UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

"REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y DESARROLLO DE UNA GUÍA ALIMENTARIA PARA NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS CON ENFERMEDAD CELÍACA"

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Nutrición y Dietética

Autora: Guamangallo Vasquez, Nayomi Anahi

Tutora: Lcda. Hidalgo Morales, Kattyta Patricia, Mg.

Ambato – Ecuador

Junio, 2026

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Informe de Investigación con el tema: **"REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y DESARROLLO DE UNA GUÍA ALIMENTARIA PARA NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS CON ENFERMEDAD CELÍACA"** de la estudiante Guamangallo Vasquez Nayomi Anahi, de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica de Ambato. Considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación por el Jurado examinador designado por el Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud

Ambato, Junio 2026

LA TUTORA

Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
KATTYTA PATRICIA
HIDALGO MORALES

- -

Lcda. Hidalgo Morales, Kattyta Patricia, Mg.

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el Trabajo de Investigación sobre:
"REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y DESARROLLO DE UNA GUÍA ALIMENTARIA PARA NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS CON ENFERMEDAD CELÍACA" como también los contenidos, ideas, objetivos y futura aplicación del trabajo de investigación son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora de este trabajo de grado.

Ambato, Junio 2026

LA AUTORA

Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
NAYOMI ANAHI
GUAMANGALLO VASQUEZ

- -

Guamangallo Vasquez, Nayomi Anahi

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que se haga de esta tesis o parte de ella, un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi proyecto de investigación con fines de difusión pública; además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, Junio 2026

LA AUTORA

- -

Guamangallo Vasquez, Nayomi Anahi

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación, sobre el tema: **"REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y DESARROLLO DE UNA GUÍA ALIMENTARIA PARA NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS CON ENFERMEDAD CELÍACA"** de Guamangallo Vasquez Nayomi Anahi, estudiante de la Carrera de Nutrición y Dietética.

Ambato, Junio 2026

Para constancia firman:

- - - - - - - - - - - -	- - - - - - - - - - - -	- - - - - - - - - - -
PRESIDENTE/A	1er VOCAL	2do VOCAL

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico en primer lugar a mi Dios por no haberme soltado en ningún momento y brindarme sabiduría para llegar hasta aquí, en especial se lo dedico a mi abuelita Mercedes quien hace 1 año partió de este mundo creyendo siempre en mí y segura de que triunfaría, a mis padres quienes han sido el pilar fundamental en mi vida y me han motivado todos los días para no abandonar esta meta, por darme las herramientas y el apoyo necesario para poder volar hacia mis sueños.

A mis hermanos por creer siempre en mí y recordarme lo orgullos que están de mí, en especial a Heidy quien ha sido mi motivación principal para escoger este arte de la nutrición y la que siempre me ha dado la fuerza suficiente para continuar, a mi abuelito que ha sido compañía y amor en estos años, a mis sobrinos quienes han me han motivado y acompañado en días difíciles.

A mi familia quienes han sido una parte esencial en mi formación y en mi vida, mis tíos, mis primos que se han convertido en mi calma en los días grises, gracias por siempre estar dispuestos a ayudarme, y acompañarme.

No menos importantes a mis amigos quienes se han encargado de que jamás llegue a dudar de mis capacidades, en especial a Evelyn quien ha sido mi apoyo constante, a mis Friends quienes hicieron de estos 4 años algo especial e inolvidable.

Con todo mi amor y gratitud, Nayomi.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por escuchar las oraciones de mi corazón y por nunca dejarme caer, y ayudarme a cumplir este gran anhelo. A mis padres, quienes me brindan permanentemente el amor, la confianza y el apoyo para conseguir mis objetivos, a mi mami, Mirian que es la mujer más valiente y fuerte que conozco en estos años de carrera ha sido mi guerra que no dejo que el cáncer la venciera, gracias por estar conmigo en las buenas y en las peores batallas, a mi papá Eduardo que se ha encargado de darme valores que me ayudaron a forjar la mujer que soy. A mi abuelita que me amó hasta su último día y que me dejo un amor eterno, a mi abuelito por su amor sincero y sus cuidados.

A mis hermanos por ser pacientes y comprenderme en los días difíciles que he llegado a cursar en estos años, en especial a Heidy quien me enseñó que el amor no siempre se expresa con palabras, a mi familia, mis tíos y primos más cercarnos son mi red de apoyo y mi refugio más seguro.

A mis amigos de carrera mis Friends, ahora mis colegas gracias por demostrarme la verdadera lealtad y amistad, a Nicole que en el año de internado fue la mejor compañía que Dios puso en mi camino. A Evelyn gracias por siempre creer en mí, y ser la hermana que nunca abandona.

Mis profundos agradecimientos a mis docentes universitarios, por la paciencia y confianza que me brindaron estos años. En especial, agradezco a la Lcda. Kattyta Hidalgo, Mg. que fue mi mentora en mi trabajo de investigación, por su compromiso, paciencia y dedicación durante el proceso de esta tesis, y por las enseñanzas brindadas en las aulas.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA ..... *i*

APROBACIÓN DEL TUTOR ..... *ii*

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO ..... *iii*

DERECHOS DE AUTOR ..... *iv*

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR ..... *v*

DEDICATORIA ..... *vi*

AGRADECIMIENTO ..... *vii*

ÍNDICE GENERAL ..... *viii*

ÍNDICE DE TABLAS ..... *xi*

ÍNDICE DE FIGURAS ..... *xii*

RESUMEN ..... *xiii*

SUMMARY ..... *xiv*

INTRODUCCIÓN *1*

1. CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO *4*

1.1. Antecedentes Investigativos **4**

1.2. Fundamentación Teórica Científica **6**

1.2.1. Enfermedad Celiaca 6

1.2.2. Tipos de enfermedad celiaca 7

1.2.3. Fisiopatología e Historia Natural de la enfermedad 9
1.2.4. Diagnosticó 10
1.2.5. Tratamiento Médico 12
1.2.6. Tratamiento Nutricional 12
1.2.7. Enfermedad celiaca en niños de 2 a 5 años 13
1.2.8. Requerimientos de macro y micro nutrientes 14
1.2.9. Energía 15
1.2.10. Macronutrientes 16
1.2.11. Micronutrientes 19
1.2.12. Guías alimentarias para pacientes con enfermedad celiaca 22

1.3. Objetivos 24

1.3.1. Objetivo General 24
1.3.2. Objetivos Específicos 25

2. CAPITULO II METODOLOGIA 26

2.1. Materiales 26

2.2. Métodos 26

2.2.1. Nivel y Tipo de Investigación 27
2.2.2. Selección del área o ámbito de estudio 27
2.2.3. Descripción del proyecto de investigación y procedimientos para la recolección de la información 27
2.2.4. Fase 1: Procedimiento para la recolección de la información – revisión sistemática de la literatura 28
2.2.5. Fase 2: Determinación de recomendaciones basadas en el estado nutricional de niños de 2 a 5 años con enfermedad celiaca 32
2.2.6. Fase 3: Estandarización de porciones y recetas en niños de 2 a 5 años con enfermedad celiaca 32
2.2.7. Fase 4: Elaboración de la guía alimentaria en niños de 2 a 5 años con enfermedad celiaca .. 33

2.2.8. Fase 5: Validación de las guías alimentarias 34

3. CAPÍTULO III RESULTADOS Y DISCUSIÓN 37

3.1. Análisis e interpretación de resultados 37

3.1.1. Fase 1: Procedimiento para la recolección de la información 37

3.1.2. Fase 2: Elaboración de mensajes generales 42

3.1.3. Fase 3: Estandarización de porciones y recetas 44

3.1.4. Fase 4: Elaboración de la guía alimentaria 59

3.1.5. Fase 5: Validación de las guías alimentarias 145

3.1.6. Discusión 148

4. CAPÍTULO IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 152

4.1. Conclusiones 152

4.2. Recomendaciones 153

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 155

ANEXOS 159

Anexo 1. Instrumento de validación por juicio de expertos 159

Anexo 2. Matriz de Validación o tabulación de resultados 164

Anexo 3. Guía alimentaria final elaborada y diagramada para niños de 2 a 5 años con enfermedad celiaca 164

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. *Estimación para el requerimiento energético en niños* 15

Tabla 2. *Estimación para el requerimiento energético en niñas* 16

Tabla 3 *Macronutrientes para niños y niñas de 2 a 5 años* 17

Tabla 4. *Requerimientos energéticos y distribución de macronutrientes en niños de 2 a 5 años* 18

Tabla 5. *Requerimientos energéticos y distribución de macronutrientes en niñas de 2 a 5 años* 19

Tabla 6. *Requerimientos de vitaminas y minerales en niños y niñas de 2 a 5 años* 20

Tabla 7. *Recomendaciones nutricionales* 43

Tabla 8. *Medidas caseras recomendadas* 44

Tabla 9. *Requerimientos energéticos de niños de 2-3 años* 60

Tabla 10. *Requerimientos energéticos de niñas de 2-3 años* 61

Tabla 11. *Requerimientos energéticos de niños de 3-4 años* 61

Tabla 12. *Requerimientos energéticos de niñas de 3-4 años* 62

Tabla 13. *Requerimientos energéticos de niños de 4-5 años* 63

Tabla 14. *Requerimientos energéticos de niñas de 3-4 años* 63

Tabla 15. *Requerimientos energéticos de niñas de 4-5 años* 65

Tabla 16. *Porciones recomendadas para niño y niñas de 2-3 años* 66

Tabla 17. *Porciones recomendadas para niño y niñas de 3-4 años* 75

Tabla 18. *Porciones recomendadas para niño y niñas de 4-5 años* 84

Tabla 19. Minuta para niños de 2 a 3 años 102

Tabla 20. *Minuta de niñas de 2 a 3 años* 109

Tabla 21. *Minuta de niños de 3 a 4 años* 116

Tabla 22. *Minuta de niñas de 3 a 4 años* 123

Tabla 23. *Minuta de niños de 4 a 5 años* 130

Tabla 24. *Minuta de niñas de 4 a 5 años* 137

Tabla 25. *Validación de las guías por criterios* 146

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Puré de Plátano Verde con Pollo y verduras salteadas 94

Figura 2. *Ensalada de dulce de manzana con leche* 95

Figura 3. *Filete de Pescado al Vapor con pure de camote y ensalada* 97

Figura 4. Wafles de avena sin gluten con pera caramelizada 98

Figura 5. Ensalada tibia de fideos de arroz con pollo y vegetales 99

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

"REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y DESARROLLO DE UNA GUÍA ALIMENTARIA PARA NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS CON ENFERMEDAD CELÍACA"

Autora: Guamangallo Vasquez, Nayomi Anahi

Tutora: Lcda. Hidalgo Morales, Kattyta Patricia Mg.

Fecha: Junio, 2026

RESUMEN

La enfermedad celíaca es un trastorno autoinmune crónico desencadenado por la ingesta de gluten, proteína presente en cereales como el trigo, la cebada y el centeno. Esta condición provoca inflamación y daño en las vellosidades del intestino delgado, lo que dificulta la correcta absorción de nutrientes y puede afectar el crecimiento y desarrollo infantil. A nivel mundial se estima que afecta aproximadamente al 1 % de la población, mientras que en Ecuador la información epidemiológica es limitada. El único tratamiento efectivo consiste en mantener una dieta estricta libre de gluten.

El objetivo de esta investigación fue desarrollar una guía alimentaria dirigida a niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca, adaptada a sus requerimientos nutricionales. Para ello se realizó una revisión bibliográfica estructurada con apoyo de los lineamientos PRISMA 2020, en la cual se analizaron 44 fuentes entre artículos científicos, documentos institucionales y libros de pediatría. Con base en esta información se elaboraron recomendaciones nutricionales, distribución de intercambios alimentarios, minutas semanales y un manual fotográfico de porciones, con el fin de facilitar la planificación de una alimentación equilibrada y libre de gluten.

PALABRAS CLAVES: ENFERMEDAD CELÍACA, NUTRICIÓN PEDIÁTRICA, DIETA LIBRE DE GLUTEN, ALIMENTACIÓN INFANTIL

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

"NUTRITIONAL REQUIREMENTS AND DEVELOPMENT OF A DIETARY GUIDE FOR CHILDREN AGED 2 TO 5 YEARS WITH CELIAC DISEASE"

Autora: Guamangallo Vasquez, Nayomi Anahi
Tutora: Lcda. Hidalgo Morales, Kattyta Patricia, Mg.

Date: June, 2026

SUMMARY

Celiac disease is a chronic autoimmune disorder triggered by the consumption of gluten, a protein found in grains such as wheat, barley, and rye. This condition causes inflammation and damage to the villi of the small intestine, which hinders proper nutrient absorption and can affect children's growth and development. Globally, it is estimated to affect approximately 1% of the population, while in Ecuador, epidemiological data is limited. The only effective treatment is maintaining a strict gluten-free diet.

