño empieza a ser consciente y a adoptar esbozos de actitudes comprensivas ante la realidad de que no sólo existen sus deseos y dificultades, sino también las de las personas de su entorno. (Marta Sadurni Brugue, Elizabet Serrat Sellabona, Carles Rostan Sanchez, 2008)

La interrelación en el seno de la familia adquiere una gran importancia: las normas que hay que respetar que deben ser claras; el sentido del castigo definido como el desagrado que puede producir en sus padres la no-aceptación de las normas familiares o el intento de imponer los caprichos infantiles; y, sobre todo, los padres como modelo que hay que imitar constituyen el puntal más importante del desarrollo emocional de este periodo.

⇒ Surge el pensamiento mágico, con confusión en esta edad entre causa y coincidencia y realidad y fantasía. Esta normal situación de inmadurez es la causa de que expertos en el ámbito de la pediatría insistan en la conveniencia que el niño

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

esté una cantidad mínima de tiempo delante de programas de televisión o de dibujos animados y siempre en compañía del adulto que lo pueda guiar en la comprensión de lo que está viendo; la Academia Americana de Pediatría aconseja que por debajo de los dos años de edad la cantidad de televisión de quede ver un niño debería ser cero y a partir de los dos años hasta la edad escolar, no más de una hora al día. Comienza el interés por los órganos sexuales propios y del adulto, y los niños pueden empezar a presentar interés masturbatorio. (Duque, 2006)

VI.B Necesidades energéticas y recomendaciones dietéticas del niño de tres años.

Este periodo se caracteriza por ser una etapa de transición entre la fase de crecimiento acelerado propia del lactante y el periodo de crecimiento estable que se extiende desde los 3 años hasta el comienzo de la pubertad.

Es un periodo preferentemente madurativo, en el cual el niño realiza avances importantes en la adquisición de funciones psicomotoras (lenguaje, marcha, socialización). Sus funciones digestivas y metabólicas han alcanzado un grado de madurez suficiente para que la tolerancia a la alimentación variada se aproxime a la del niño mayor y del adulto.

La característica más importante del niño de esta edad es el descenso de la ingesta de alimentos en relación al tamaño corporal, sobre todo si se lo compara con el lactante.

Junto a esto se observa la aparición de una conducta alimentaria caracterizada por preferencias y aversiones hacia determinados alimentos, que cambian continuamente y puede conducir en ocasiones a una dieta unilateral, deficitaria en algunos nutrientes. Por esta razón es importante preocuparse de la variedad y composición de los alimentos que ingiere y no solo de la cantidad.

Otro hecho que contribuye a que el niño de esta edad se caprichoso es la creciente actividad social y el contacto frecuente con personas ajenas al medio familiar que le ofrecen dulces, chocolates, caramelos, bebidas azucaradas, etc., que le resultan más atractivos que la comida normal y conducen en ocasiones a una alimentación irregular y a la adquisición de hábitos dietéticos inadecuados, que pueden persistir durante toda la vida y es conveniente evitar. (M. Hernandez Rodriguez, 2012)

Necesidades nutricionales:

Energía

El requerimiento de energía es altamente variable y depende de:

- La velocidad de crecimiento

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

- La etapa biología
- La actividad física que desarrolla cada niño

Un niño preescolar debe consumir en promedio 1100 a 1400 Kcal

- 50 – 55 % de carbohidratos
- 30% de lípidos
- 15-20% de proteínas (Setton, Fernandez, 2014)

Tabla II. Requerimientos de energía estimados (kilocalorías) por día, edad, sexo y actividad física. Dietary Reference Intakes (DRIs): Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies 2011.

Edad	Sexo	Sedentario	Moderadamente activo	Activo
3 años	Mujeres/varones	1.000-1.200	D 1.000-1.400	1.000-1.400

(M.I Hidalgo, M. Guemes, 2011)

Proteínas

Las proteínas son constituyentes estructurales y funcionales de las células. Determinan las características de cada tejido en cuanto a su capacidad de trabajo celular, consumo de oxígeno, producción de anhídrido carbónico, requerimientos nutricionales y capacidad de síntesis proteica. El valor nutritivo de una proteína se refiere a la eficacia con que se cubren los requerimientos de aminoácidos que definen su valor biológico (es la proporción del nitrógeno absorbido que queda retenido en el organismo para el sostenimiento, el crecimiento o para ambos) y la digestibilidad (es la proporción de nitrógeno del alimento que es absorbido).

Las necesidades proteicas durante este periodo son del 15 – 20 % (Setton, Fernandez, 2014)

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono, tales como monosacáridos, disacáridos, polisacáridos e hidratos de carbono complejos, deben ser aportados con el objetivo de proveer la

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

energía necesaria para el organismo y evitar el catabolismo. El porcentaje recomendado es de 45- 65%, de la energía total aportada.

Grasas

Las grasas o lípidos aportan 9 Kcal/gr. Son la principal reserva energética, forman parte de membranas celulares, aportan ácidos grasos esenciales, permiten la absorción de vitaminas liposolubles. Son indispensables para la maduración del sistema nervioso central: síntesis de mielina y maduración de todas las vías neurológicas. (Setton, Fernandez,2014)

Tabla III. DRIs de macronutrientes. Food and Nutrition Board. Institute of Medicine-National Academy of Sciences; 2011

Edad	Carbohidratos		Grasas		Proteínas	
	RDA/AI* (g/día)	AMDR	RDA/AI* (g/día)	AMDR	RDA/AI* (g/día)	AMDR
Niños						
1-3	130	45-65		30-40	13	5-20

(M.I Hidalgo, M. Guemes, 2011)

Micronutrientes:

Las recomendaciones dietéticas para algunos minerales se han modificado recientemente y las publicaciones de las ingestas dietéticas de referencia (RDI) de la academia Nacional de Medicina de Estados Unidos recogen los nuevos requerimientos bien como recomendaciones (RDA) o como ingestas adecuadas (AI).

- Calcio. Las necesidades de calcio se han establecido teniendo en cuenta la cantidad que asegure una retención máxima para obtener un adecuado pico de masa ósea. Como la absorción varía según los alimentos, la vitamina D disponible, la relación Ca/P y la presencia en la dieta de sustancias que favorezcan o dificulten su absorción es muy difícil fijar las necesidades reales sobre bases científicas. Por esta razón en lugar de requerimientos se han propuesto ingestas adecuadas (AI), que son 700mg diarios.

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

- Hierro. El hierro es un nutriente esencial no solo para mantener las tasas de hemoglobina sino para incrementar la cantidad total de hierro del organismo. Se aconseja un aporte de 7 mg/día que se alcanza fácilmente con una dieta variada que contenga carne, hígado y pescado pero en los vegetales, cereales y legumbres su biodisponibilidad es más baja y resulta difícil cubrir los requerimientos si se excluyen esos alimentos de la dieta. (M. Hernandez Rodriguez, 2012)
- Zinc. El zinc es otro oligoelemento fundamental para el crecimiento. Por eso se recomienda un aporte superior a 3 mg/día.
- Fósforo. Las recomendaciones diarias de fósforo son 460 mg/día.
- Magnesio. Las recomendaciones diarias de magnesio son de 80 mg/día.
- Sodio. . Las recomendaciones diarias de sodio son de 1g/día. (Setton, Fernandez, 2014)

Tabla IV. Recomendaciones Diarias para minerales. Dietary Reference Intakes (DRIs). Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies; 2011

EDAD (años)	Calcio Mg/d	Fósforo Mg/d	Hierro Mg/d	Mag- Mg/d	Zinc Mg/d
Niños 1-3	700	460	7	80	3

(M.I Hidalgo, M. Guemes, 2011)

Los principales alimentos para la alimentación diaria:

- **Leche y derivados lácteos.** La leche debe seguir aportando una parte importante de proteínas y del calcio y es el vehículo más adecuado para la absorción del hierro.
La cantidad a administrar debe cubrir el 30% de las necesidades energéticas, estimándose, en consecuencia, que es necesario aportar 500-600ml diarios. Si el niño tiene dificultades para tomar esta cantidad, se puede sustituir en parte por otros productos. Por ejemplo: yogur o queso.
- **Carne, pescado y huevos.** Aportan el resto de las proteínas animales de alto valor biológico.

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

El niño de ésta edad está preparado para digerir y absorber cualquier tipo de carne, así como vísceras (sesos, hígado), pero debe darse preferencia a las carnes y pescados magros para evitar el exceso de grasas animales en la dieta. Es aconsejable uno o dos días a la semana sustituir la carne por hígado por su riqueza en hierro.

- **El huevo** se administra ya entero (yema y clara) y se recomienda dar de uno a tres a la semana.
- **Cereales.** Además de aportar proteínas vegetales, constituyen la principal fuente de hidratos de carbono junto con las frutas. Se pueden administrar en forma de cereales secos, con la leche y en puré.
- **Verduras y legumbres.** Las legumbres y verduras deben formar parte del régimen diario y se pueden utilizar frescas o congeladas. La composición en aminoácidos de sus proteínas, complementa la de la proteína de los cereales y administrados conjuntamente corrigen el déficit de lisina y metionina.
- **Frutas.** Las frutas, preferentemente frescas y bien maduras, como fuente de hidratos de carbono de utilización rápida, permiten limitar la adición de sacarosa, que por su poder edulcorante favorece la creación de hábitos alimentarios no deseables y por su capacidad para modificar la ecología bacteriana de la cavidad bucal contribuye el desarrollo de las caries. (W. Allan Walker, Coutney Humphires, 2011)

Distribución de las comidas a lo largo del día.