The objective of this research was to develop a dietary guide for children aged 2 to 5 years with celiac disease, tailored to their nutritional requirements. To this end, a structured literature review was conducted in accordance with the PRISMA 2020 guidelines, analyzing 44 sources, including scientific articles, institutional documents, and pediatric textbooks. Based on this information, nutritional recommendations, food exchange distributions, weekly meal plans, and a photographic portion guide were developed to facilitate the planning of a balanced, gluten-free diet.

KEYS WORDS: CELIAC DISEASE, PEDIATRIC NUTRITION, GLUTEN-FREE DIET, CHILD NUTRITION

INTRODUCCIÓN

La enfermedad celíaca es un trastorno autoinmune crónico asociado al consumo de gluten que afecta aproximadamente al 1 % de la población mundial, aunque su distribución no es homogénea y presenta variaciones entre regiones y continentes. Se ha descrito una mayor frecuencia en países de Europa del Norte, el norte de África, Medio Oriente y algunas regiones de Asia, particularmente en India. Asimismo, la prevalencia puede variar según el método diagnóstico utilizado, estimándose alrededor de 1,4 % cuando se determina mediante pruebas serológicas y aproximadamente 0,7 % cuando se confirma mediante biopsia intestinal. (Miró et al., 2020)

Diversos estudios epidemiológicos han evidenciado que la distribución geográfica de la enfermedad puede relacionarse con factores genéticos, ambientales y sociodemográficos. En algunas regiones del mundo se ha observado una mayor prevalencia en latitudes más altas, lo cual podría estar asociado a diferencias en factores ambientales o en la estructura genética de las poblaciones. Además, variables como el nivel socioeconómico, el acceso a servicios especializados de salud y el grado de urbanización también pueden influir en la detección y diagnóstico de la enfermedad. (Miró et al., 2020)

En términos demográficos, la enfermedad celíaca puede presentarse en diferentes etapas de la vida, aunque se han identificado dos picos principales de aparición: uno durante la infancia temprana, especialmente antes de los dos años de edad, y otro durante la segunda o tercera década de vida. Asimismo, se ha observado una mayor frecuencia en mujeres en comparación con los hombres, con una proporción aproximada de 1,5:1. (Miró et al., 2020)

En el continente americano, la epidemiología de la enfermedad celíaca presenta una considerable variabilidad entre los diferentes países y regiones. En América del Norte, la prevalencia estimada en los Estados Unidos es aproximadamente del 0,7 %. Estudios poblacionales han señalado que el diagnóstico clínico ha aumentado en los últimos años, posiblemente debido a una mayor disponibilidad de pruebas diagnósticas y a un mayor conocimiento de la enfermedad. Investigaciones basadas en encuestas

nacionales de salud también han identificado diferencias regionales dentro del país, observándose mayor frecuencia en poblaciones ubicadas en latitudes más altas. (Gatti et al., 2024)

En Canadá, la enfermedad celíaca también se considera relativamente frecuente. Algunos estudios clínicos han reportado que alrededor del 2,4 % de los pacientes evaluados por síntomas gastrointestinales y sometidos a endoscopia con biopsia duodenal presentaron diagnóstico confirmado. Asimismo, investigaciones poblacionales han descrito un incremento progresivo en la incidencia de autoinmunidad asociada a enfermedad celíaca en los últimos años. (Gatti et al., 2024)

En México, los estudios epidemiológicos aún son limitados; sin embargo, investigaciones serológicas realizadas en donantes de sangre han identificado una proporción cercana al 2,7 % de individuos con anticuerpos anti-transglutaminasa tisular positivos, lo que sugiere la presencia de casos potenciales en la población. (Gatti et al., 2024)

En América Central y el Caribe, la información disponible es escasa y se limita principalmente a reportes de casos aislados. Algunos autores han señalado que los cambios recientes en los patrones alimentarios, con una mayor incorporación de productos derivados del trigo en la dieta, podrían influir en la aparición futura de la enfermedad en estas poblaciones. (Gatti et al., 2024)

En América del Sur, varios estudios han evaluado la prevalencia de la enfermedad celíaca en distintos países. En Argentina se han reportado prevalencias cercanas al 0,5 % cuando el diagnóstico se confirma mediante biopsia intestinal, con una mayor frecuencia en mujeres. En Brasil, estudios realizados en donantes de sangre han estimado prevalencias entre 0,35 % y 0,46 %. En Colombia, los resultados han sido variables, con estudios que reportan seroprevalencias cercanas al 1,3 %, mientras que otras investigaciones no han identificado casos positivos en muestras poblacionales. En Perú, un estudio serológico en adultos jóvenes reportó una prevalencia aproximada del 1,2 %, mientras que en Chile se ha estimado una frecuencia cercana al 0,76 % basada en anticuerpos anti-transglutaminasa tisular. (Gatti et al., 2024)

En el caso de Ecuador, la información epidemiológica disponible es limitada debido a la escasez de estudios poblacionales específicos. No obstante, estimaciones reportadas por la organización Celíacos del Ecuador indican que la prevalencia de la enfermedad celíaca en el país podría situarse entre 0,7 % y 2,9 % de la población general. De acuerdo con estos datos, aproximadamente 2 de cada 256 habitantes presentarían esta condición, lo que equivale a cerca de 125.000 personas a nivel nacional. (Macedo et al., 2024)

La enfermedad se observa con mayor frecuencia en mujeres y en grupos considerados de mayor riesgo, entre los que se incluyen familiares de primer grado de pacientes diagnosticados y personas que presentan otras enfermedades autoinmunes. Además, el desarrollo de la enfermedad está estrechamente relacionado con la predisposición genética, particularmente en individuos portadores de los heterodímeros HLA-DQ2 y HLA-DQ8. Sin embargo, la presencia de estos marcadores no determina por sí sola la aparición de la patología, lo que sugiere la interacción con otros factores ambientales. (Miró et al., 2020)

Entre los factores que podrían influir en la expresión clínica de la enfermedad se encuentran las infecciones gastrointestinales, que pueden alterar la integridad de la mucosa intestinal, la ausencia de lactancia materna y el momento de introducción del gluten en la alimentación. Estos elementos, combinados con la susceptibilidad genética, contribuyen al desarrollo de la enfermedad en individuos predispuestos. (Miró et al., 2020)

En este contexto, el desarrollo de una guía alimentaria para niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca constituye una herramienta relevante para orientar la planificación de una alimentación equilibrada y libre de gluten, acorde con los requerimientos nutricionales propios de esta etapa del crecimiento. Su aplicación puede contribuir a mejorar el estado nutricional, promover hábitos alimentarios saludables y prevenir complicaciones asociadas a la enfermedad desde un enfoque preventivo y educativo.

CAPÍTULO I
MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes Investigativos

Todos los expertos coinciden en que la única opción terapéutica eficaz para la enfermedad celíaca es la eliminación total del gluten de la alimentación, siendo este el método más accesible y efectivo para las personas afectadas. Además, existen estrategias dietéticas complementarias que pueden ayudar a aliviar síntomas digestivos como hinchazón, dolor abdominal, gases y diarrea. Una de ellas es la dieta baja en FODMAPs, la cual puede reducir el malestar gastrointestinal, aunque no reemplaza la eliminación del gluten, que es fundamental para prevenir y revertir el daño en el intestino. (Játiva & Robayo, 2024)

En los últimos años, se han desarrollado nuevas alternativas terapéuticas, tanto farmacológicas como dietéticas, con el objetivo de mejorar la adherencia a la dieta sin gluten. No obstante, aún se requieren más estudios para validar su eficacia. Por esta razón, la exclusión del gluten sigue siendo la principal estrategia de tratamiento y la más utilizada en la actualidad. (Játiva & Robayo, 2024)

García et al. (2024), en una revisión sistemática sobre estrategias educativas para padres de niños menores de 5 años con enfermedad celíaca, determinaron que los programas educativos que combinan la educación nutricional con el apoyo psicológico mejoran tanto la adherencia a la dieta sin gluten como la calidad de vida de las familias afectadas.

En una investigación Herrera et al. (2022) consideraron que la base del tratamiento de la enfermedad celíaca es la dieta libre de gluten, que resulta en una resolución de la clínica, las serologías y la histología intestinal, y además confirma el diagnóstico de enfermedad celíaca en otras palabras, el seguimiento estricto de una alimentación sin gluten permite la mejoría de los síntomas, la normalización de los marcadores serológicos y la recuperación del tejido intestinal, además de servir como una herramienta fundamental para confirmar el diagnóstico de la enfermedad.

En un estudio que realizo Arranz (2022) en 122 personas celiacas determino que, aunque en la actualidad los términos “sin gluten” o “celíaco” son más conocidos

por la población, todavía existe un gran desconocimiento sobre cómo llevar correctamente una dieta libre de gluten. debido a esto, el 64% de las personas encuestadas necesitó orientación de asociaciones de celíacos después de recibir su diagnóstico.

Crehuá-Gaudiza et al. (2020) realizaron un estudio retrospectivo en múltiples centros, con la participación de 10 instituciones. en la investigación se incluyeron pacientes de entre 0 y 16 años con un diagnóstico reciente de enfermedad celíaca, en donde se identificó que las manifestaciones más comunes fueron las clásicas, representando el 47,8% de los casos, con síntomas como dolor abdominal persistente, diarrea crónica, pérdida de peso y distensión abdominal, siendo esta la forma de presentación más frecuente en niños menores de dos años, en concordancia con estudios previos. es importante resaltar que un 30,7% de los pacientes presentó síntomas menos característicos, como deficiencia de hierro, alteraciones en el esmalte dental, aftas, elevación de transaminasas y baja estatura. además, se identificó un 21,5% de casos asintomáticos, detectados mediante estudios serológicos debido a antecedentes familiares, pertenencia a grupos de riesgo u otras razones, observándose que estas formas asintomáticas son más comunes en edades mayores y están aumentando progresivamente.

En una investigación bibliográfica Torres (2024) concluyo que seguir una dieta sin gluten puede provocar carencias nutricionales, ya que suele contener más calorías, grasas y azúcares, mientras que su aporte de fibra y proteínas tiende a ser menor. por ello, es fundamental que una nutricionista realice un seguimiento regular y personalizado para asegurar que la alimentación sea equilibrada y prevenir posibles problemas de salud.

De la Calle et al. (2020) asocia que las personas con enfermedad celíaca presentan deficiencias de micronutrientes tanto antes como después de iniciar el tratamiento. previo a la adopción de una dieta sin gluten, la malabsorción derivada de la enfermedad activa provoca déficits de hierro, vitaminas b6, b12 y d, omega-3, ácido fólico y calcio. aunque la absorción intestinal mejora con la dieta sin gluten, continúan observándose carencias de vitaminas del grupo b, vitamina d, calcio, hierro, ácido fólico y fibra. esto se debe, en parte, a la menor calidad nutricional de los productos sin gluten en comparación con los convencionales, así como a una adherencia

insuficiente a la dieta y a la falta de un seguimiento nutricional adecuado. además, los pacientes celíacos tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades metabólicas, cardiovasculares, diabetes, sobrepeso y obesidad.

En una investigación reciente de Ortiz, Mora, et al. (2024) considera que, una vez confirmado el diagnóstico, el único tratamiento para la enfermedad celíaca es mantener de forma estricta y permanente una dieta libre de gluten, la cual debe ser equilibrada e incluir alimentos naturales y preparados en casa, ajustándose al inicio según la intensidad de los síntomas digestivos. realizar controles periódicos con un nutricionista especializado y mantener contacto con asociaciones de celíacos facilita una mejor selección de alimentos y una mayor comprensión de la dieta, resaltando sus efectos positivos en la salud. además, el seguimiento constante mejora la adherencia, la cual puede verse afectada por factores como el nivel socioeconómico, la disponibilidad de alimentos sin gluten, la edad, la presencia de síntomas, la dinámica familiar, el nivel de comprensión de la enfermedad y el desgaste emocional derivado de la restricción alimentaria. para evaluar el cumplimiento de la dieta, el método más efectivo es la valoración de un nutricionista especializado en enfermedad celíaca, complementada con el análisis de síntomas y pruebas serológicas, dado que no existe un marcador específico para medir la adherencia. por último, un adecuado seguimiento pediátrico es esencial para asegurar una transición organizada del paciente celíaco hacia la atención con un especialista en adultos.

1.2.Fundamentación Teórica Científica

1.2.1. Enfermedad Celiaca

La celiaquía, también conocida como enfermedad celíaca (EC), es un trastorno categorizado como una enfermedad crónica, autoinmune y multiorgánica, que se manifiesta en personas con predisposición genética. Esta afección se desencadena por la ingesta de gluten, una proteína presente en cereales como el trigo, la cebada, el centeno, la espelta y, en menor medida, la avena. Además, el gluten puede encontrarse en productos como suplementos alimenticios, vitaminas, medicamentos e incluso en pastas dentales. La enfermedad genera una inflamación en el intestino delgado que daña progresivamente las vellosidades intestinales, lo que provoca síntomas digestivos

como dolor abdominal, pérdida del apetito, náuseas, vómitos, estreñimiento o diarrea. También puede conllevar complicaciones adicionales como desnutrición, pérdida de peso, intolerancia a la lactosa, problemas óseos, fatiga, dermatitis y anemia. (Palozón, 2025)

1.2.2. Tipos de enfermedad celiaca

Enfermedad celiaca clásica

Presenta síntomas de tipo digestivo como el dolor abdominal y la diarrea. Sin embargo, también pueden presentarse signos extradigestivos derivados de la malabsorción intestinal, tales como pérdida de peso, edemas por hipoalbuminemia, deficiencias nutricionales y retraso en el crecimiento, especialmente en niños. Aunque la forma clásica de presentación es más común en menores de cinco años, se ha identificado que actualmente está sintomatología es menos predominante, sobre todo en la población adulta. En general, los síntomas típicos han dado paso a formas clínicas más atípicas, lo que ha dificultado en muchos casos el diagnóstico oportuno de la enfermedad. (Herrera et al., 2022)

Enfermedad celiaca no gastrointestinal

La enfermedad celíaca suele manifestarse en los adultos de una manera clínica inusual, principalmente se destaca por sus síntomas fuera del intestino. Los síntomas gastrointestinales pueden llegar a ser nulos o presentarse de manera mínima en la población pediátrica, lo que puede dificultar el diagnóstico y causar un tratamiento tardío. Se ha observado que los síntomas característicos han sido remplazados por sintomatologías diferentes, lo que ha complicado en muchos casos el diagnóstico a tiempo de la enfermedad. (Herrera et al., 2022)

Enfermedad celiaca silente

Suele presentarse de forma asintomática, sin signos digestivos ni extradigestivos evidentes, o a su vez con sintomatología muy sutil, la cual no llega al umbral clínico para ser evaluado fácilmente. Principalmente se reconoce esta modalidad de presentación como forma silente, en aquellos pacientes que no acuden a consulta por presentar sintomatología, ellos suelen ser diagnosticados por pruebas de tamizaje dirigidas a grupos poblaciones con riesgo. Generalmente, se trata de familiares en primer grado de personas con enfermedad celíaca o individuos con enfermedades asociadas, como diabetes tipo 1, trastornos tiroideos autoinmunes o

síndrome de Down. En estos casos, el diagnóstico se confirma mediante la detección de autoanticuerpos celíacos positivos y hallazgos característicos en la biopsia de la mucosa duodenal, a pesar de la ausencia de sintomatología clínica aparente. (Herrera et al., 2022)

Enfermedad celiaca potencial

Pacientes que presentan serología positiva para enfermedad celíaca, pero sin alteraciones histológicas en la biopsia del intestino delgado. Aunque no cumplen con todos los criterios diagnósticos clásicos, esta condición implica un mayor riesgo de progresar hacia formas clínicas definidas de la enfermedad. Sin embargo, algunos pacientes manifiestan síntomas sugestivos, tienen autoanticuerpos celíacos positivos, pero no presentan atrofia de vellosidades; en estos casos, la biopsia puede revelar un incremento en los linfocitos intraepiteliales, hallazgo compatible con enteritis linfocítica. Esta característica indicar una manera temprana o potencial de enfermedad celíaca, esto muestra la importancia que conlleva el seguimiento adecuado clínico y serológico periódicamente en estos pacientes. (Herrera et al., 2022)

Enfermedad celíaca seronegativa

La celiaquía seronegativa es una forma clínica que se presenta cuando, el paciente posee sintomatología asociados con la ingestión de gluten y daño intestinal (como atrofia en las vellosidades), los análisis serológicos para la detección de anticuerpos específicos como (anti-transglutaminasa o anti-endomisio) son negativos. Este contexto clínico está considerado un reto en términos de diagnóstico, se sugiere llevar a cabo análisis genéticos con el fin de establecer si están presentes los alelos HLA-DQ2 o HLA-DQ8, vinculados a la tendencia celíaca. Si estas pruebas genéticas llegan a ser negativas, es necesario tener en cuenta diagnósticos distintos como como la infección por Giardia intestinalis, un sobrecrecimiento bacteriano en intestino delgado (SIBO), la enteropatía autoinmune o la inmunodeficiencia común variable. (Herrera et al., 2022)

Enfermedad celiaca refractaria

Se caracteriza por la persistencia de síntomas clínicos y de atrofia de las vellosidades intestinales, a pesar de mantener una dieta estricta libre de gluten durante al menos 12 meses. En estos casos, los niveles de anticuerpos específicos pueden encontrarse negativos o, en algunos casos, aún presentes, por lo que resulta fundamental evaluar con detalle la adherencia real a la dieta. Esta forma de la

enfermedad representa una condición grave que puede evolucionar hacia complicaciones serias, como yeyunoileitis ulcerativa y linfoma de intestino delgado, lo que subraya la importancia de un seguimiento especializado y multidisciplinario. (Herrera et al., 2022)

Enfermedad celíaca no respondedora

Es la continuidad en cuanto a los síntomas gastrointestinales después de 12 meses de realizar el tratamiento principalmente recomendado como la dieta libre de gluten, una variedad de factores pueden ser la causa como, la posibilidad de un diagnóstico erróneo al principio o de una mal adherencia a la dieta, por ello es esencial llevar a cabo una evaluación meticulosa de los hábitos alimenticios y garantizar una educación nutricional correcta. (Herrera et al., 2022)

Enfermedad celiaca latente

Se refiere a los pacientes que llegaron a presentar con todos los criterios de diagnósticos de esta enfermedad en algún momento, mostrando signos compatibles, serología positiva y un daño en la mucosa intestinal, pero que después de comenzar una estricta dieta libre de gluten, han logrado recuperarse, se distingue por la desaparición de los signos clínicos, el restablecimiento de la mucosa intestinal, la normalización de los anticuerpos en sangre, lo que muestra una respuesta positiva al tratamiento con dieta. (Herrera et al., 2022)

1.2.3. Fisiopatología e Historia Natural de la enfermedad

La enfermedad celíaca se origina a partir de una compleja interacción entre factores genéticos, inmunológicos y ambientales, siendo desencadenada por péptidos conocidos como prolaminas, presentes en cereales como trigo, cebada, centeno y avena. Al ingresar al organismo, uno de estos péptidos, la gliadina, es modificada mediante un proceso de desaminación catalizado por la enzima transglutaminasa tisular tipo 2 (tTG-2). Esta modificación facilita su reconocimiento por las células dendríticas, que actúan como presentadoras de antígenos. Desde el punto de vista genético, la predisposición juega un papel crucial. Aunque se ha establecido una fuerte asociación con los haplotipos HLA-DQ2 y HLA-DQ8, se reconoce que la enfermedad tiene un carácter multigénico. (Ortiz et al., 2024)

Durante la digestión, el gluten es fragmentado en péptidos, como la gliadina, tanto en el lumen y nbete del cepillo intestinal del epitelio. Lo que suele provocar respuestas inmunológicas especialmente en el epitelial a través de la inmunidad innata, también en la lámina propia mediante de la inmunidad adaptativa. La permeabilidad de la mucosa intestinal incrementada va a permitir el paso de gliadina al interior del tejido, donde la enzima transglutaminasa tisular lo desanima. Esta transformación genera una unión más fácil a las moléculas HLA-DQ2 o HLA-DQ8 concurrentes en las células presentadoras de antígenos, lo que va a activa a los linfocitos T CD4+. Como consecuencia, se genera una mayor liberación de citoquinas proinflamatorias que inducen daño epitelial, promoviendo la atrofia de las vellosidades intestinales y la hiperplasia de las criptas. Paralelamente, se estimula la activación de linfocitos B, lo que da lugar a la producción de autoanticuerpos característicos de la enfermedad celíaca. la respuesta final inmunitaria es una inflamación crónica del intestino delgado, que con el tiempo conlleva a una atrofia parcial o total de las vellosidades intestinales, acompañada por una hipertrofia de las criptas como mecanismo de compensación frente al daño estructural inducido. (Ortiz et al., 2024)

1.2.4. Diagnosticó

A pesar de los progresos alcanzados en las herramientas diagnósticas y del aumento en la capacitación y sensibilización del personal sanitario, la enfermedad celíaca (EC) continúa siendo una patología notablemente subdiagnosticada. Se estima que, por cada paciente con diagnóstico confirmado, existen entre cinco y diez casos no identificados, y en muchos de ellos el diagnóstico puede retrasarse hasta por 14 años. Los análisis serológicos y las biopsias duodenales son parte del procedimiento de diagnóstico estándar, estos deben llevarse a cabo mientras el paciente sigue una dieta con gluten. Si bien la serología es una herramienta clave cuando existe alguna sospecha clínica la biopsia del intestino delgado sigue siendo el procedimiento confirmatorio indispensable e insustituible. El estudio del genotipo HLA tiene potencial de ser útil en situaciones en la que se sospeche la enfermedad, pero que no exista una respuesta positiva a la dieta sin gluten. En cuanto a la sensibilidad al gluten no celíaca, aun en la actualidad no se encuentran biomarcadores de laboratorio específicos, esto traduce una limitación relevante en la práctica clínica y dificulta el diagnóstico diferencial con otras condiciones relacionadas con el gluten. (Diaz et al., 2021)

Se ha documentado que un 56% de los pacientes, tanto adultos como pediátricos, presentan niveles elevados de anticuerpos antigliadina IgG (AGA), con una prevalencia que puede alcanzar hasta el 81% en individuos con EC y entre el 2% y 8% en donantes de sangre sanos. En la perspectiva diagnóstica inicial, los anticuerpos anti-transglutaminasa tisular (tTG) IgA y el nivel total de IgA suelen ser considerados pruebas de primera línea para adultos y niños. En la prueba AAtTG, si el resultado supera las 100 unidades absolutas lo que significa más de diez veces el valor normal, se considera que hay una alta probabilidad de EC. Se aconseja completar el estudio con anticuerpos endomisiales IgA en adultos donde sus resultados no sean concluyentes, mientras que cualquier resultado positivo en niños debería requerir un análisis más detallado. Si se presentan resultados serológicos que sugieren una enfermedad, el paciente debe ser referido a un especialista en gastroenterología para que realicen estudios pertinentes como una endoscopía con biopsia intestinal, lo que está indicado como diagnóstico definitivo. Este procedimiento debe incluir una muestra del bulbo duodenal y cuatro muestras adicionales del duodeno, estas se siguieren que sean de dos áreas distintas, con el objetivo de confirmar una de las características principales de esta enfermedad como la atrofia. (Diaz et al., 2021)

Durante la endoscopía, pueden observarse hallazgos típicos de EC como aplanamiento de los pliegues mucosos, apariencia en mosaico, festoneado, nodularidad, fisuras y aumento de la visibilidad vascular submucosa. Aunque estos signos endoscópicos poseen alta especificidad (92%–100%), su sensibilidad puede variar entre el 59% y el 94%. (Diaz et al., 2021)

El diagnóstico histopatológico de la enfermedad celíaca se fundamenta en la evaluación de las alteraciones morfológicas del tejido intestinal, según la clasificación propuesta por Marsh. Este sistema permite describir la evolución progresiva de las lesiones características de la enfermedad. En el estadio 0 se observa una mucosa con apariencia normal; en el estadio 1, se observa que existe un incremento en cuanto al número de linfocitos intraepiteliales. El estadio 2, no solo va a presentar un aumento de linfocitos, presenta hiperplasia de las criptas. El estadio 3 esta principalmente caracterizado por la presencia de atrofia de las vellosidades intestinales, subdividiéndose esta categoría, según la modificación de Oberhuber, en (3a atrofia parcial), (3b atrofia subtotal) y (3c atrofia total). Para establecer un diagnóstico

confirmatorio de enfermedad celíaca es necesario identificar al menos una lesión compatible con estadio Marsh tipo 2 o 3. (Pascual, 2022)

1.2.5. Tratamiento Médico

Principalmente este abordaje sugiere una dieta estricta libre de gluten, lo que significa un consumo nulo de trigo, cebada, centeno, avena y los derivados que suelen tener. La intervención nutricional suele ser clave en esta condición y esta debe asegurarse que se incluya no solo la prescripción dietética, también debe socializar una estrategia solida en cuanto a educación nutricional, apoyo motivacional para todo el entorno familiar y controles constantes para así lograr asegurar la adherencia y un tratamiento eficaz. (Granado & Elizondo, 2024)