Las 1300 Kcal de la ración diaria deben distribuirse en cuatro comidas de la forma siguiente:

Desayuno: 20%

Almuerzo. 30%

Merienda: 20%

Cena: 30 %

VI. C Alimentación Saludable para los niños de 3 años

En la actualidad, podemos afirmar que es esencial una buena nutrición para el mantenimiento adecuado de la vida. Afortunadamente, la errónea creencia de que la gordura es sinónimo de salud está desapareciendo progresivamente.

La importancia de adquirir un correcto conocimiento sobre las necesidades nutricionales, se ha hecho más evidente, al comprobarse que una adecuada alimentación permite un desarrollo y un crecimiento óptimo del individuo.

Un estado nutricional apropiado en las primeras etapas de la vida es sumamente importante puesto que repercute, no sólo en el crecimiento y desarrollo del niño, si no también, en la promoción y mantenimiento de la salud, en la prevención de la enfermedad y en el restablecimiento de la salud. (Maureen M. Black, Hilary M. Creed-Kanashiro, 2012)

Los hábitos que se adquieren en esta época preescolar son de gran importancia para el futuro. Según van creciendo, se les debe educar sobre el lugar para comer, horarios organizados, cuatro-cinco comidas/día, normas, manejo y selección de comidas, entre otros. Se deben limitar los snacks y el pasar bruscamente de una alimentación controlada durante el primer año de vida a una alimentación desorganizada durante la etapa preescolar, lo que constituye un riesgo para el niño. Se tendrá en cuenta la influencia de los medios de comunicación. Más del 50% de los anuncios se relacionan con productos alimenticios y las industrias de alimentación tienen a los niños como población diana. El 76% de los escolares consumen alimentos viendo la televisión los días de actividad escolar y un 58% los fines de semana. En esta etapa, hay una gran variabilidad interindividual en el total de la ingesta de energía y en el porcentaje de la misma según los nutrientes y comidas del día. Un niño puede tomar una comida con alto contenido energético y en la siguiente éste puede ser muy bajo. Varios estudios han demostrado que los niños tienen capacidad para regular la ingesta de energía y ajustar la cantidad de alimentos que consume en respuesta a la densidad calórica de la dieta. Se sugiere que los padres aporten a los niños alimentos sanos, permitiendo que sean estos los que controlen la calidad y selección, sin obligar al niño a comer, ya que esto podría ser muy negativo. Cuando los padres controlan excesivamente la dieta, estos tienen una peor regulación de su ingesta y se desencadenan conflictos y

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

respuestas infantiles (anorexia y dolor abdominal, entre otras). Comer en familia y la supervisión familiar son importantes, de lo contrario podrían verse comprometidos los hábitos dietéticos y la ingesta nutricional. (M.I Hidalgo, M. Guemes, 2011)

El conocimiento de las necesidades nutritivas constituye la base teórica indispensable para determinar la alimentación ideal de un individuo en cualquier periodo de la vida. Cada persona y cada edad tienen unos requerimientos nutricionales específicos, necesidades individuales. Cuando se habla de recomendaciones dietéticas en pediatría se habla de recomendaciones alimentarias según grupos de edad, pero no por ello debemos olvidar la variabilidad individual a la hora de transmitir educación sanitaria sobre este tema

En la infancia la alimentación va cambiando, algunas cosas pueden dejarse mientras que otros alimentos van incorporándose lentamente. Además, es el momento para crear hábitos de vida saludable en los niños. (M. Hernandez Rodriguez., 2012)

La aplicación de los principios nutricionales a la preparación de los menús concretos se llama dietética. Las dietas son los menús que cubren las necesidades de unas personas determinadas.

Alimentos



Nutrientes



Transformación



Construcción del cuerpo



- Mantenimiento de la vida
- Funcionamiento de órganos
- Reparación del desgaste

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

- Producción de energía
- Crecimiento y desarrollo (M. Hernandez Rodriguez., 2012)

VI. D El jardín maternal

El Jardín Maternal es una institución educativa que atiende las necesidades biopsicosociales de los niños entre los 45 días y los 3 años, y tiende al desarrollo integral de la personalidad.

Esta institución no se limita a cuidar niños, sino que ejerce una acción educativa planificada, sustentada en principios pedagógicos de actualidad, y utiliza métodos que responden a las características y necesidades vitales de los pequeños ; atiende las necesidades biopsicosociales, porque su plan de acción se ocupa de :

- Satisfacer las necesidades biológicas del niño, controladas con rigor científico, referentes a su alimentación e higiene, así como a su propia profilaxis y a la de todos los instrumentos y elementos que se utilizan en función de su cuidado.
- También se ocupa de estimular y controlar su estructura psíquica teniendo en cuenta el desarrollo, crecimiento y madurez de todas las capacidades infantiles.
- Atiende sus requerimientos sociales ya que ello responde a las necesidades de interacción del niño y a una demanda actual de la familia.

Atiende al desarrollo integral de la personalidad, porque considera que esta tiene un sentido dinámico que se desarrolla globalmente desde el comienzo de la vida misma. Cualquier alteración de algunos de los dominios que integran la personalidad (socioafectivo, cognitivo, psicomotor) puede provocar desfasajes que la afectarían en su totalidad.

El Jardín Maternal es la institución que atiende las necesidades vitales de alimento, higiene y cuidado del niño, y que además favorece el crecimiento y desarrollo del bebe mediante actividades y estímulos con criterio didáctico y fundamentados en conocimientos científicos universales consagrados. (Pitluk Laura, 2009)

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

Acción Del Jardín Maternal

Los niños son muy importantes, por eso, saber que están seguros y felices les da tranquilidad a las madres cuando trabajan. Estar intranquila provocaría una disminución de la productividad y de la calidad de sus trabajos.

Las madres que trabajan tienen tres opciones:

- Dejar a su hijo en su casa (solución costosa)
- Dejar a su hijo al cuidado de un vecino (guardería familiar)
- Inscribirlo en un jardín maternal (solución dificultosa)

El jardín maternal, está dirigido a la comunidad que se transforma, es un servicio de educación y socialización tempranas.

Definición de las Naciones Unidas : “Un servicio organizado para cuidar niños que se ven obligados a pasar fuera de casa una parte del día, siempre que las circunstancias exijan que se complete la asistencia normal dada en el hogar” .

Los jardines maternos, a través de sus servicios, pueden, además de cuidarlos, mejorar la salud, educarlos y entretenerlos con las actividades adecuadas a sus necesidades y posibilidades e, indirectamente, educar a los padres estableciendo contactos con la familia.

Objetivos

- Brindar al niño de 45 días a 3 años las condiciones ambientales, afectivas y de atención, adecuadas para asegurar su desarrollo integral en todos sus aspectos.
- Darle una solución práctica a las necesidades sociales, económicas y psicológicas de la mujer que trabaja.
- Proporcionar afecto para los pequeños, sin distinciones de ningún tipo, la igualdad de oportunidades.
- Cuidar el capital humano de que el país dispone.

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

- Orientar a las futuras madres proporcionándoles la asistencia prenatal y postnatal adecuada.
- Realizar funciones de extensión permanente, funcionando como Escuela para Padres. Organizar reuniones, charlas y cursos con la educación de los niños, cuidados, etc. Difundir conceptos fundamentales de respeto a la personalidad y derechos del niño.

El Jardín Maternal Tendrá Ciertas Condiciones Básicas:

- Calidez de hogar.
- Eficacia profesional en el más alto nivel.
- Seguridad.
- Comodidad: para el niño y para el personal (Claudia Soto y Rosa Violante, 2014)

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

VII. Material y Métodos

VII.A. Tipo de estudio

1. Descriptivo - Cuantitativo

VII.B. Área de estudio

Jardín Materno OSECAC de la ciudad de Rosario situado en la calle Entre Ríos 221, durante el mes de mayo de 2016.

VII.C. Población

Toda la alimentación que brinda el Jardín materno OSECAC.

VII.D. Muestra

La alimentación que brinda el jardín (desayuno, almuerzo y merienda) durante el mes de mayo de 2016 en cuanto a su composición en Hidratos de carbono, proteínas, grasas, hierro, calcio, zinc, fosforo, magnesio y sodio, en base a sus recomendaciones diarias para los niños de tres años.

VIII.E. Operacionalización de las variables

Tipo de Variable	Nombre	Definición	Modalidad
INDEPENDIENTE	Requerimientos Nutricionales	Es la cantidad promedio de macronutrientes y micronutrientes que necesita el organismo sano para realizar adecuadamente sus funciones.	Cuantitativa

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

INDICADORES	CLASIFICACIÓN	
	Suficiente	Insuficiente
Hidratos de carbono (gr/día)	≥45% del VCT	≤44% del VCT
Proteínas (gr/día)	≥12% del VCT	≤11% del VCT
Grasas (gr/día)	≥25% del VCT	≤24% del VCT
Calcio (mg/d)	≥700 AI	≥699 AI
Hierro (mg/d)	≥7 AI	≥6,9 AI
Fosforo (mg/d)	≥460 AI	≥459 AI
Magnesio (mg/d)	≥80 AI	≥79 AI
Zinc (mg/d)	≥3 AI	≥2,9 AI

Tipo de Variable	Nombre	Definición	Modalidad
INDEPENDIENTE	Composición nutricional de un alimento	Es la cantidad de nutrientes que el alimento aporta al organismo.	Cuantitativa

INDICADORES	CLASIFICACIÓN
Alimento	Cantidad en gramos: Hidratos de carbono, Proteínas, Grasas Cantidad en miligramos: Hierro, Sodio, Calcio, Magnesio, Fosforo, Zinc

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

VII.E. INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

1- Tablas de composición química de alimentos

Son elementos utilizables cuando se quiere conocer el contenido de energía y de nutrientes de una dieta. Han sido construidas con valores promedio de distintas muestras, por lo cual solamente aportan información aproximada del contenido de los nutrientes.