1.2.6. Tratamiento Nutricional

La única estrategia terapéutica actualmente reconocida para el manejo efectivo de la enfermedad celíaca es la adherencia estricta y permanente a una dieta libre de gluten. Esto implica eliminar de manera definitiva cualquier alimento que contenga trigo, cebada y centeno. De acuerdo con los estándares internacionales, un producto se considera libre de gluten si contiene menos de 20 partes por millón (ppm) de esta proteína. Sin embargo, el elevado costo de los productos especialmente formulados sin gluten representa un obstáculo importante para una adhesión sostenida al tratamiento nutricional. La implementación de esta dieta conlleva una mejoría clínica generalmente observable a partir de la segunda semana, mientras que la normalización de los marcadores serológicos suele ocurrir entre los seis y doce meses posteriores al inicio del régimen alimentario. En cuanto a la regeneración de las vellosidades intestinales, esta puede tardar hasta dos años en completarse, dependiendo de la edad del paciente, el grado de daño inicial y la adherencia al tratamiento. Es altamente recomendable que el seguimiento dietético sea guiado por un profesional en nutrición con experiencia en el manejo de esta enfermedad. (Angulo et al., 2024)

Su función es crucial para instruir al paciente en la identificación de alimentos seguros, prevenir el consumo inadvertido de productos contaminados y reducir el riesgo de contaminación cruzada dentro del hogar. Cabe señalar que, a pesar de los

beneficios de la dieta sin gluten, su adopción se ha asociado con un aumento del riesgo de desarrollar sobrepeso, obesidad, índice glucémico elevado y, en general, una mayor predisposición al síndrome metabólico, especialmente tras un año de tratamiento. Esto suele darse porque que la mayor parte de productos que no contiene gluten, si contienen cantidades elevadas de carbohidratos y algunos también de grasas saturadas, que principalmente son usados para remplazar la ausencia del gluten, construyendo así, un producto menos saludable. Este punto es importante para considerar una suplementación con micronutrientes como hierro, acido fólico vitamina B12, calcio y vitamina D, principalmente en las etapas iniciales del tratamiento y cuando se observe que no se ha logrado la recuperación completa de la mucosa intestinal. (Angulo et al., 2024)

1.2.7. Enfermedad celiaca en niños de 2 a 5 años

La característica principal que tiene esta condición en niños menores de 3 años son los problemas de absorción de nutrientes, provocando que exista deficiencias de vitaminas, minerales y otros micronutrientes. Un signo frecuente al menos en el 50 % de los pacientes es la presencia de diarrea de manera crónica. Al tener un diagnóstico tardío, llega a desarrollarse en la mayoría de casos una condición conocida como "crisis celíaca", que implica una desnutrición severa provocado por la esteatorrea. En estos casos, pueden presentarse complicaciones como bajos niveles de albúmina, hipocalcemia, tetania, edemas e hipopotasemia. (Ortiz et al., 2024)

El déficit en la talla, se ha relacionado con un menor desarrollo cognitivo, lo que puede afectar el rendimiento escolar debido a alteraciones estructurales y funcionales en el cerebro. Por ello, es esencial prevenir, detectar e intervenir oportunamente en pacientes con enfermedad celíaca. El retraso en el crecimiento en estos casos parece vincularse a una ingesta calórica insuficiente y a carencias nutricionales derivadas del deterioro de las vellosidades intestinales. A esto se suma el efecto del proceso inflamatorio en la mucosa intestinal, que podría influir en la alteración del eje hormona del crecimiento (HC) y el factor de crecimiento similar a la insulina (IGF). (Ortiz et al., 2024)

Una vez iniciada la dieta sin gluten (DSG), el funcionamiento del eje somatotónico tiende a normalizarse, lo que mejora la sensibilidad a la hormona de

crecimiento (HC) y al factor de crecimiento similar a la insulina (IGF), favoreciendo así la recuperación de la talla. Sin embargo, se ha observado que la alimentación de los pacientes con enfermedad celíaca suele presentar deficiencias en energía, macronutrientes y calcio, independientemente de la adherencia a la dieta de exclusión. (Játiva & Robayo, 2024)

En la población pediátrica el diagnóstico de enfermedad celíaca (EC) puede significar que se dé un mayor riesgo para padecer de dificultades físicas, emocionales y sociales, afectando la calidad de vida del paciente y ende generará un nivel de estrés elevado a niños sin EC, principalmente por la predisposición genética que se encuentra relacionada con esta condición. El reto principal para los niños con y sus familias que atraviesan la EC es llevar una alimentación adecuada, se enfrentan a la falta de alternativas alimenticias que sean accesibles económicamente y a su vez tengan un buen contenido nutricional. (Macedo et al., 2024)

1.2.8. Requerimientos de macro y micro nutrientes

En el proceso de la etapa preescolar, comprendida entre los 2 y 5 años de edad, los requerimientos energéticos se encuentran en una especial relevancia debido a que el organismo se encuentra en un periodo de crecimiento y desarrollo continuo. En esta etapa se producen importantes cambios fisiológicos, metabólicos y cognitivos, por lo que la alimentación debe proporcionar la energía y los nutrientes necesarios para sostener estos procesos y mantener un adecuado estado de salud. (Ladino Meléndez, Suárez Cortina & Rodrigo, 2022, pp. 42)

Las necesidades energéticas en la primera infancia van a varían debido a diversos factores, principalmente la edad, el sexo, el peso corporal, la talla, y el nivel de actividad física. Generalmente el gasto energético total suele estar compuesto por varios elementos como el metabolismo basal el cual representa la energía usada para poder mantener las diferentes funciones organismo, el gasto energético esta asociado a la actividad física, y el efecto térmico de los alimentos, principalmente conectado con los procesos de digestión, absorción y el metabolismo en cuanto a los nutrientes. En los niños, además, debe considerarse la energía requerida para el crecimiento y la formación de nuevos tejidos. (Ladino Meléndez, Suárez Cortina & Rodrigo, 2022, pp. 42)

Diversos organismos internacionales, como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), han establecido valores de referencia para la estimación de los requerimientos energéticos en el grupo etario de niños. Estas recomendaciones permiten planificar dietas equilibradas que contribuyan a cubrir las necesidades nutricionales propias de esta etapa del desarrollo, favoreciendo un crecimiento adecuado y la prevención de deficiencias nutricionales. (Ladino Meléndez, Suárez Cortina & Rodrigo, 2022, pp. 42)

1.2.9. Energía

Las necesidades energéticas de los niños saludables son determinadas por su metabolismo basal, la tasa de crecimiento y el gasto energético asociado a la actividad física. La ingesta calórica debe ser suficiente para garantizar un adecuado crecimiento, evitando que las proteínas sean utilizadas como fuente de energía, pero sin generar un aumento excesivo de peso, para determinar algún retraso en el crecimiento o en el peso, se ocupara las curvas de crecimiento respectivamente para cada sexo y edad de la OMS. (Raymond & Morrow, 2021)

Tabla 1. *Estimación para el requerimiento energético en niños*

Niños	**Schofield**		**OMS**
	Con el peso	**Con el peso y talla**	
0-3 años	59,48 × P- 30,33	0,167 × P + 1.517,4 × T - 617,6	60,9 × P - 54
3-10 años	22,7 × P + 505	19,6 × P + 130,3 × T + 414,9	22,7 × P + 495

Nota. P: peso corporal en kilogramos *T:* talla en centímetros. Se estima el gasto energético basal mediante las ecuaciones, para estimar los requerimientos energéticos totales (kcal/día) se suma el factor de actividad física (1,1/1,2). Adaptado de *Guía de nutrición pediátrica hospitalaria* (5.ª ed., p. 10), por Ó. Segarra Cantón, S. Redecillas Ferreiro y S. Clemente Bautista, 2021, Ergon.

Tabla 2. *Estimación para el requerimiento energético en niñas*

Niñas	Schofield		OMS
	Con el peso	**Con el peso y talla**	
0-3 años	58,29 × P - 31,05	16,25 × P + 1.023,2 × T - 413,5	61 × P - 51
3-10 años	20,3 × P + 486	16,97 × P + 161,8 × T + 371,2	22,4 × P + 499

Nota. *P*: peso corporal en kilogramos *T:* talla en centímetros. Se estima el gasto energético basal mediante las ecuaciones, para estimar los requerimientos energéticos totales (kcal/día) se suma el factor de actividad física (1,1/1,2). Adaptado de *Guía de nutrición pediátrica hospitalaria* (5.ª ed., p. 10), por Ó. Segarra Cantón, S. Redecillas Ferreiro y S. Clemente Bautista, 2021, Ergon.

1.2.10. Macronutrientes

Proteínas:

En la primera infancia las proteínas cumplen un papel fundamental dentro del organismo, formando parte de la estructura y del funcionamiento de las células, influyen en las características propias de los distintos tejidos, determinando aspectos como la actividad metabólica celular, el consumo de oxígeno, la producción de dióxido de carbono, las necesidades nutricionales y la capacidad del organismo para sintetizar nuevas proteínas. Tienen un valor nutricional que está relacionado con su capacidad para aportar los aminoácidos esenciales requeridos por el organismo. Este valor se evalúa a través de su valor biológico, que corresponde a la proporción del nitrógeno absorbido que es retenido y utilizado por el cuerpo para el mantenimiento de los tejidos y el crecimiento, así como por su grado de digestibilidad. (Ladino Meléndez, Suárez Cortina & Rodrigo, 2022, pp. 29-31)

Según Raymond & Morrow (2021) en niños de 2 a 3 años de edad el porcentaje estimado de proteínas es de entre el 5 y el 20%, mientras que en la etapa de 4 a 5 años representara el 10 y el 30%.

En la población infantil, se considera las distintas etapas del desarrollo para establecer los requerimientos, las cuales se caracterizan por variaciones en la velocidad de crecimiento y en el estado hormonal. Por esta razón, las recomendaciones nutricionales suelen diferenciar grupos etarios, como los niños pequeños de 1 a 3 años y los niños en etapa de primera infancia entre 4 y 8 años, con el fin de ajustar el aporte

proteico a las necesidades específicas de cada periodo del crecimiento. (Ladino Meléndez, Suárez Cortina & Rodrigo, 2022, pp. 29-31)

Hidratos de carbono:

Los carbohidratos constituyen la fuente principal de energía para el cuerpo. Se sugiere priorizar el consumo de carbohidratos complejos, como el almidón, debido a su bajo índice glucémico, además de garantizar una ingesta diaria adecuada de fibra. Asimismo, se recomienda reducir la cantidad de azúcares libres a menos del 5% del total de calorías diarias. (Sainz et al., 2023)

Raymond & Morrow (2021) indican en su investigación que a partir de los 2 a 3 años de edad la distribución de carbohidratos será del 45 y el 65%, asimismo para en la edad de 4 a 5 años de edad se estableció un rango del 45-65%,

Grasas:

Los lípidos presentes en la alimentación desempeñan diversas funciones esenciales en el organismo. Entre ellas se encuentra su participación en la formación de estructuras fundamentales como el cerebro, la retina y las membranas celulares. Asimismo, intervienen en el transporte de sustancias lipídicas a través del plasma sanguíneo y facilitan la absorción de vitaminas liposolubles. Además, los lípidos representan la principal forma de almacenamiento energético del cuerpo, ya que se acumulan en el tejido adiposo como reserva de energía. (Ladino Meléndez, Suárez Cortina & Rodrigo, 2022, pp. 27-28)

Raymond & Morrow (2021) mencionan que en el rango de edad en los niños de 2 a 3 años corresponde el 30 y el 40% en grasas, por otra parte, a partir de 4.5 años es de 25 y el 35%

Tabla 3 *Macronutrientes para niños y niñas de 2 a 5 años*

Edad años	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
2 -3	45- 65%	5 - 20%	30 - 40%
3- 4	45- 65%	5 - 20%	30 - 40%
4-5	45- 65%	10 - 30%.	25 -35%

Nota. Elaboración propia adaptado a las recomendaciones de World Health Organization. (2023) y Raymond & Morrow, (2021).