Se debe tener en cuenta que no siempre figuran todos los alimentos, especialmente los de consumo local (Suarez, M, López, L., 2008 – CENEXA)

VII.F. TÉCNICAS DE EVALUACIÓN

Se relevaron los menús (desayuno, almuerzo y merienda) que brinda el jardín Materno OSECAC durante el mes de mayo del 2016.

A partir de estos datos se realizó un análisis cuantitativo de cada uno de los alimentos que brindan los diferentes menús en cuanto a su composición de hidratos de carbono, proteínas, grasas, hierro, calcio, zinc, fósforo, magnesio y sodio.

A través de los datos obtenidos se calculó el porcentaje de cada nutriente y se realizó la respectiva comparación con respecto a si cubren con los requerimientos necesarios.

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

VIII. Resultados.

VII. A CARACTERIZACION DE LA MUESTRA

La muestra estuvo conservada por 11 menús que brinda el jardín durante el mes de mayo de 2016.

Tabla 1: Análisis de la distribución de macronutrientes expresados como porcentaje del valor calórico total del menú diario. Jardín Materno OSECAC

Menú	HDC	Proteínas	Grasas
1	60	16	29
2	51	16	33
3	58	16	26
4	56	17	27
5	51	15	34
6	58	15	27
7	50	16	34
8	54	20	26
9	49	17	34
10	51	14	35
11	51	13	36

- En los casos evaluados se observó que todos cubrieron la recomendación de carbohidratos, proteínas y grasas que debe aportar el jardín en su alimentación.

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

Gráfico 1: Análisis de la distribución de macronutrientes expresados como porcentaje del valor calórico total del menú diario. Jardín Maternal OSECAC

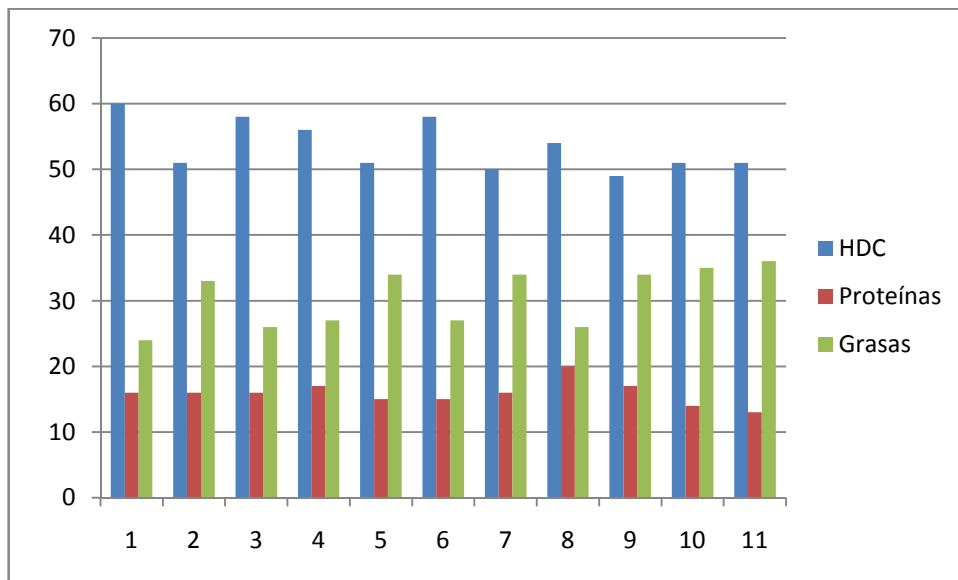
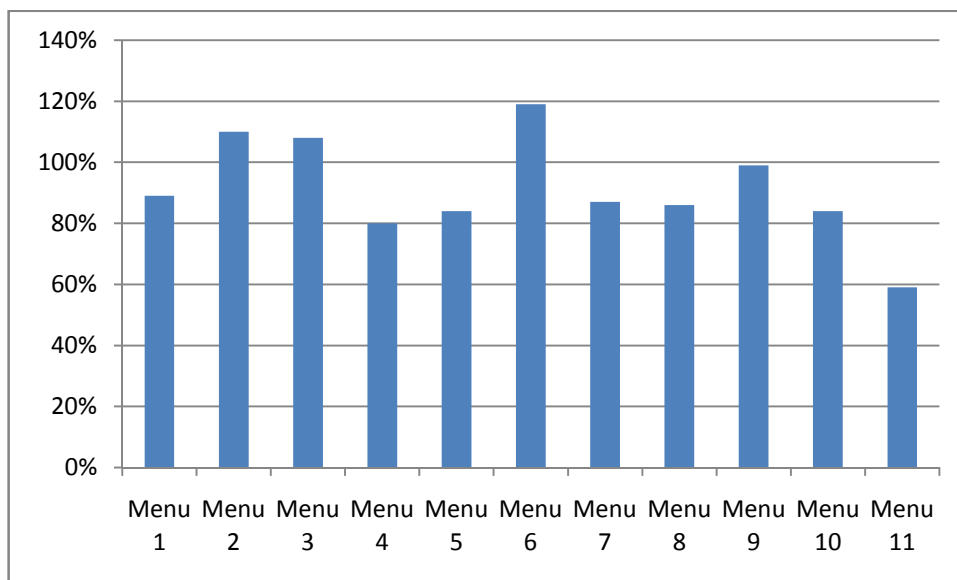


Gráfico 2: Análisis de la composición de Hierro, en comparación con la RDA, de cada menú expresado en porcentaje.



- Se observa que 10 de los 11 menús superan el 70% de la RDA, recomendación a cubrir por el jardín. El menú 11 que no alcanza ese valor es brindado por el jardín solo un día del mes de mayo.

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

Gráfico 3: Análisis de la composición de Calcio, en comparación con la RDA, de cada menú expresado en porcentaje.

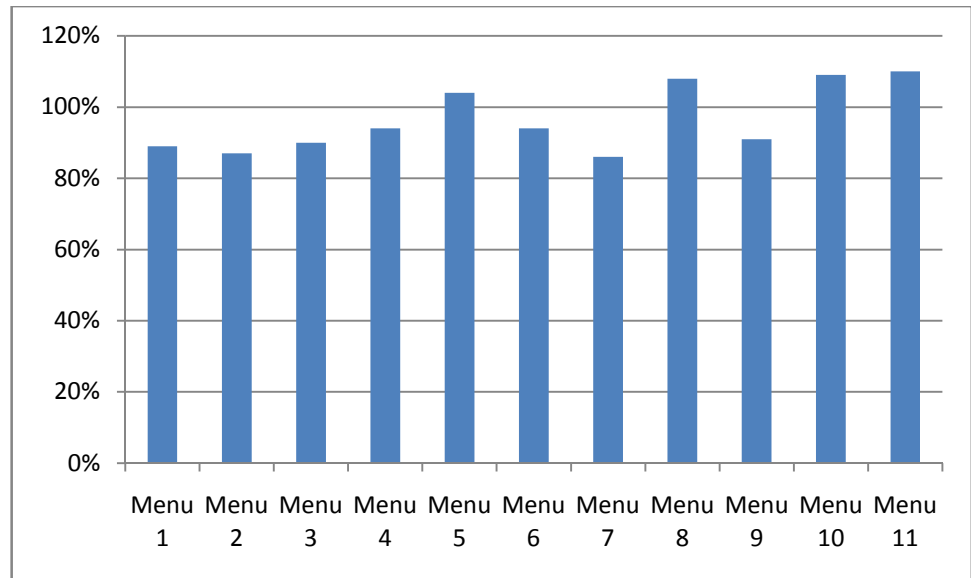
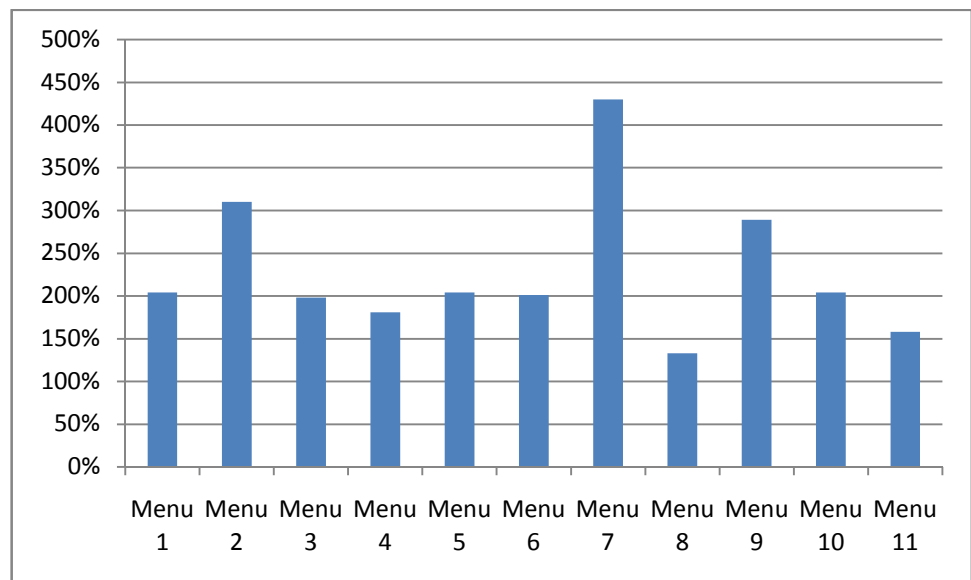


Gráfico 4: Análisis de la composición de Zinc, en comparación con la RDA, de cada menú expresado en porcentaje.



➤ Se observa que todos los menús superan ampliamente el porcentaje a cubrir por el jardín.