Las cantidades de calorías y gramos de carbohidratos, proteínas y grasas para niños de 2 a 5 años se establecieron tomando como base las recomendaciones descritas en el libro de Krause y las guías de la OMS, las cuales orientan sobre los requerimientos necesarios para un crecimiento y desarrollo adecuados en esta etapa. Estas cantidades permiten cubrir la energía que el niño necesita para jugar, aprender y fortalecer su sistema inmunológico, además de asegurar un aporte suficiente de proteínas para formar y reparar tejidos, carbohidratos como principal fuente de energía y grasas saludables indispensables para el desarrollo cerebral. En niños con enfermedad celíaca, mantener esta distribución es fundamental para favorecer la recuperación intestinal y prevenir deficiencias nutricionales, garantizando una alimentación equilibrada y segura sin gluten. (Raymond & Morrow, 2021; World Health Organization, 2023)

Tabla 4. *Requerimientos energéticos y distribución de macronutrientes en niños de 2 a 5 años*

Edad años	Calorías kcal	Carbohidratos (gr)	Proteínas (gr)	Grasas (gr)
2- 3	1129	152.4	47.9	37.6
3- 4	1252	162.7	56	41.7
4-5	1360	170	68	45.3

Nota. Elaboración propia adaptado a las recomendaciones de World Health Organization. (2023) y Raymond & Morrow, (2021)

Las cantidades de calorías y gramos de carbohidratos, proteínas y grasas para niños de 2 a 5 años se establecieron tomando como base las recomendaciones descritas en el libro de Krause y las guías de la OMS, las cuales orientan sobre los requerimientos necesarios para un crecimiento y desarrollo adecuados en esta etapa. Estas cantidades permiten cubrir la energía que el niño necesita para jugar, aprender y fortalecer su sistema inmunológico, además de asegurar un aporte suficiente de proteínas para formar y reparar tejidos, carbohidratos como principal fuente de energía y grasas saludables indispensables para el desarrollo cerebral. En niños con enfermedad celíaca, mantener esta distribución es fundamental para favorecer la recuperación intestinal y prevenir deficiencias nutricionales, garantizando una alimentación equilibrada y segura sin gluten. (Raymond & Morrow, 2021; World Health Organization, 2023)

Tabla 5. *Requerimientos energéticos y distribución de macronutrientes en niñas de 2 a 5 años*

Edad años	Calorías kcal	Carbohidratos (gr)	Proteínas (gr)	Grasas (gr)
2- 3	1129	141.3	44.9	34.9
3- 4	1252	150	56.3	41
4-5	1360	155	62	41

Nota. Elaboración propia adaptado a las recomendaciones de World Health Organization. (2023) y Raymond & Morrow, (2021).

En el caso de las niñas de 2 a 5 años, la distribución de calorías y macronutrientes también se basó en las recomendaciones de Krause y la OMS, adaptando los aportes a sus necesidades específicas de crecimiento. Estas cantidades buscan asegurar que reciban la energía suficiente para sus actividades diarias, un adecuado desarrollo físico y un buen funcionamiento del organismo. Las proteínas apoyan el crecimiento, los carbohidratos brindan energía constante y las grasas saludables contribuyen al desarrollo neurológico y a la absorción de vitaminas. En niñas con enfermedad celíaca, respetar estas cantidades ayuda a proteger su estado nutricional, evitar retrasos en el crecimiento y mantener una adecuada recuperación intestinal mediante una alimentación balanceada libre de gluten. (Raymond & Morrow, 2021; World Health Organization, 2023)

1.2.11. Micronutrientes

Principalmente hace referencia a las vitaminas y los minerales, los cuales son necesarios en pequeñas cantidades, pero resultan fundamentales para el crecimiento, el desarrollo y el buen funcionamiento del organismo en niños. Estos nutrientes intervienen en procesos esenciales como la formación de defensas, el desarrollo cognitivo y la producción de energía, por lo que su deficiencia puede afectar el crecimiento, el aprendizaje y la vitalidad del niño, aun cuando los signos no siempre sean evidentes. (OMS, 2019)

Tabla 6. *Requerimientos de vitaminas y minerales en niños y niñas de 2 a 5 años*

Micronutriente	**Requerimiento diario**		**Función principal**	**Fuentes sin gluten**
	2-3 años	**4-5 años**		
Hierro	7 mg/día	10 mg/día	Transporte de oxígeno, crecimiento	Carnes, pescado, legumbres, espinaca, quinua
Calcio	700 mg/día	1000 mg/día	Mineralización ósea	Lácteos fortificados, hoja verde, almendras
Vitamina D	15 µg /día	15 µg /día	Absorción de calcio, inmunidad	Sol, pescados, lácteos fortificados, huevo
Zinc	3 mg/día	5 mg/día	Inmunidad y crecimiento	Carne, pescado, huevo, frutos secos
Vitamina B12	0.9 µg/día	1.2 µg/día	Maduración celular y SNC	Carne, pescado, huevos, lácteos
Ácido fólico Folato	150 µg/día	200 µg/día	Síntesis de ADN y glóbulos rojos	Legumbres, vegetales verdes, cítricos

Nota. Elaboración propia en base a las recomendaciones de Ladino Meléndez, Suárez Cortina y Rodrigo (2022, pp. 138–139) y Dargenio et al. (2025)

Hierro

El hierro es esencial para el crecimiento, la energía y la oxigenación del cuerpo, es parte principal de la hemoglobina, quien se encarga de transportación del oxígeno en la sangre, y de la mioglobina, la encargada de que los músculos trabajen correctamente. También está presente en la formación de hormonas y de los tejidos. En la infancia, cuando existe un aparte de hierro correcto, va a favorecer el desarrollo del cerebro. En los niños con enfermedad celíaca, es normal que presenten deficiencias de hierro, esto se da por el daño intestinal, se recomienda tener una estricta vigilancia del consumo y de su absorción mediante alimentos libres de gluten que sean ricos en este mineral. (National Institutes of Health (NIH), 2022).

Calcio

El calcio es esencial tanto para la formación y el mantenimiento de los huesos y dientes, principalmente en la primera infancia o en el crecimiento acelerado que ronda desde los 2 y 5 años. Además, también juega un papel importante en el movimiento de los músculos, el funcionamiento del sistema nervioso y la coagulación de la sangre. En los niños con EC, tener un aporte correcto de calcio es clave, debido a la complicación que suele existir en la absorción en el intestinal, conllevando a una afección de la salud ósea. Por ello, en la dieta debe existir alimentos libres de gluten pero con el aporten este mineral y se lo puede combinar con la vitamina D, asegurando así una mejor absorción. (National Institutes of Health (NIH), 2023).

Vitamina D

Una de sus funciones es que ayuda al cuerpo a absorber el calcio y fortalecer los huesos, por lo que es indispensable para prevenir problemas óseos y asegurar un crecimiento adecuado. También participa en el funcionamiento de los músculos, los nervios y el sistema inmunitario. En niños con enfermedad celíaca existe mayor riesgo de déficit, debido a la malabsorción y a una menor ingesta, por lo que garantizarla mediante alimentación, suplementos indicados y exposición solar moderada es importante (National Institutes of Health (NIH), 2022).

Vitamina B12

La vitamina B12 mantiene sanas las células del sistema nervioso y participa en la formación de la sangre. Además, ayuda a producir el ADN, que es el material genético de todas las células del cuerpo. Una falta de B12 puede causar cansancio, debilidad y alteraciones neurológicas. En los niños celíacos puede haber menor absorción de esta vitamina, por lo que es fundamental asegurar alimentos libres de gluten que la contengan o seguir recomendaciones médicas si se requiere suplementación (National Institutes of Health (NIH), 2024).

Folato (Vitamina B9)

El folato es necesario para producir ADN y para que las células puedan dividirse y crecer. Durante la infancia, esta vitamina apoya el desarrollo de los órganos

y tejidos, así como la formación adecuada de sangre. En la enfermedad celíaca, el daño intestinal puede disminuir la absorción del folato, por lo que es importante incluir alimentos naturales ricos en esta vitamina que no contengan gluten (National Institutes of Health (NIH), 2022).

Zinc

El zinc interviene en la defensa del organismo, en la cicatrización de heridas y en el crecimiento de los niños. También participa en la producción de proteínas y en la formación del ADN. En la infancia, contribuye al desarrollo físico, al buen apetito y al sentido del gusto. Los niños con enfermedad celíaca pueden presentar niveles bajos de zinc por mala absorción, por lo que su aporte debe ser cuidado mediante alimentos permitidos en la dieta sin gluten (National Institutes of Health (NIH), 2022).

1.2.12. Guías alimentarias para pacientes con enfermedad celiaca

Las guías alimentarias son herramientas diseñadas para ofrecer recomendaciones prácticas y comprensibles sobre los hábitos de consumo más adecuados para lograr una alimentación equilibrada. Su objetivo es garantizar el aporte suficiente de energía y nutrientes, alcanzar metas nutricionales establecidas y promover un estado óptimo de salud y funcionalidad tanto a nivel individual como colectivo. Estas guías surgen como respuesta a la inquietud de especialistas en nutrición y a las solicitudes de la sociedad por convertir los avances científicos en nutrición en consejos aplicables en la vida diaria. Estas orientaciones enfatizan que una dieta saludable debe ser balanceada, diversa y moderada. que ilustran de forma visual las cantidades recomendadas de consumo diario para cada grupo de alimentos. (López et al., 2023)

La Guía práctica del celíaco elaborada por la Asociación de Celíacos de Castilla-La Mancha, catalogado como una herramienta educativa que brinda información básica sobre la enfermedad celíaca y resalta el manejo correcto sobre la dieta sin gluten. Dentro de esta guía se describe características que suele presentar la patología, donde explica que es una intolerancia permanente al gluten la cual está presente en cereales como el trigo, la cebada y el centeno, lo cual llega a provocar daño en el intestino delgado. También la guía muestra orientaciones para que se logre

identificar correctamente los alimentos permitidos y los que se deben evitar, además de recomendaciones para prevenir la contaminación cruzada durante la preparación y manipulación de los alimentos. De igual manera, incluye consejos prácticos relacionados con la lectura del etiquetado de productos, la selección segura de alimentos y la adaptación de la dieta a la vida cotidiana, con el fin de facilitar el adecuado seguimiento de la alimentación libre de gluten y mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad celíaca (Asociación de Celíacos de Castilla-La Mancha, 2008)

La guía elaborada por la Asociación Celíaca de Euskadi ofrece orientaciones prácticas para la planificación y preparación de menús libres de gluten, especialmente en entornos de alimentación colectiva como comedores escolares. El documento describe los principios básicos de la dieta sin gluten y proporciona información sobre los alimentos que contienen gluten y aquellos que pueden consumirse de manera segura. Asimismo, incluye recomendaciones para la correcta manipulación de los alimentos y para la prevención de la contaminación cruzada durante su preparación. De igual manera, presenta ejemplos de menús y pautas dirigidas a facilitar la organización de una alimentación equilibrada y segura para personas con enfermedad celíaca, contribuyendo a mejorar la inclusión alimentaria en contextos educativos (Asociación Celíaca de Euskadi, 2004).

La North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition (NASPGHAN) ha elaborado una guía dirigida a pacientes y familias donde se encuentra información básica sobre la dieta libre de gluten determinado como tratamiento fundamental de esta patología. Se explica el papel del gluten en la enfermedad celíaca, identifica los alimentos que deben evitarse principalmente aquellos que contienen trigo, cebada y centeno, asimismo describe alternativas alimentarias seguras para mantener una alimentación equilibrada. Además, la guía enfatiza la importancia de la lectura adecuada del etiquetado de los productos, la prevención de la contaminación cruzada durante la preparación de los alimentos y el acompañamiento por parte de profesionales de la salud. Estos recursos educativos buscan facilitar la adherencia al tratamiento dietético logrando promover hábitos alimentarios adecuados que contribuyan al crecimiento y desarrollo saludable de los niños diagnosticados con enfermedad celíaca. (NASPGHAN, 2013).

La guía elaborada por la Asociación Celíaca Aragonesa constituye un material informativo dirigido principalmente a personas recientemente diagnosticadas con enfermedad celíaca y a su entorno familiar. El documento explica los aspectos básicos de esta patología y proporciona orientaciones prácticas para iniciar y mantener una dieta estricta sin gluten, considerada el único tratamiento eficaz para prevenir complicaciones asociadas a la enfermedad. Además, la guía describe la clasificación de los alimentos según su contenido de gluten, ofrece recomendaciones para la correcta lectura del etiquetado de los productos y aborda aspectos relacionados con la legislación alimentaria. También incluye pautas para evitar la contaminación cruzada durante la manipulación y preparación de los alimentos, así como consejos para cocinar y organizar una dieta equilibrada sin gluten. De esta manera, el documento busca facilitar la adaptación de las personas diagnosticadas a un nuevo estilo de alimentación y mejorar su calidad de vida mediante información clara y accesible (Asociación Celíaca Aragonesa, 2021).

En Chile se incluyó una guía alimentaria para personas con celiaquía en las canastas del Programa de Alimentación Escolar (PAE), ha sido una herramienta clave para enfrentar las dificultades asociadas con la enfermedad celíaca en los niños. Estas guías no solo ofrecen orientación sobre la preparación y el consumo de alimentos sin gluten, sino que también abordan las necesidades dietéticas específicas de los niños y adolescentes celíacos. Además, proporcionan información sobre la adaptación de recetas y la planificación de comidas, asegurando recursos prácticos para una alimentación saludable y adecuada para esta población. También se han establecido programas de seguimiento nutricional y visitas periódicas a las escuelas para iniciar un registro de los niños celíacos, evaluar el impacto de la guía y garantizar la seguridad alimentaria en las instituciones educativas. (Salazar et al., 2022)

1.3.Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Desarrollar una guía alimentaria para niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca, fundamentada en evidencia científica y adaptada a sus requerimientos nutricionales, que favorezca una dieta equilibrada y libre de gluten, contribuyendo a su bienestar general y desarrollo saludable.

1.3.2. Objetivos Específicos

1. Identificar los requerimientos nutricionales de los niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca a través de una revisión bibliográfica científica actualizada sobre sus demandas dietéticas específicas.
2. Diseñar una guía alimentaria práctica, clara y adaptada al que satisfaga las necesidades nutricionales de los niños de 2 a 5 años con celiaquía, incorporando sustitutos sin gluten y opciones que favorezcan una dieta saludable.
3. Validar el contenido de la guía alimentaria mediante juicio de expertos con su claridad, pertinencia y aplicabilidad en la orientación nutricional de niños de 2 a 5 años con enfermedad celiaca.

CAPITULO II
METODOLOGIA

2.1.Materiales

Para la elaboración de una guía alimentaria dirigida al grupo etario de niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca, se emplearon los siguientes materiales:

Fuentes de información científica

Se consultó literatura especializada disponible en bases de datos internacionales como PubMed, Cochrane Library, Web of Science, Scopus y Google Scholar, lo que permitió acceder a investigaciones recientes sobre el abordaje nutricional de la enfermedad celíaca en población pediátrica. Adicionalmente, se incluyeron documentos de repositorios académicos y universidades, así como artículos publicados en revistas científicas indexadas en el área de nutrición y gastroenterología. De los artículos revisados fueron considerados apropiados para la investigación artículos originales, estudios retrospectivos y prospectivos, revisiones sistemáticas, consensos clínicos, guías alimentarias existentes y manuales de referencia en nutrición pediátrica.

Documentos normativos y guías de referencia

Se tomaron como soporte técnico y científico los lineamientos emitidos por organismos internacionales y sociedades científicas reconocidas, tales como la European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition (ESPGHAN), la North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition (NASPGHAN) y el American College of Gastroenterology (ACG), también se consideró las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) en materia de alimentación saludable. También se revisaron guías alimentarias aplicadas en otros países de América Latina, como Chile, donde se han implementado estrategias dietéticas específicas para población infantil con celiaquía.

Recursos técnicos y de sistematización

Para organizar la información que se recopiló, se utilizó una computadora personal con programas de ofimática (Microsoft Word y Excel), además de acceso a internet para las búsquedas documentales. nutricionales de los niños celíacos de 2 a 5 años.

2.2. Métodos

2.2.1. Nivel y Tipo de Investigación

El presente estudio se desarrolló dentro de un nivel descriptivo y aplicado, con un enfoque cualitativo y cuantitativo. Su finalidad fue recopilar, organizar y analizar información científica relacionada con los requerimientos nutricionales haciendo énfasis en la alimentación libre de gluten en niños de 2 a 5 años diagnosticados con enfermedad celíaca. También se consideró un nivel propositivo porque, además de analizar y describir información científica sobre la enfermedad celíaca y los requerimientos nutricionales en la primera infancia, se planteó una propuesta práctica basada en la evidencia recopilada. En este caso, los resultados de la revisión bibliográfica permitieron elaborar una guía alimentaria dirigida a niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca, con el objetivo de apoyar una alimentación equilibrada y libre de gluten.

La investigación descriptiva, permito que se pueda caracterizar y sistematizar la información que existe sobre las necesidades nutricionales en la primera infancia y sobre la caracterización que tiene una dieta sin gluten. Por su parte, el componente aplicado se orientó para la información para el desarrollo de la propuesta práctica que busca lograr contribuir a la orientación correcta sobre la alimentación en este grupo poblacional.

Cabe señalar que el estudio no implicó manipulación de variables ni intervención directa en sujetos de investigación. En su lugar, se fundamenta en la recopilación, revisión y análisis de información previamente documentada en fuentes científicas y técnicas, con el propósito de sustentar la elaboración de una guía alimentaria que fue adaptada a las necesidades de niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca.

2.2.2. Selección del área o ámbito de estudio

El área de estudio corresponde al campo de la nutrición pediátrica y clínica, con un enfoque “niños de 2 a 5 años” con enfermedad celiaca.

2.2.3. Descripción del proyecto de investigación y procedimientos para la recolección de la información

El presente proyecto de investigación se divido en 5 fases para la creación y validación de las guías alimentarias enfocadas en niños de 2 a 5 años con enfermedad celiaca.

2.2.4. Fase 1: Procedimiento para la recolección de la información – revisión sistemática de la literatura

Para elaborar el marco teórico conjuntamente con el desarrollo de la guía alimentaria para niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca, se realizó una revisión bibliográfica estructurada con la literatura científica. Con el fin de respaldar la transparencia y el rigor en el todo proceso de la búsqueda y selección realizada de los estudios, se estructuro con los lineamientos PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), los cuales fueron clave para orientar para la identificación, cribado, elegibilidad e inclusión de la evidencia considerada en la investigación.

El proceso metodológico se organizó en cuatro fases: identificación, cribado, elegibilidad e inclusión. En la fase de identificación se recuperaron publicaciones científicas publicadas entre 2019 y 2025, relacionadas con los requerimientos nutricionales y el manejo dietético de niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca.

Posteriormente, se realizó un proceso de depuración de la literatura para poder excluir duplicados, documentos sin respaldo metodológico o que no abordaban directamente el tema de estudio. Finalmente, los artículos que fueron seleccionados, tuvieron un análisis de manera cualitativa y cuantitativa, con el propósito de recopilar la suficiente evidencia científica disponible y así lograr fundamentar el diseño de la guía alimentaria.

Fuentes de información y estrategia de búsqueda

La búsqueda de información se realizó en bases de datos científicas internacionales como PubMed, Scopus, Cochrane Library, Web of Science y Google Scholar, con el objetivo de identificar literatura científica relevante relacionada con los requerimientos nutricionales en la infancia y la alimentación libre de gluten en la enfermedad celíaca. De manera complementaria, se consultaron documentos institucionales y guías técnicas elaboradas por organismos internacionales de referencia, tales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), así como

recomendaciones emitidas por sociedades científicas especializadas como ESPGHAN (European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) y NASPGHAN (North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition).

La revisión bibliográfica se apoyó en la consulta de libros y en manuales especializados en nutrición clínica y nutrición pediátrica, para mediante estos documentos lograr complementar la información científica obtenida en las bases de datos. También fueron incluidos textos de referencia en el área de dietoterapia y nutrición aplicada, manuales de nutrición pediátrica hospitalaria y documentos técnicos que suelen ser usados en la práctica clínica, los cuales aportaron fundamentos teóricos y recomendaciones actualizadas para el manejo nutricional en pacientes pediatricos y en patologías como la enfermedad celíaca.

Se utilizaron operadores booleanos y conjugaciones de palabras claves tanto en inglés como en español, tales como: “celiac disease”, “gluten-free diet”, “pediatric nutrition”, “nutritional requirements”, “children 2-5 years”, “gluten-free guidelines”, “celiaquía”, “niños preescolares”, “guías alimentarias”, “nutrición infantil” y “requerimientos nutricionales”. Estas expresiones fueron conectadas mediante los operadores AND, OR y NOT, adaptándose respectivamente a las reglas de búsqueda de cada base de datos.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

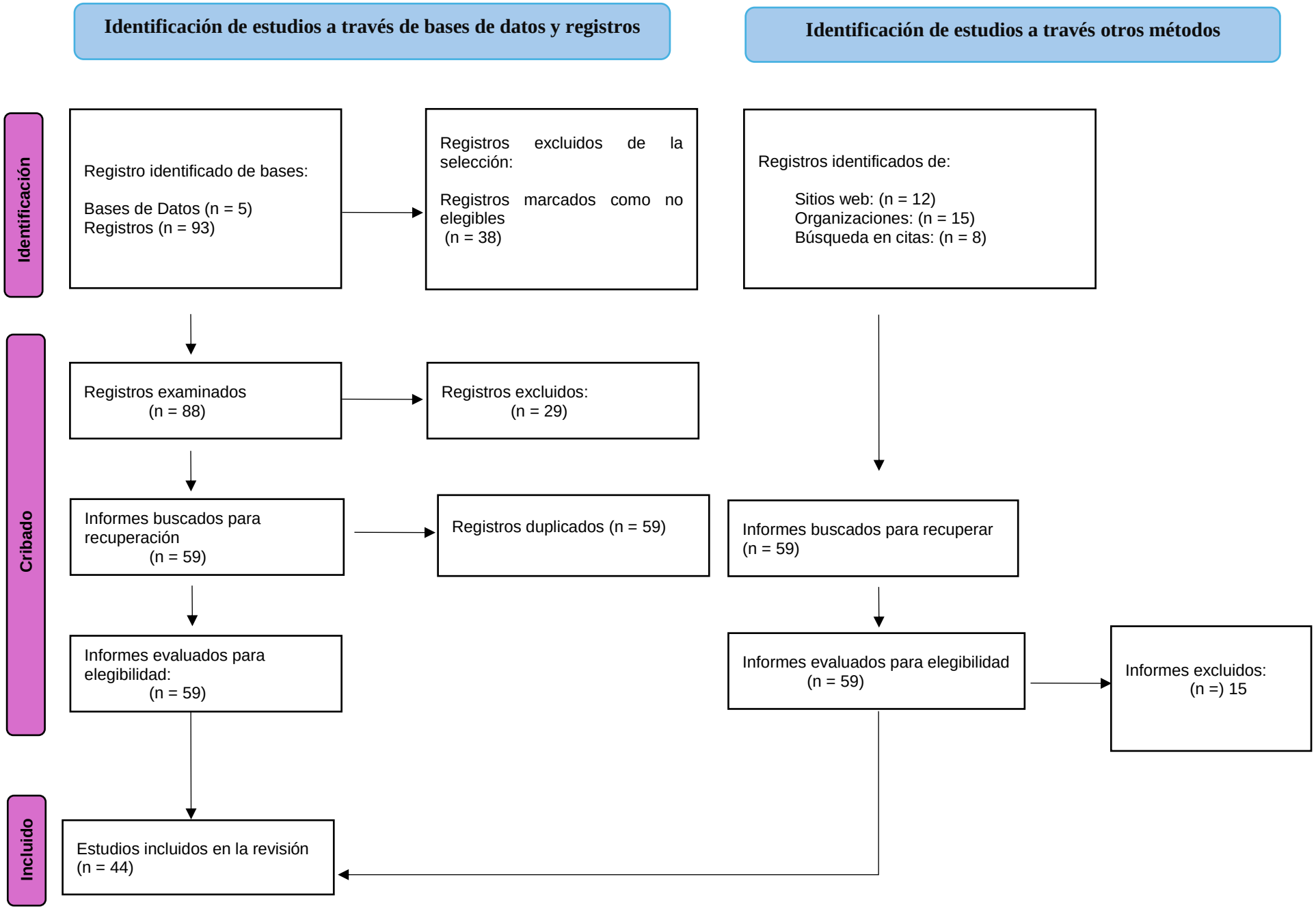
Para la selección de la literatura científica se establecieron criterios que permitieran identificar estudios pertinentes para los objetivos de la investigación. Se incluyeron artículos científicos, revisiones sistemáticas, guías clínicas, documentos técnicos y manuales especializados relacionados con la enfermedad celíaca, la alimentación libre de gluten y los requerimientos nutricionales en la población pediátrica, particularmente en niños en edad preescolar. Asimismo, se consideraron publicaciones disponibles en idioma español e inglés, con acceso al texto completo y publicadas en los últimos años, priorizando aquellas que presentaban información actualizada y evidencia científica relevante para el desarrollo de una guía alimentaria dirigida a niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca.

Criterios de exclusión

Se excluyeron aquellos documentos que no abordaban de manera directa la enfermedad celíaca o la alimentación sin gluten en población infantil, así como estudios centrados exclusivamente en población adulta o en otras patologías gastrointestinales no relacionadas. También se descartaron publicaciones duplicadas, resúmenes sin acceso al texto completo, artículos con información insuficiente para el análisis y documentos que no presentaban respaldo científico o metodológico adecuado.