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

Gráfico 5: Análisis de la composición de Fosforo, en comparación con la RDA, de cada menú expresado en porcentaje.

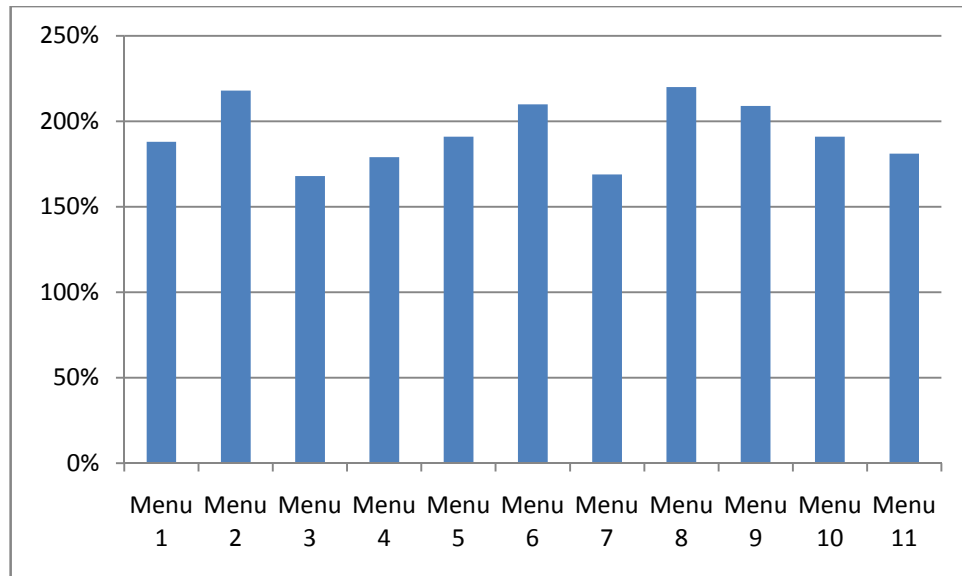
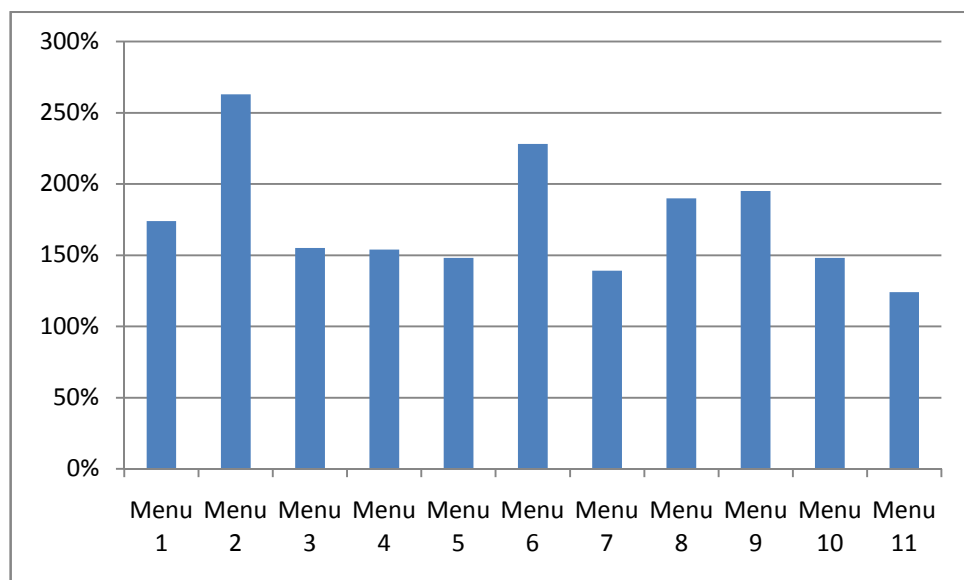
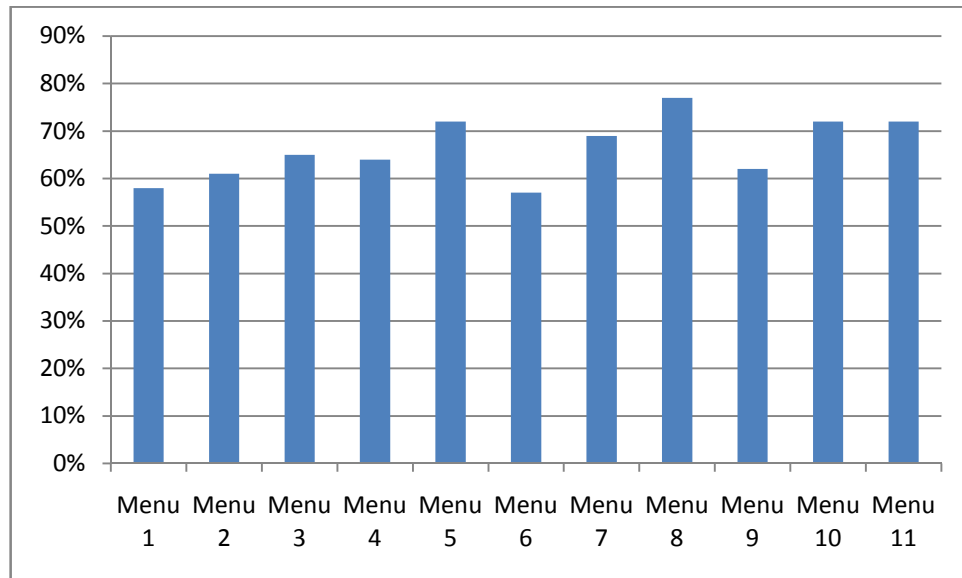


Gráfico 6: Análisis de la composición de Magnesio, en comparación con la RDA, de cada menú expresado en porcentaje.



Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

Gráfico 7: Análisis de la composición de Sodio, en comparación con la RDA, de cada menú expresado en porcentaje.



- En este caso, se observa que solo 4 de 11 menús, superan la recomendación que debe aportar el jardín.

IX. Conclusiones

La alimentación evaluada mediante la composición de macronutrientes resultó adecuada a sus respectivos requerimientos en la totalidad de los menús. La recomendación de proteínas fue cubierta en todos los casos.

En la totalidad de los menús evaluados el porcentaje cubierto por hidratos de carbono y grasas fue adecuado al recomendado.

En cuanto al aporte de calcio, zinc, fósforo, magnesio en todos los menús fue suficiente según las recomendaciones diarias de cada micronutriente. Incluso en el caso del zinc, fósforo y magnesio se supera ampliamente la RDA.

En el caso del Hierro solo en un menú de los 11 no se alcanza el 70% que debe cubrir el jardín, pero justamente ese menú es aportado solo una vez durante el mes de mayo.

En cuanto al sodio solo en 4 menús se supera el porcentaje de la RDA que debe cubrir el jardín, este es un punto a favor ya que es un micronutriente al cual se llega muy rápido a cubrir y es nocivo para la salud del niño si se supera ampliamente por lo cual el jardín opta por no utilizar sal agregada y que alcancen su requerimiento en sus hogares.

La alimentación que brinda el jardín es muy variada en cuanto a los alimentos que se incluyen, como ser el aporte de leche, carnes, pollo, pescado, y huevo; como también diversidad en verduras y frutas. Si bien las legumbres no se incluyen en el menú es por una cuestión de aceptabilidad de los niños y más allá de su ausencia los menús aportan proteínas de alto valor biológico.

Es importante resaltar que en los menús no se aportan agregado de sal y se condimentan con diversidad de especias.

X. Bibliografía

- M.I Hidalgo, M. Guemes. Pediatría integral, Nutricion del preescolar, escolar y adolescente. Sepeap. (Revista científica). Mayo 2011. Pag 357-360
<http://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2012/03/Pediatría-Integral-XV-4.pdf>
- Pedro Frontera y Gloria Cabezuelo. Enséñame a comer. Habitos, pautas y recetas para evitar la obesidad infantil. Buenos Aires, Argentina. Editorial EDAF, S.L, 2007. Capitulo 4
- Claudia Soto y Rosa Violante. En el jardín maternal. Investigaciones, reflexiones y propuestas. 1 era edición. Buenos Aires, Argentina. Editorial PaIdós. 2013. Capitulo 2
- Maureen M. Black, Hilary M. Creed-Kanashiro. ¿Cómo alimentar a los niños? La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia. Medicina Experimental y Salud Publica (revista en internet). Setiembre 2012 [citado 29 de agosto del 2012]: [aprox. 4 pantallas]. Disponible en:
<http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1726-46342012000300013>
- Eva Pérez Lafuente, Victoria Consuelo López Cócera, Rosario Ros Navarret, Ilham Mimón Rahal. Educación sanitaria en la alimentación y crecimiento saludable del niño y adolescente. Enfermería integral (Revista científica en internet). 2010 – 1 pantalla.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3281977>
- **Adriana Ivette Macias M., Lucero Guadalupe Gordillo S., Esteban Jaime Camacho R.** Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Nutricion (revista en internet). Setiembre 2012 [citado 10 de julio del 2012]: [1 pantalla]. Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

- Setton- Fernandez. Nutrición en Pediatría: Bases para la práctica clínica en niños sanos y enfermos. 1era edición. Buenos Aires, Argentina: Edición Medica Panamericana, 2104. Capitulo 4-20.
- M. Hernandez Rodriguez. Alimentación Infantil. 3era edición. Madrid, España. Díaz de Santos Ediciones, 2012. Capitulo 7
- Pedro Frontera y Gloria Cabezuelo. Como alimentar a los niños. 1era edición. Buenos Aires, Argentina. Editorial Amat, 2013. Capitulo 10
- Pitluk Laura. Educar en el jardín maternal. Enseñar y aprender de 0 a 3 años. 1 era edición. Buenos Aires, Argentina. Editorial Novedades educativas, 2009. Capitulo 1.
- Maria Emilia Mazzei, Maria del Rosario Puchulu y Maria Andrea Rochaix. Tabla de composición química de alimetos. CENEXA. 2da edición. 1995. Pag 171, 185
- Suarez, M, López, L. Alimentación saludable. Guía práctica para su realización. 1er edición. Buenos Aires, Argentina. Editorial Hipocrático, 2008. Pág. 116
- Bridget Swinney. Comidas sanas, niños sanos guía de alimentación saludable para que sus hijos gocen de buena salud. España. Editorial: Ediciones Oniro, S.A, 2000. Capitulo 3
- W. Allan Walker, Coutney Humphires. Alimentacion sana para niños. 1er edición. Buenos Aires, Argentina. Editorial Praidós, 2011. Capitulo 5.