Proceso de selección de los artículos

Después de identificar las referencias preliminares, se realizó un examen inicial esto a través del análisis de los títulos y los resúmenes con el objetivo de eliminar aquellos documentos que no estaban relacionados con el asunto en estudio. Después, se examinó en su totalidad la labor que cumplía con los criterios fijados, llevando a cabo una lectura crítica enfocada en evaluar su pertinencia y calidad metodológica. Se compiló la información recabada en una matriz de análisis que incluyó elementos como el autor, el año de publicación, el país de procedencia, la clase de investigación, las metas, las particularidades del grupo poblacional y los hallazgos más importantes. La intención era determinar las contribuciones más significativas para la creación de la guía alimentaria para niños de 2 a 5 años con enfermedad celiaca.


Identificación de estudios a través de bases de datos y registros
Identificación de estudios a través otros métodos
Identificación
Cribado
Incluido
Registro identificado de bases:
Bases de Datos (n = 5)
Registros (n = 93)
Registros excluidos de la selección:
Registros marcados como no elegibles
(n = 38)
Registros identificados de:
Sitios web: (n = 12)
Organizaciones: (n = 15)
Búsqueda en citas: (n = 8)
Registros examinados
(n = 88)
Registros excluidos:
(n = 29)
Informes buscados para recuperación
(n = 59)
Registros duplicados (n = 59)
Informes buscados para recuperar
(n = 59)
Informes evaluados para elegibilidad:
(n = 59)
Informes evaluados para elegibilidad
(n = 59)
Informes excluidos:
(n =) 15
Estudios incluidos en la revisión
(n = 44)

2.2.5. Fase 2: Determinación de recomendaciones basadas en el estado nutricional de niños de 2 a 5 años con enfermedad celiaca

A partir del análisis de la literatura científica y de la caracterización del estado nutricional de niños de 2 a 5 años con diagnóstico de enfermedad celíaca, se formularon recomendaciones nutricionales basadas en evidencia dirigidas a esta población. Estas recomendaciones tuvieron como finalidad favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo infantil, asegurar el aporte suficiente de nutrientes esenciales y fortalecer la adherencia a la dieta libre de gluten.

La información utilizada para sustentar esta fase se obtuvo de las etapas iniciales del proyecto de investigación institucional titulado "Evaluación del estado nutricional de los pacientes celíacos de la Fundación Celíacos del Ecuador", aprobado mediante la Resolución Nro. UTA-CONIN-2025-0102-R, así como de la tesis asociada "Evaluación del estado nutricional en pacientes de la Asociación Celíacos del Ecuador" (Meneses, 2025).

Las conclusiones de esa investigación mostraron que existía carencias nutricionales habituales, sobre todo en micronutrientes como el calcio, el zinc, la vitamina D, los folatos y el hierro. También se observaron cambios en el consumo de energía con respecto a las recomendaciones globales. A partir de estos hallazgos, se formularon diez declaraciones nutricionales basadas cada una en evidencia científica, con el objetivo de priorizar los riesgos nutricionales detectados y fomentar costumbres alimenticias sanas en esta fase del desarrollo.

.

Cada recomendación fue formulada considerando los principios de la nutrición pediátrica y la dietoterapia aplicada a la enfermedad celíaca, tomando como referencia los lineamientos establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition (ESPGHAN) y la North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition (NASPGHAN).

2.2.6. Fase 3: Estandarización de porciones y recetas en niños de 2 a 5 años con enfermedad celiaca

En esta fase del proyecto se elaboraron tablas de porciones alimentarias recomendadas para niños de 2 a 5 años con diagnóstico de enfermedad celíaca. Estas tablas incluyen el tamaño y el número de porciones sugeridas por grupo de alimentos, con el objetivo de orientar la selección y distribución adecuada de los alimentos dentro de una dieta libre de gluten. Para su elaboración se tomaron como referencia las Manual Fotográfico de Alimentos, Universidad San Francisco de Quito (USFQ) y Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador (MSP, 2018)., lo que permitió establecer equivalencias y medidas caseras apropiadas para la edad, facilitando su comprensión y aplicación en el entorno familiar.

Para realizar el calculo de los requerimientos energéticos, se uso las recomendaciones de de World Health Organization. (2023) basado en esto se pasaron las calorías recomendadas por rango de edad (2-3, 3-4, 4-5) a una hoja de cálculo de Excel donde se automatizo formulas para obtener los porcentajes de adecuación según la distribución de la molécula calórica recomendada por Raymond & Morrow, (2021) mediante los intercambios de los grupos de alimentos, obteniendo las porciones recomendadas para niños de 2 a 5 años con enfermedad celiaca.

De manera complementaria, se llevó a cabo la estandarización de cinco recetas elaboradas exclusivamente con ingredientes libres de gluten y de fácil disponibilidad en el mercado nacional. Mediante este proceso se pudo definir las cantidades exactas de los ingredientes, el procedimiento adecuado de la preparación y el rendimiento de cada receta, con el propósito de asegurar preparaciones reproducibles, seguras para la población celíaca y nutricionalmente adecuadas para esta etapa del desarrollo. La estandarización de las porciones y de las recetas constituye un elemento fundamental para la construcción del menú cíclico incluido en la guía alimentaria, ya que permite organizar preparaciones equilibradas que contribuyan al cumplimiento de los requerimientos nutricionales y al mantenimiento de una dieta estrictamente libre de gluten.

2.2.7. Fase 4: Elaboración de la guía alimentaria en niños de 2 a 5 años con enfermedad celiaca

La cuarta fase correspondió al diseño e integración final de la guía alimentaria dirigida a niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca, documento que consolida las

evidencias científicas, recomendaciones nutricionales, tablas de porciones y recetas estandarizadas obtenidas en las fases previas.

Diseño y estructura

El proceso de elaboración se realizó de manera colaborativa, contando con el apoyo de un nutricionista dietista, quien participó en la creación, prueba y presentación de las recetas, garantizando su valor nutricional, atractivo sensorial y viabilidad práctica. La guía fue concebida con una línea gráfica pedagógica, colorida y visualmente atractiva, diseñada para facilitar la comprensión del contenido por parte de los cuidadores y del personal de salud. Se emplearon íconos, fotografías, tablas ilustrativas y esquemas sencillos que permitan identificar de forma rápida los alimentos permitidos, las porciones adecuadas y las combinaciones recomendadas. La guía fue diseñada con una línea grafica para un uso de fácil comprensión, mediante un menú para 7 días (1 semana), por cada rango de edad, incluyendo las recetas estandarizadas.

2.2.8. Fase 5: Validación de las guías alimentarias

Con el objetivo de garantizar la validez de contenido conjuntamente con claridad, la pertinencia y la calidad del diseño que presenta la guía alimentaria dirigida a niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca, se llevó a cabo un proceso de validación mediante en juicio por expertos. Este procedimiento permitió analizar tanto la calidad como la determinación de denominar la guía como un material educativo a partir de la revisión crítica realizada por profesionales con experiencia en el área temática.

Para esta validación participaron especialistas en nutrición seleccionados mediante muestreo intencional. Como criterio de inclusión se consideró que los participantes fueran nutricionistas con al menos dos años de experiencia profesional en el área de nutrición clínica y nutrición materno-infantil. La participación de estos profesionales permitió valorar la pertinencia científica y la aplicabilidad práctica de la guía desde una perspectiva especializada. La selección del panel de expertos se basó en lo planteado por Lynn (1986) y Denise F. Polit y Cheryl Tatano Beck (2006), quienes señalan que un grupo conformado por entre cinco y diez expertos resulta adecuado para asegurar una evaluación confiable del contenido de instrumentos o materiales educativos.

A cada especialista se le proporcionó un borrador de la guía alimentaria para niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca, conjuntamente con un formulario de validación, el cual fue diseñado específicamente para este estudio, elaborado y distribuido a través de la plataforma Google Forms. El instrumento incluyó una escala tipo Likert compuesto por cuatro niveles (1 = Deficiente, 2 = Aceptable, 3 = Bueno y 4 = Excelente), lo que permitió valorar diferentes aspectos del material.

El formulario que se usó para la validación constó de cuatro dimensiones principales del documento:

- Claridad
- Pertinencia
- Contenido
- Diseño

Cada una de estas cuatro dimensiones incluyó varios criterios que lograron ser útiles para así evaluar aspectos como, la precisión científica de la información, la claridad del lenguaje usado, la relevancia de las recomendaciones nutricionales y la calidad que posee la presentación visual del documento.

A través de la plataforma de Google Forms, fueron recolectadas automáticamente las respuestas y posteriormente fueron exportadas a una hoja de cálculo en Microsoft Excel, con el objetivo de lograr una organización y análisis adecuado. Mediante esta matriz de datos se pudo registraron las puntuaciones asignadas por cada especialista a los diferentes ítems evaluados.

Posteriormente se procedió al cálculo del Índice de Validez de Contenido (IVC o CVI) para cada criterio y dimensión, empleando la siguiente fórmula:

$$IVC = \frac{\text{Número de expertos que calificaron el ítem con 3 o 4}}{\text{Número total de expertos}}$$

Para el cálculo del índice se consideraron como respuestas válidas aquellas correspondientes a las categorías “Bueno” (3) y “Excelente” (4).

- IVC ≥ 0,80: validez adecuada del ítem
- IVC entre 0,60 y 0,79: requiere ajustes menores
- IVC < 0,60: requiere revisión o modificación del contenido

Además del análisis cuantitativo, también se revisaron las observaciones y comentarios cualitativos realizados por los expertos, con el fin de identificar

sugerencias y posibles mejoras en el contenido y la presentación de la guía. Con base en estas recomendaciones se realizaron las modificaciones necesarias para elaborar la versión final del material educativo.

CAPÍTULO III
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Análisis e interpretación de resultados

3.1.1. Fase 1: Procedimiento para la recolección de la información

El proceso de búsqueda bibliográfica permitió identificar inicialmente 108 registros provenientes de diferentes bases de datos científicas, entre ellas PubMed, Scopus, Web of Science, Cochrane Library y Google Scholar, así como documentos técnicos publicados por organismos internacionales y sociedades científicas relacionadas con la nutrición y la enfermedad celíaca.

Después se eliminaron los registros duplicados, teniendo como resultado, un total de 88 documentos únicos para la fase de cribado. En esta fase, se realizó la revisión de títulos y resúmenes para poder determinar cuáles investigaciones podrían ser pertinentes para los objetivos del estudio. Como consecuencia de este proceso, se obtuvieron 29 documentos porque no cumplían con los criterios de inclusión definidos, como el hecho de tratar con poblaciones adultas, no tener relación con la celiaquía o no ofrecer información relevante sobre nutrición infantil.

Luego de realizar el proceso de selección, 59 artículos fueron evaluados mediante una lectura completa para así poder determinar su elegibilidad dentro de la investigación. Finalmente, 44 documentos fueron los que cumplieron con todos los criterios que se determinaron, asimismo estos fueron incluidos en el análisis cualitativo de la revisión. Los documentos seleccionados pertenecían a artículos científicos, revisiones especializadas y guías clínicas relacionadas con el manejo nutricional de la enfermedad celíaca en población pediátrica.

1. Celiac Disease as a Model of Intestinal Malnutrition: Mechanisms and Nutritional Management
(Dargenio y otros, 2025).

Este estudio tuvo como propósito examinar la celiaquía como un modelo de mala nutrición intestinal, detallando los aquellos procesos fisiopatológicos que se encuentran relacionados con el trastorno en la absorción de nutrientes. Los escritores

indican que el deterioro de la mucosa intestinal puede llegar a provocar deficiencias nutricionales significativas, en particular de calcio, vitamina D, folatos, hierro y zinc. Además, señalan que tanto la recuperación de la mucosa intestinal como el mejoramiento de la absorción de nutrientes son posibles gracias a un tratamiento dietético que consiste en eliminar completamente el gluten. Los resultados resaltan lo relevante de una intervención nutricional apropiada para evitar carencias nutritivas y promover el desarrollo y crecimiento en pacientes que padecen enfermedad celíaca.

2. Guía práctica del celíaco

(Administración Santafesina de Seguridad Alimentaria, 2020).

El objetivo de esta guía es ofrecer consejos prácticos para personas con celiaquía y conjuntamente a también sus familias, ayudando a implementar una dieta rigurosamente libre de gluten. Esta guía presenta una lista de los alimentos que están permitidos y los que se deben evitar el consumo, además de contener sugerencias para prevenir la contaminación cruzada en el proceso de preparación de los alimentos. Además, enfatiza lo importante que es favorecer una dieta balanceada y dar prioridad a alimentos que sean naturalmente libres de gluten para ayudar a conservar un estado nutricional apropiado.