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

- Gladys Velazquez. Fundamentos de alimentación saludable. 1er edición. Colombia. Editorial Universidad de Antioquia. 2006. Capitulo 2.
- Hernando Duque. Desarrollo del niño de 0 a 3 años. Bogota, Colombia. Editorial San Pablo, 2006. Pag 41- 42- 43.
- Marta Sadurni Brugue, Elizaber Serrat Sellabona, Carles Rostan Sanchez. El desarrollo de los niños, paso a paso. 3era edición. Barcelona. Editorial UOC, 2008. Pág. 163-165.

XI. Anexos

MENÚ (mayo)					
FECHA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 2 al 6	Arroz azafranado con carne Banana	Milanesas al horno con puré mixto Manzana	Fideos con salsa y carne Gelatina	Arroz con pollo Duraznos al natural	Polenta con salsa y carne Dulce de batata y queso
Del 9 al 13	Pastel mixto de papa, calabaza y carne con ensalada de tomate, lechuga y huevo duro Manzana	Milanesas de pollo con fideos blancos Gelatina	Pescado soufflé con papas al horno Arroz con leche	Bifes al perejil con timbal de arroz con manteca Banana	Albóndigas de carne con pure de papas Naranja
Del 16 al 20	Arroz azafranado con carne Banana	Milanesas al horno con puré mixto Manzana	Fideos con salsa y carne Gelatina	Arroz con pollo Duraznos al natural	Polenta con salsa y carne Dulce de batata y queso
Del 23 al 27	Pastel mixto de papa, calabaza y carne con ensalada de tomate, lechuga y huevo duro Manzana	Milanesas de pollo con fideos blancos Naranja	Feriado	Pescado soufflé con papas al horno Arroz con leche	Bifes al perejil con timbal de arroz con manteca Banana
Del 30 al 31	Albóndigas de carne con pure de papas Naranja	Pizza con queso y huevo Gelatina			

Desayunos y Meriendas: (Mayo)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Mate cocido con leche, pan fresco y tostado, mermelada	Café soluble con leche, pan fresco y tostado, manteca	Cacao con leche, pan fresco y tostado, manteca y dulce de leche	Café con leche, pan fresco y tostado, manteca y dulce de leche	Mate cocido con leche, pan fresco y tostado, manteca y mermelada
Cacao con leche, pan fresco y tostado, manteca y dulce de leche	Mate cocido con leche, pan fresco y tostado, manteca y mermelada	Mate cocido con leche, pan fresco y tostado, mermelada	Café soluble con leche, pan fresco y tostado, manteca	Café con leche, pan fresco y tostado, manteca y dulce de leche

Alimentación diaria:

1- Lunes 2/05

Menú 1

- Desayuno : *Mate cocido con leche, pan fresco y tostado, mermelada*

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Leche descremada	200cc	10	6	3	0,16	240	0,66	218	22	110
Azúcar	5 g	5	0	0	0,01	0,03	0	0,01	0,01	0,01
Pan	30g	15,6	2,4	0,6	0,95	6,7	0,36	39,4	7,3	73,6
Mermelada	15g	11,4	0,6	0	0,11	4,5	0,02	4,35	0,6	7,35
Cantidades totales		42	9	3,06	1,23	251,23	1,04	261,76	29,91	190,96
Kcal		168	36	27,54						

**Kcal totales:
231**

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

- Almuerzo: *Arroz azafranado con carne – Banana*

Arroz azafranado con carne

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Arroz	40g	28	4,8	0	1,12	21,41	0,96	87,04	24,51	82,57
Azafran	1g	0,43	0,12	0,06	0	1,11	0,01	2,52	0,29	1,48
Aceite mezcla	5g	0	0	10	0	0	0	0	0	0
Cuadril	50g	0	10	3,5	1,12	6	2,35	93,67	10	33
Queso rallado	5g	0	1,5	1,5	0,04	49,8	0,12	34,9	2,2	49,9
Cantidades totales		28,43	16,42	15,06	2,28	78,32	3,44	218,13	37	166,95
Kcal		113,72	65,68	135,54						

Kcal totales: 315

Banana

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Banana	150g	18	1,5	0	0,8	31,83	0,59	119,5	42,5	11,24

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

Cantidades totales		18	1,5	0	0,8	31,83	0,59	119,5	42,5	11,24
Kcal		72	6	0						

Kcal totales: 78

- Merienda: *Cacao con leche, pan fresco y tostado, manteca y dulce de leche*

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Cacao	7g	6,16	0,43	0,14	0,7	7	0	0	0	0
Leche descremada	200cc	10	6	3	0,16	240	0,66	218	22	110
Azúcar	5 g	5	0	0	0,01	0,03	0	0,01	0,01	0,01
Pan	30g	15,6	2,4	0,6	0,95	6,7	0,36	39,4	7,3	73,6
Manteca	10g	0	0	8,4	0,01	1,5	0,01	2,4	0,2	22,3
Mermelada	15g	11,4	0,6	0	0,11	4,5	0,02	4,35	0,6	7,35
Cantidades totales		48,16	9,43	12,14	1,94	259,73	1,05	264,16	30,11	213,26
Kcal		192,64	37,72	109,26						

**Kcal totales:
340**

- **Kcal totales del día (Desayuno, almuerzo, merienda): 964 - Hidratos de carbono: 60%- Proteínas: 16%- Grasas 29%**
- **Minerales totales: Hierro: 6,25mg (89%) – Calcio: 621,21mg (89%) – Zinc: 6,12mg (204%) – P: 863,55mg (188%) – Mg: 139,52mg (174%) – Na: 582,41mg (58%)**

2- Martes: 3/5

Menú 2

- Desayuno: *Café soluble con leche, pan fresco y tostado, manteca*

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Leche descremada	200cc	10	6	3	0,16	240	0,66	218	22	110
Azúcar	5 g	5	0	0	0,01	0,03	0	0,01	0,01	0,01
Pan	30g	15,6	2,4	0,6	0,95	6,7	0,36	39,4	7,3	73,6
Manteca	10g	0	0	8,4	0,01	1,5	0,01	2,4	0,2	22,3
Cantidades totales		30,6	8,4	12	1,13	248,23	1,86	259,81	29,51	205,91
Kcal		122,4	33,6	108						

Kcal totales:

264

- Almuerzo: *Milanesas al horno con puré mixto – Manzana*

Milanesas al horno con puré mixto

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Nalga	80g	0	16	5,6	2,24	12	4,7	187,33	20	66
Huevo	15g	0	1,8	1,8	0,38	8,4	0,17	31,95	1,8	20,25

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

Pan rallado	20g	10,4	1,6	0,4	0,63	4,47	0,24	26,27	11,2	49,07
Papa	100g	20	2	0	0,53	25,33	0,39	79,67	28,33	23,33
Zapallo	50g	4	0,5	0	0,74	18,75	0,29	40,32	16,45	18,9
Leche descremada	5cc	0,25	0,15	0,15	0	6,15	0,02	4,75	0,5	2,85
Aceite mezcla	5g	0	0	5	0	0	0	0	0	0
Cantidades totales		34,65	22,05	12,95	4,52	75,1	5,81	370,29	78,28	180,4
Kcal		138,6	88,2	116,55						

Kcal totales: 343

Manzana

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Banana	150g	18	1,5	0	0,8	31,83	0,59	119,5	42,5	11,24
Cantidades totales		18	1,5	0	0,8	31,83	0,59	119,5	42,5	11,24
Kcal		72	6	0						

Kcal totales: 78

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

- Merienda: *Mate cocido con leche, pan fresco y tostado, manteca y mermelada*

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Leche descremada	200cc	10	6	3	0,16	240	0,66	218	22	110
Azúcar	5 g	5	0	0	0,01	0,03	0	0,01	0,01	0,01
Pan	30g	15,6	2,4	0,6	0,95	6,7	0,36	39,4	7,3	73,6
Manteca	10g	0	0	8,4	0,01	1,5	0,01	2,4	0,2	22,3
Mermelada	15g	11,4	0,6	0	0,11	4,5	0,02	4,35	0,6	7,35
Cantidades totales		42	9	12	1,24	252,73	1,05	264,16	30,11	213,26
Kcal		168	36	108						

**Kcal totales:
312**

- **Kcal totales del día (Desayuno, almuerzo, merienda): 997 - Hidratos de carbono 51%- Proteínas: 16%- Grasas: 33%**
- **Minerales totales: Hierro: 7,69mg (110%) – Calcio: 607,89mg (87%) – Zinc: 9,31mg (310% %) – P: 1004,76mg (218%) – Mg: 210,51mg (263%) – Na: 610,81mg (61%)**

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

3- Miércoles: 4/5

Menú 3:

- Desayuno: *Cacao con leche, pan fresco y tostado, manteca y dulce de leche*

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Cacao	7g	6,16	0,43	0,14	0,7	7	0	0	0	0
Leche descremada	200cc	10	6	3	0,16	240	0,66	218	22	110
Azúcar	5 g	5	0	0	0,01	0,03	0	0,01	0,01	0,01
Pan	30g	15,6	2,4	0,6	0,95	6,7	0,36	39,4	7,3	73,6
Manteca	10g	0	0	8,4	0,01	1,5	0,01	2,4	0,2	22,3
Mermelada	15g	11,4	0,6	0	0,11	4,5	0,02	4,35	0,6	7,35
Cantidades totales		48,16	9,43	12,14	1,94	259,73	1,05	264,16	30,11	213,26
Kcal		192,64	37,72	109,26						

Kcal totales:

340

- Almuerzo: *Fideos con salsa y carne – Gelatina*

Fideos con salsa y carne

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Fideos secos	35g	24,5	4,2	0	0,98	18,74	0,84	76,16	21,44	72,25

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

Aceite mezcla	5g	0	0	5	0	0	0	0	0	0
Cebolla	15g	1,2	0,15	0	0,22	5,62	0,09	12,09	4,93	5,67
Tomates triturados	50g	1,5	0,5	0	0,69	24,29	0,18	23,21	11	25,42
Cuadril	50g	0	10	3,5	1,12	6	2,35	93,67	10	33
Queso rallado	5g	0	1,5	1,5	0,04	49,8	0,12	34,9	2,2	49,9
Caldos cubitos	3g									
Zanahorias	10g	0,3	0,1	0	0,15	3,75	0,06	8,06	3,29	3,78
Cantidades totales		27,5	16,45	10	3,2	108,2	3,64	248,09	52,86	190,02
Kcal		110	65,8	90						

Kcal totales: 266

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

Gelatina

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Gelatina varios gustos	100g	12,5	1,4	0	1,2	11	0,2	0	11	55
Cantidades totales		12,5	1,4	0	1,2	11	0,2	0	11	55
Kcal		50	5,6	0						

Kcal totales: 56

- Merienda: *Mate cocido con leche, pan fresco y tostado, mermelada*

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Leche descremada	200cc	10	6	3	0,16	240	0,66	218	22	110
Azúcar	5 g	5	0	0	0,01	0,03	0	0,01	0,01	0,01
Pan	30g	15,6	2,4	0,6	0,95	6,7	0,36	39,4	7,3	73,6
Mermelada	15g	11,4	0,6	0	0,11	4,5	0,02	4,35	0,6	7,35
Cantidades totales		42	9	3,06	1,23	251,23	1,04	261,76	29,91	190,96
Kcal		168	36	27,54						

**Kcal totales:
231**

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

- **Kcal totales del día (Desayuno, almuerzo, merienda): 893 – Hidratos de carbono 58% - Proteínas 16% - Grasas 26%**
- **Minerales totales: Hierro: 7,57mg (108%) – Calcio: 630,16mg (90%) – Zinc: 5,93mg (198%) – P: 774,01mg (168%)– Mg: 123,88mg (155%) – Na: 649,24mg (65%)**

4- Jueves 5/9

Menú 4

- Desayuno: *Café con leche, pan fresco y tostado, manteca y dulce de leche*

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Leche descremada	200cc	10	6	3	0,16	240	0,66	218	22	110
Azúcar	5 g	5	0	0	0,01	0,03	0	0,01	0,01	0,01
Pan	30g	15,6	2,4	0,6	0,95	6,7	0,36	39,4	7,3	73,6
Manteca	10g	0	0	8,4	0,01	1,5	0,01	2,4	0,2	22,3
Dulce de leche	15g	7,5	1,05	1,05	0,04	48,3	0,14	38,55	1,05	18,3
Cantidades totales		38,1	9,45	13,05	1,17	296,53	1,17	298,36	30,56	224,21
Kcal		152,4	37,8	117,45						

**Kcal totales:
308**

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

- Almuerzo: *Arroz con pollo – Durazno en almíbar*

Arroz con pollo

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Arroz	40g	28	4,8	0	1,12	21,41	0,96	87,04	24,51	82,57
Pollo	50g	0	10	2,5	0,79	6	0,95	96,5	11,84	36,5
Aceite mezcla	5g	0	0	5	0	0	0	0	0	0
Cebolla	15g	1,2	0,15	0	0,22	5,62	0,09	12,09	4,93	5,67
Queso rallado	5g	0	1,5	1,5	0,04	49,8	0,12	34,9	2,2	49,9
Zanahoria	10g	0,3	0,1	0	0,15	3,75	0,06	8,06	3,29	3,78
Tomate triturado	50g	1,5	0,5	0	0,69	24,29	0,18	23,21	11	25,42
Cantidades totales		31	17,05	9	3,01	110,87	2,36	261,8	57,77	203,84
Kcal		124	68,2	81						

Kcal totales: 273

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

Durazno en almíbar

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Durazno al natural	100g	14,2	0,38	0,03	0,28	3,5	0,03	9,6	5,2	4
Cantidades totales		14,2	0,38	0,03	0,28	3,5	0,03	9,6	5,2	4
Kcal		56,8	1,52	0,27						

Kcal totales: 59

- Merienda: : *Café soluble con leche, pan fresco y tostado, manteca*

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Leche descremada	200cc	10	6	3	0,16	240	0,66	218	22	110
Azúcar	5 g	5	0	0	0,01	0,03	0	0,01	0,01	0,01
Pan	30g	15,6	2,4	0,6	0,95	6,7	0,36	39,4	7,3	73,6
Manteca	10g	0	0	8,4	0,01	1,5	0,01	2,4	0,2	22,3
Cantidades totales		30,6	8,4	12	1,13	248,23	1,86	259,81	29,51	205,91
Kcal		122,4	33,6	108						

**Kcal totales:
264**

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

- Kcal totales del día (Desayuno, almuerzo, merienda): 819 – Hidratos de carbono 56% - Proteína 17% - Grasa 27%
- Minerales totales: Hierro: 5,59mg (80%) – Calcio: 659,13mg (94%) – Zinc: 5,42mg (181%) – P: 825,07mg (179%) – Mg: 123,04mg (154%) – Na: 637,96mg (64%)

5- Viernes: 6/9

Menú 5

- Desayuno: *Mate cocido con leche, pan fresco y tostado, manteca y mermelada*

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Leche descremada	200cc	10	6	3	0,16	240	0,66	218	22	110
Azúcar	5 g	5	0	0	0,01	0,03	0	0,01	0,01	0,01
Pan	30g	15,6	2,4	0,6	0,95	6,7	0,36	39,4	7,3	73,6
Manteca	10g	0	0	8,4	0,01	1,5	0,01	2,4	0,2	22,3
Mermelada	15g	11,4	0,6	0	0,11	4,5	0,02	4,35	0,6	7,35
Cantidades totales		42	9	12	1,24	252,73	1,05	264,16	30,11	213,26
Kcal		168	36	108						

**Kcal totales:
312**

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

- Almuerzo: *Polenta con salsa y carne – Dulce de batata y queso*

Polenta con salsa y carne

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Harina de maiz	35g	24,5	4,2	0	0,98	18,74	0,84	76,16	21,44	72,25
Tomate triturado	50g	1,5	0,5	0	0,69	24,29	0,18	23,21	11	25,42
Cebolla	10g	0,3	0,1	0	0,15	3,75	0,06	8,06	3,29	3,78
Aceite mezcla	5g	0	0	5	0	0	0	0	0	0
Zanahoria	10g	0,3	0,1	0	0,15	3,75	0,06	8,06	3,29	3,78
Queso rallado	5g	0	1,5	1,5	0,04	49,8	0,12	34,9	2,2	49,9
Cuadril	50g	0	10	3,5	1,12	6	2,35	93,67	10	33
Cantidades totales		26,6	16,4	10	3,13	106,33	3,61	244,06	51,22	191,13
Kcal		106,4	65,6	90						

Kcal totales: 262

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

Dulce de batata y queso

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Queso cremoso	15g	0	3	3	0,25	67,81	0,3	60,76	3,15	85,43
Dulce de batata	30g	19,5	0,3	0	0,2	7,2	0	10,5	3,6	5,7
Cantidades totales		19,5	3,3	3	0,33	75,01	0,3	71,26	6,75	91,13
Kcal		78	13,2	27						

Kcal totales: 109

- Merienda: *Café con leche, pan fresco y tostado, manteca y dulce de leche*

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Leche descremada	200cc	10	6	3	0,16	240	0,66	218	22	110
Azúcar	5 g	5	0	0	0,01	0,03	0	0,01	0,01	0,01
Pan	30g	15,6	2,4	0,6	0,95	6,7	0,36	39,4	7,3	73,6
Manteca	10g	0	0	8,4	0,01	1,5	0,01	2,4	0,2	22,3
Dulce de leche	15g	7,5	1,05	1,05	0,04	48,3	0,14	38,55	1,05	18,3

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

Cantidades totales		38,1	9,45	13,05	1,17	296,53	1,17	298,36	30,56	224,21
Kcal		152,4	37,8	117,45						

**Kcal totales:
308**

- **Kcal totales del día (Desayuno, almuerzo, merienda): 991 – Hidratos de Carbono 51% - Proteína 15% - Grasa 34%**
- **Minerales totales: Hierro: 5,87mg (84%) – Calcio: 730,6mg (104%) – Zinc: 6,13mg (204%) – P: 877,84mg (191%) – Mg: 118,64mg (148%) – Na: 719,73mg (72%)**

6- Lunes: 9/5

Menú 6

- Desayuno: *Mate cocido con leche, pan fresco y tostado, mermelada*

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Leche descremada	200cc	10	6	3	0,16	240	0,66	218	22	110
Azúcar	5 g	5	0	0	0,01	0,03	0	0,01	0,01	0,01
Pan	30g	15,6	2,4	0,6	0,95	6,7	0,36	39,4	7,3	73,6
Mermelada	15g	11,4	0,6	0	0,11	4,5	0,02	4,35	0,6	7,35
Cantidades totales		42	9	3,06	1,23	251,23	1,04	261,76	29,91	190,96
Kcal		168	36	27,54						

**Kcal totales:
231**

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

- Almuerzo: *Pastel mixto de papa, calabaza y carne con ensalada de tomate, lechuga y huevo duro - Manzana*
Pastel mixto de papa, calabaza y carne con ensalada de tomate, lechuga y huevo duro

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Carne picada	40g	0	8	2,8	0,9	4,8	1,88	74,93	8	26,4
Huevo	35g	0	4,2	4,2	0,89	19,6	0,4	74,55	4,2	47,25
Aceite mezcla	5g	0	0	5	0	0	0	0	0	0
Cebolla	15g	1,2	0,15	0	0,22	5,62	0,09	12,09	4,93	5,67
Papa	100g	20	2	0	0,53	25,33	0,39	79,67	28,33	23,33
Calabaza	50g	4	0,5	0	0,74	18,75	0,29	40,32	16,45	18,9
Tomate	50g	1,5	0,5	0	0,69	24,29	0,18	23,21	11	25,42
Lehuga	30g	0,9	0,3	0	0,42	14,58	0,12	13,92	6,6	15,24
Cantidades totales		27,6	15,65	12	4,39	112,97	3,35	318,69	79,51	152,06
Kcal	5g	110,4	62,6	108						

Kcal totales: 281

Manzana

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Banana	150g	18	1,5	0	0,8	31,83	0,59	119,5	42,5	11,24

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

Cantidades totales		18	1,5	0	0,8	31,83	0,59	119,5	42,5	11,24
Kcal		72	6	0						

Kcal totales: 78

- Merienda: *Cacao con leche, pan fresco y tostado, manteca y dulce de leche*

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Cacao	7g	6,16	0,43	0,14	0,7	7	0	0	0	0
Leche descremada	200cc	10	6	3	0,16	240	0,66	218	22	110
Azúcar	5 g	5	0	0	0,01	0,03	0	0,01	0,01	0,01
Pan	30g	15,6	2,4	0,6	0,95	6,7	0,36	39,4	7,3	73,6
Manteca	10g	0	0	8,4	0,01	1,5	0,01	2,4	0,2	22,3
Mermelada	15g	11,4	0,6	0	0,11	4,5	0,02	4,35	0,6	7,35
Cantidades totales		48,16	9,43	12,14	1,94	259,73	1,05	264,16	30,11	213,26
Kcal		192,64	37,72	109,26						

**Kcal totales:
340**

- **Kcal totales del día (Desayuno, almuerzo, merienda): 930 – Hidratos de carbono 58% - 15% - Grasa 27%**
- **Minerales totales: Hierro: 8,36mg (119%) – Calcio: 655,76mg (94%) – Zinc: 6,03mg (201%) – P: 964,11mg (210%) – Mg: 182,03mg (228%) – Na: 567,52mg (57%)**

7- Martes: 10/5

Menú 7

- Desayuno: *Café soluble con leche, pan fresco y tostado, manteca*

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Leche descremada	200cc	10	6	3	0,16	240	0,66	218	22	110
Azúcar	5 g	5	0	0	0,01	0,03	0	0,01	0,01	0,01
Pan	30g	15,6	2,4	0,6	0,95	6,7	0,36	39,4	7,3	73,6
Manteca	10g	0	0	8,4	0,01	1,5	0,01	2,4	0,2	22,3
Cantidades totales		30,6	8,4	12	1,13	248,23	1,86	259,81	29,51	205,91
Kcal		122,4	33,6	108						

**Kcal totales:
264**

- Almuerzo: *Milanesa de pollo con fideos blancos – Gelatina*

Milanesa de pollo con fideos blancos

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

Pollo	50g	0	10	2,5	0,79	6	0,95	96,5	11,84	36,5
Huevo	10g	0	1,2	1,2	0,25	5,6	0,12	21,3	1,2	13,5
Aceite mezcla	5g	0	0	5	0	0	0	0	0	0
Pan rallado	15g	7,8	1,2	0,3	0,47	3,35	0,18	19,7	3,65	36,8
Fideos secos	35g	24,5	4,2	0	0,98	18,74	8,4	76,16	21,44	72,25
Crema de leche	5g	0,1	0,1	2	0	3,25	0,01	3,1	0,35	1,9
Queso rallado	5g	0	1,5	1,5	0,04	49,8	0,12	34,9	2,2	49,9
Cantidades totales		32,4	18,2	12,5	2,53	86,74	9,78	251,66	40,68	210,85
Kcal		129,6	72,8	112,5						

Kcal totales: 315

Gelatina

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Gelatina varios gustos	100	12,5	1,4	0	1,2	11	0,2	0	11	55

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

Cantidades totales		12,5	1,4	0	1,2	11	0,2	0	11	55
Kcal		50	5,6	0						

Kcal totales: 56

- Merienda: *Mate cocido con leche, pan fresco y tostado, manteca y mermelada*

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Leche descremada	200cc	10	6	3	0,16	240	0,66	218	22	110
Azúcar	5 g	5	0	0	0,01	0,03	0	0,01	0,01	0,01
Pan	30g	15,6	2,4	0,6	0,95	6,7	0,36	39,4	7,3	73,6
Manteca	10g	0	0	8,4	0,01	1,5	0,01	2,4	0,2	22,3
Mermelada	15g	11,4	0,6	0	0,11	4,5	0,02	4,35	0,6	7,35
Cantidades totales		42	9	12	1,24	252,73	1,05	264,16	30,11	213,26
Kcal		168	36	108						

Kcal totales:

312

- **Kcal totales del día (Desayuno, almuerzo, merienda): 947 – Hidratos de carbono 50% - Proteína 16% - Grasa 34%**
- **Minerales totales: Hierro: 6,1mg (87%) – Calcio: 598,7mg (86%) – Zinc: 12,89mg (430%) – P: 775,63mg (169%) – Mg: 111,3mg (139%) – Na: 685,02mg (69%)**

8- Miercoles: 11/5

Menú 8

- Desayuno: *Cacao con leche, pan fresco y tostado, manteca y dulce de leche*

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Cacao	7g	6,16	0,43	0,14	0,7	7	0	0	0	0
Leche descremada	200cc	10	6	3	0,16	240	0,66	218	22	110
Azúcar	5 g	5	0	0	0,01	0,03	0	0,01	0,01	0,01
Pan	30g	15,6	2,4	0,6	0,95	6,7	0,36	39,4	7,3	73,6
Manteca	10g	0	0	8,4	0,01	1,5	0,01	2,4	0,2	22,3
Mermelada	15g	11,4	0,6	0	0,11	4,5	0,02	4,35	0,6	7,35
Cantidades totales		48,16	9,43	12,14	1,94	259,73	1,05	264,16	30,11	213,26
Kcal		192,64	37,72	109,26						

**Kcal totales:
340**

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

- Almuerzo: *Pescado soufflé con papas al horno – Arroz con leche*

Pescado soufflé con papas al horno

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Merluza	100g	0	20	3	1,35	25,67	0,42	223,67	45	172,33
Cebolla	10g	0,3	0,1	0	0,15	3,75	0,06	8,06	3,29	3,78
Leche entera	10cc	0,5	0,3	0,3	0,01	12,3	0,03	9,5	1	5,7
Harina comun	10g	7	1,2	0	0,28	5,35	0,24	21,75	6,12	20,6
Aceite mezcla	5g	0	0	5	0	0	0	0	0	0
Sal fina	2g	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevo	10g	0	1,2	1,2	0,25	5,6	0,12	21,3	1,2	13,5
Queso rallado	5g	0	1,5	1,5	0,04	49,8	0,12	34,9	2,2	49,9
papa	50g	10	1	0	0,27	12,67	0,2	39,84	14,17	11,67
Cantidades totales		17,8	25,3	11	2,35	115,14	1,19	359,02	72,98	277,48
Kcal		71,2	101,2	99						

Kcal totales: 271

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

Arroz con leche

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Arroz	15g	10,5	1,8	0	0,42	8,03	0,36	32,64	9,19	30,97
Leche entera	100cc	5	3	3	0,07	123	0,33	95	10	57
Azúcar	10 g	10	0	0	0,03	0,06	0,01	0,03	0,02	0,03
Cantidades totales		25,5	4,8	3	0,52	131,09	0,7	127,67	19,21	88
Kcal		102	19,2	27						

Kcal totales: 148

- Merienda: *Mate cocido con leche, pan fresco y tostado, mermelada*

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Leche descremada	200cc	10	6	3	0,16	240	0,66	218	22	110
Azúcar	5 g	5	0	0	0,01	0,03	0	0,01	0,01	0,01
Pan	30g	15,6	2,4	0,6	0,95	6,7	0,36	39,4	7,3	73,6
Mermelada	15g	11,4	0,6	0	0,11	4,5	0,02	4,35	0,6	7,35

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

Cantidades totales		42	9	3,06	1,23	251,23	1,04	261,76	29,91	190,96
Kcal		168	36	27,54						

Kcal totales:

231

- **Kcal totales del día (Desayuno, almuerzo, merienda): 990 – Hidratos de carbono 54% - Proteína 20% - Grasa 26%**
- **Minerales totales: Hierro: 6,04mg (86%) – Calcio: 757,19mg (108%) – Zinc: 3,98mg (133%) – P: 1012,61mg (220%) – Mg: 152,21mg (190%) – Na: 769,7mg (77%)**

9- Jueves: 12/5

Menú 9

- Desayuno: *Café con leche, pan fresco y tostado, manteca y dulce de leche*

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Leche descremada	200cc	10	6	3	0,16	240	0,66	218	22	110
Azúcar	5 g	5	0	0	0,01	0,03	0	0,01	0,01	0,01
Pan	30g	15,6	2,4	0,6	0,95	6,7	0,36	39,4	7,3	73,6
Manteca	10g	0	0	8,4	0,01	1,5	0,01	2,4	0,2	22,3
Dulce de leche	15g	7,5	1,05	1,05	0,04	48,3	0,14	38,55	1,05	18,3

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

Cantidades totales		38,1	9,45	13,05	1,17	296,53	1,17	298,36	30,56	224,21
Kcal		152,4	37,8	117,45						

**Kcal totales:
308**

- Almuerzo: *Bifes al perejil con timbal de arroz y manteca – Banana*

Bifes al perejil con timbal de arroz y manteca

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Cuadril	80g	0	16	5,6	1,79	9,6	3,76	149,87	16	52,8
Manteca	5g	0	0	4,2	0,01	0,75	0	1,2	0,1	11,15
Cebolla	15g	1,2	0,15	0	0,22	5,62	0,09	12,09	4,93	5,67
Arroz	40g	28	4,8	0	1,12	21,41	0,96	87,04	24,51	82,57
Huevo	10g	0	1,2	1,2	0,25	5,6	0,12	21,3	1,2	13,5
Lehuga	30g	0,9	0,3	0	0,42	14,58	0,12	13,92	6,6	15,24
Cantidades totales		30,1	22,45	11	3,81	57,56	5,05	285,42	53,34	180,93
Kcal		120,4	89,8	99						

Kcal totales: 309

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

Banana

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Banana	150g	18	1,5	0	0,8	31,83	0,59	119,5	42,5	11,24
Cantidades totales		18	1,5	0	0,8	31,83	0,59	119,5	42,5	11,24
Kcal		72	6	0						

Kcal totales: 78

- Merienda: : *Café soluble con leche, pan fresco y tostado, manteca*

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Leche descremada	200cc	10	6	3	0,16	240	0,66	218	22	110
Azúcar	5 g	5	0	0	0,01	0,03	0	0,01	0,01	0,01
Pan	30g	15,6	2,4	0,6	0,95	6,7	0,36	39,4	7,3	73,6
Manteca	10g	0	0	8,4	0,01	1,5	0,01	2,4	0,2	22,3
Cantidades totales		30,6	8,4	12	1,13	248,23	1,86	259,81	29,51	205,91
Kcal		122,4	33,6	108						

Kcal totales:

264

- **Kcal totales del día (Desayuno, almuerzo, merienda): 959 – Hidratos de carbono 49% - Proteína 17% - Grasa 34%**

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

- **Minerales totales: Hierro: 6,91mg (99%) – Calcio: 634,15mg (91%) – Zinc: 8,67mg (289%) – P: 963,09mg (209%) – Mg: 155,91mg (195%)– Na: 622,29mg (62%)**

10- Viernes: 13/9

Menú 10

- Desayuno: *Mate cocido con leche, pan fresco y tostado, manteca y mermelada*

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Leche descremada	200cc	10	6	3	0,16	240	0,66	218	22	110
Azúcar	5 g	5	0	0	0,01	0,03	0	0,01	0,01	0,01
Pan	30g	15,6	2,4	0,6	0,95	6,7	0,36	39,4	7,3	73,6
Manteca	10g	0	0	8,4	0,01	1,5	0,01	2,4	0,2	22,3
Mermelada	15g	11,4	0,6	0	0,11	4,5	0,02	4,35	0,6	7,35
Cantidades totales		42	9	12	1,24	252,73	1,05	264,16	30,11	213,26
Kcal		168	36	108						

**Kcal totales:
312**

- Almuerzo: *Albóndigas de carne con puré de papas – Naranja*

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

Albóndigas de carne con puré de papas

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Carne picada	50g	0	10	3,5	1,12	6	2,35	93,67	10	33
Huevo	15g	0	1,8	1,8	0,38	8,4	0,17	31,95	1,8	20,25
Pan rallado	15g	7,8	1,2	0,3	0,47	3,35	0,18	19,7	3,65	
Aceite mezcla	5g	0	0	5	0	0	0	0	0	0
Cebolla	10g	0,3	0,1	0	0,15	3,75	0,06	8,06	3,29	3,78
Papa	100g	20	2	0	0,53	25,33	0,39	79,67	11,18	23,33
Leche descremada	5cc	0,25	0,15	0,15	0	6,15	0,02	4,75	0,5	2,85
Cantidades totales		28,35	15,25	10,75	2,65	52,08	3,17	237,8	30,42	83,21
Kcal		113,4	61	96,75						

Kcal totales: 271

Naranja

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Banana	150g	18	1,5	0	0,8	31,83	0,59	119,5	42,5	11,24

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

Cantidades totales		18	1,5	0	0,8	31,83	0,59	119,5	42,5	11,24
Kcal		72	6	0						

Kcal totales: 78

Merienda: *Café con leche, pan fresco y tostado, manteca y dulce de leche*

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Leche descremada	200cc	10	6	3	0,16	240	0,66	218	22	110
Azúcar	5 g	5	0	0	0,01	0,03	0	0,01	0,01	0,01
Pan	30g	15,6	2,4	0,6	0,95	6,7	0,36	39,4	7,3	73,6
Manteca	10g	0	0	8,4	0,01	1,5	0,01	2,4	0,2	22,3
Dulce de leche	15g	7,5	1,05	1,05	0,04	48,3	0,14	38,55	1,05	18,3
Cantidades totales		38,1	9,45	13,05	1,17	296,53	1,17	298,36	30,56	224,21
Kcal		152,4	37,8	117,45						

**Kcal totales:
308**

- **Kcal totales del día (Desayuno, almuerzo, merienda): 991 – Hidratos de carbono 51% - Proteína 14% - Grasa 35%**
- **Minerales totales: Hierro: 5,87mg (84%) – Calcio: 730,6mg (109%) – Zinc: 6,13mg (204%) – P: 877,84mg (191%) – Mg: 118,64mg (148%) – Na: 719,73mg (72%)**

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

11- Martes:31/5

- Desayuno: *Café soluble con leche, pan fresco y tostado, manteca*

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Leche descremada	200cc	10	6	3	0,16	240	0,66	218	22	110
Azúcar	5 g	5	0	0	0,01	0,03	0	0,01	0,01	0,01
Pan	30g	15,6	2,4	0,6	0,95	6,7	0,36	39,4	7,3	73,6
Manteca	10g	0	0	8,4	0,01	1,5	0,01	2,4	0,2	22,3
Cantidades totales		30,6	8,4	12	1,13	248,23	1,86	259,81	29,51	205,91
Kcal		122,4	33,6	108						

Kcal totales:

264

- Almuerzo: *Pizza con queso y huevo - Crema de maicena*

Pizza con queso y huevo

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Harina comun	25g	17,5	3	0	0,7	13,38	0,6	54,4	15,31	51,61
Aceite mezcla	5g	0	0	5	0	0	0	0	0	0

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

Tomate triturado	15g	0,45	0,15	0	0,21	7,29	0,05	6,96	3,3	7,62
Cebolla	10g	0,3	0,1	0	0,15	3,75	0,06	8,06	3,29	3,78
Queso cremoso	30g	0	6	6	0,25	135,62	0,59	121,52	6,3	170,85
Huevo	10g	0	1,2	1,2	0,25	5,6	0,12	21,3	1,2	13,5
Cantidades totales		18,25	10,45	12,2	1,56	165,64	1,42	212,24	29,4	247,36
Kcal		73	41,8	109,8						

Kcal totales: 225

Crema de maicena

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Leche entera	100cc	5	3	3	0,07	123	0,33	95	10	57
Maicena	20g	17	1	0	0,1	0,2	0,06	6	0,4	0,6
Azúcar	10 g	10	0	0	0,03	0,06	0,01	0,03	0,02	0,03

Evaluación de la alimentación brindada por el jardín Materno OSECAC a los niños de 3 años

Cantidades totales		32	4	3	0,2	123,26	0,4	101,03	10,42	57,63
Kcal		128	16	27						

Kcal totales: 171

- Merienda: Mate cocido con leche, pan fresco y tostado, manteca y mermelada

Alimento	Cantidad	HdC (g)	Proteínas (g)	Grasas(g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)
Leche descremada	200cc	10	6	3	0,16	240	0,66	218	22	110
Azúcar	5 g	5	0	0	0,01	0,03	0	0,01	0,01	0,01
Pan	30g	15,6	2,4	0,6	0,95	6,7	0,36	39,4	7,3	73,6
Manteca	10g	0	0	8,4	0,01	1,5	0,01	2,4	0,2	22,3
Mermelada	15g	11,4	0,6	0	0,11	4,5	0,02	4,35	0,6	7,35
Cantidades totales		42	9	12	1,24	252,73	1,05	264,16	30,11	213,26
Kcal		168	36	108						

**Kcal totales:
312**

- **Kcal totales del día (Desayuno, almuerzo, merienda): 972 – Hidratos de carbono 51% - Proteína 13% - Grasa 36%**
- **Minerales totales: Hierro: 4,13mg (59%) – Calcio: 789,86mg (113%) – Zinc: 4,73mg (158%) – P: 837,24mg (181%) – Mg: 99,44mg (124%) – Na: 724,16mg (72%)**