3. Patient Guide to the Gluten-Free Diet

(NASPGHAN, 2020).

Esta guía educativa elaborada por la Sociedad Norteamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica presenta recomendaciones dirigidas a pacientes pediátricos con enfermedad celíaca y a sus cuidadores. El documento incluye orientaciones para la correcta implementación de la dieta libre de gluten, la lectura de etiquetas nutricionales y la identificación de posibles fuentes de gluten en alimentos procesados. Además, destaca la importancia de la educación nutricional para garantizar la adherencia al tratamiento dietético y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

4. Guía para la alimentación sin gluten en centros educativos
(Gobierno Vasco, 2019).

Esta guía ofrece sugerencias para asegurar que los alumnos con enfermedad celíaca tengan una dieta segura dentro del ambiente escolar. El documento contiene indicaciones para evitar la contaminación cruzada en los comedores de las escuelas, así como también para tener una manera segura de manipular los alimentos y planificar menús sin gluten. También impulsa la inclusión alimentaria y el acceso a una alimentación segura para los niños que padecen esta condición, lo cual favorece su desarrollo apropiado y bienestar.

5. Guía de nutrición pediátrica hospitalaria
(Raymond y Morrow, 2021).

Este manual trata los principios esenciales de la nutrición en pediatría y explica las necesidades nutricionales, especialmente aquellas que son imprescindibles para un crecimiento y desarrollo apropiados a lo largo de la niñez. Esta guía resalta principalmente la relevancia de asegurar una nutrición balanceada que satisfaga las necesidades de macro y micronutrientes en relación con la enfermedad celíaca, particularmente durante los primeros años de vida. Menciona la importancia que genera una intervención nutricional oportuna para prevenir deficiencias y conservar un estado nutricional apropiado en los pacientes pediátricos.

6. Food-Based Dietary Guidelines: Background and Implementation
(Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2021).

El proceso de creación y puesta en marcha de las guías alimentarias basadas en alimentos se explica en el documento, busca principalmente fomentar hábitos alimentarios saludables entre la gente. La FAO subraya la importancia que tiene el promover hábitos alimentarios balanceados que contengan alimentos nutritivos y diversos. Estas recomendaciones son la base principal para construir el diseño de estrategias alimentarias que se adapten a distintos grupos de edad, esto incluye a los niños con necesidades dietéticas especiales, como los celíacos.

7. Guías alimentarias basadas en alimentos del Ecuador (GABA)
(Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2018).

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador contiene instrucciones para fomentar hábitos saludables de alimentación entre los ciudadanos ecuatorianos. La guía alimentaria muestra sugerencias acerca de la ingesta balanceada de los distintos grupos alimenticios, dando prioridad a los alimentos naturales y frescos. Esta guía sirve como un modelo para diseñar dietas balanceadas y apropiadas, incluyendo su adecuación a grupos de personas con requerimientos alimentarios particulares.

.

8. Manual de Nutrición Pediátrica

Ladino Meléndez, L., Suárez Cortina, L., & Rodrigo, R. (2022).

Este manual trata los principios básicos de la nutrición en el grupo etario de la infancia y explica lo que se necesita a nivel de nutrientes y energía para asegurar un desarrollo y crecimiento apropiados en los niños. Los autore resaltan que la alimentación durante las etapas iniciales de la vida tiene que ser balanceada, diversa y adecuada para satisfacer las necesidades fisiológicas inherentes al crecimiento. Este documento enfatiza lo importante que es garantizar una ingesta apropiada de micronutrientes y macronutrientes fundamentales, porque si llega a existir un desbalance entre la necesidad del cuerpo y lo que se consume, puede generar complicaciones en el desarrollo metabólico y físico del niño, hace mención sobre la enfermedad celíaca que compromete la absorción en el intestino, mencionando que dé debe realizar intervenciones nutricionales específicas para lograr un estado nutricional saludable.

9. Guía práctica del celíaco

(Administración Santafesina de Seguridad Alimentaria, 2018).

El propósito de esta guía fue brindar información clara y accesible sobre el manejo alimentario de la enfermedad celíaca. El documento explica los principios de la dieta libre de gluten y presenta recomendaciones para la selección de alimentos seguros, la lectura adecuada del etiquetado nutricional y la prevención de la contaminación cruzada. Asimismo, se destaca la importancia de mantener una alimentación variada que incluya alimentos naturalmente libres de gluten como arroz, maíz, papa, legumbres, frutas y verduras. Estas recomendaciones buscan facilitar la

adherencia a la dieta y así lograr una mejor calidad de vida de las personas con esta condición.

10. Guía para personas con enfermedad celíaca

(Asociación Celíacos de Aragón, 2021).

El propósito de esta publicación fue el guiar a los pacientes celíacos y sus familias acerca del régimen alimenticio que deben seguir para manejar la enfermedad. La guía incluye sugerencias para la lograr una mejor organización de menús balanceados, así como los alimentos principales que contienen gluten y los que pueden comerse sin riesgo. Además, destaca la relevancia de fomentar hábitos saludables de alimentación desde la infancia, especialmente en los niños y niñas, para garantizar una adecuada ingesta de nutrientes y estimular su desarrollo y crecimiento.

11. Food-Based Dietary Guidelines: Background and Implementation

(FAO, 2019).

El propósito de este documento es principalmente brindar instrucciones para elaborar guías alimentarias basadas en alimentos, destinadas a la población general. El artículo destaca que una dieta saludable debe fundamentarse en la ingestión de alimentos naturales, entre los cuales se incluyen legumbres, cereales, frutas y verduras, además de fuentes apropiadas de proteínas. Además, se resalta que estas guías deben ajustarse a las costumbres culturales y alimenticias de cada nación. Para asegurar un aporte nutricional apropiado y la seguridad alimentaria en poblaciones con situaciones particulares, como la enfermedad celíaca, se aconseja modificar las recomendaciones de alimentación.

12. Krause’s Food & the Nutrition Care Process

(Raymond y Morrow, 2021).

Este texto de referencia en nutrición clínica describe los fundamentos del proceso de atención nutricional y su aplicación en diversas condiciones de salud, incluida la enfermedad celíaca. Los autores explican que el tratamiento principal consiste en la eliminación permanente del gluten de la dieta, lo cual permite la

recuperación de la mucosa intestinal y la mejora de la absorción de nutrientes. El libro también señala que los pacientes con enfermedad celíaca pueden presentar deficiencias nutricionales si la dieta libre de gluten no es adecuadamente planificada, por lo que se recomienda una evaluación nutricional continua y educación alimentaria especializada.

13. Guía de Nutrición Pediátrica Hospitalaria

(Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica, 2010).

Esta guía se destaca por indicaciones para el manejo nutricional de niños con diferentes patologías gastrointestinales. En enfermedad celíaca, se resalta principalmente como el tratamiento fundamental llevar una dieta estrictamente libre de gluten, menciona que el seguimiento tanto clínico como nutricional debe ser periódicamente, con el objetivo de prevenir alguna deficiencia de micronutrientes durante el proceso de tratamiento.

3.1.2. Fase 2: Elaboración de mensajes generales

Después del análisis detallado de la literatura científica reciente y de la evaluación nutricional realizada en la fase inicial del proyecto, se establecieron diez recomendaciones nutricionales dirigidas a las personas con enfermedad celíaca según su grupo etario. Estas orientaciones buscan apoyar el manejo adecuado de la dieta sin gluten, mejorar la calidad de la alimentación y prevenir deficiencias que son frecuentes en esta condición. Cada recomendación se ha redactado en un lenguaje sencillo para facilitar su comprensión y uso diario. Las recomendaciones se presentan en la Tabla 7.

Tabla 7. *Recomendaciones nutricionales*

N°	Mensaje nutricional	Descripción
1	Promueva el equilibrio del plato en cada comida.	La literatura menciona que tener una alimentación variada, actuara positivamente en el crecimiento, además de cubrir los requerimientos de macro y micronutrientes en la infancia.
2	Asegure que sus alimentos sean alimentos libres de gluten.	La dieta estricta libre de gluten es el único tratamiento eficaz para la enfermedad celíaca.
3	Incluya fuentes de hierro en la dieta diaria.	El hierro es fundamental para el desarrollo cognitivo y la prevención de anemia en la infancia.
4	Priorice alimentos ricos en calcio y vitamina D.	El calcio conjuntamente con la vitamina D participan en la formación y mantenimiento del tejido óseo.
5	Ofrezca proteínas de alto valor biológico en las comidas principales.	Las proteínas son indispensables para la formación de tejidos y el funcionamiento del sistema inmunológico.
6	Elija carbohidratos libres de gluten y que sean poco refinados.	Los carbohidratos complejos son encargados de generar energía sostenida para el crecimiento y la actividad física.
7	Fomente el consumo de fibra dietética desde edades tempranas.	La fibra juega un papel fundamental en la salud intestinal y el tránsito digestivo.
8	Limite el consumo de productos ultraprocesados.	El consumo excesivo de ultraprocesados significa la existencia de dietas de baja calidad nutricional.
9	Mantenga una hidratación adecuada diaria.	El agua es fundamental en el funcionamiento adecuado del organismo.
10	Construya hábitos saludables en el hogar.	Tener una educación alimentaria familiar mejora la adherencia a patrones de alimentación saludables.

Nota: Elaboración propia a partir de la revisión de literatura científica y de los lineamientos de Raymond y Morrow (2021), Organización Mundial de la Salud (2023), Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2022), NASPGHAN (2013) y ESPGHAN (2022).

3.1.3. Fase 3: Estandarización de porciones y recetas

Medidas caseras

Una medida casera resulta una herramienta sencilla para la comprensión de la cantidad adecuada de una porción de alimentos, basado lo mencionado anteriormente conjuntamente con las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador (MSP, 2018), se realizó una selección de alimentos que no contengan gluten y sean frecuentemente usados en niños de 2 a 5 años, luego se procedió a medir la porción de cada alimento en medidas casera, finalmente se fotografió cada porción de alimento, esta actividad se realizo en el laboratorio de Técnica y Dietética de la Universidad Técnica de Ambato.

Tabla 8. *Medidas caseras recomendadas*

GRUPO	**LISTA**	**MEDIDA CASERA**
LÁCTEOS BAJOS EN GRASA	**° Leche descremada pasteurizada**	
	***Leche en polvo descremada**	
	***Queso mozzarella bajo en grasa**	
GRUPO	**LISTA**	**MEDIDA CASERA**
CARNES CON POCA GRASA	***Queso fresco**	

	° Chuleta de cerdo sin grasa, asada en horno	
	° Huevo de gallina	
CARNES MAGRAS	**° Presa de pollo**	
	***Carne de res magra promedio (cocida o al horno)**	
	***Carne de cuy**	
	***Carne de conejo**	
	***Hígado de pollo**	

	***Pavo asado al horno**	
	° Pescados de carne blanca (trucha y corvina)	
GRUPO	**LISTA**	**MEDIDA CASERA**
CEREALES	**° Arroz blanco cocido**	
	° Quinua cocida	
	***Maíz tostado**	
	***Mote cocido**	

	***Fideo de arroz cocido**	
	***Harina de maíz crudo**	
	***Amaranto**	
	***Canguil reventado**	
	***Tortilla de maíz amarrillo**	
	***Maicena**	
GRUPO	**LISTA**	**MEDIDA CASERA**

PLÁTANO Y TUBÉRCULOS	**° Plátano verde cocido**	
	° Plátano maduro	
	° Oca cocida	
	° Zanahoria blanca cocida	
	° Camote cocida	
	° Papa cocida	
	° Papa amarilla	
	° Mellocos cocidos	

	° **Harina de plátano**	
	° **Yuca cocida**	
GRUPO	**LISTA**	**MEDIDA CASERA**
FRUTAS	° **Plátano de seda**	
	° **Papaya**	
	° **Piña**	

	***Claudia roja**	
	° Naranja	
	***Mandarina**	
	***Limón**	
	° Manzana	
	° Mora	

	° **Frutilla**	
	° **Tomate de árbol**	
	° **Durazno**	
	***Kiwi**	
	° **Guayaba**	
	° **Melón**	

	***Sandia**	
	° Granadilla	
	***Higos**	
	***Mango**	
	° Pera	
	***Uva negra / rosada**	

	***Uva verde**	
GRUPO	**LISTA**	**MEDIDA CASERA**
VERDURAS CON BAJO APORTE DE ENERGÍA	**° Pimiento rojo**	
	° Pimiento verde	
	° Pepinillo	
	° Perejil	
	° Cebolla paiteña	

	° **Lechuga**	
	° **Tomate de riñón**	
	° **Espinaca Cruda**	
	° **Espinaca Cocida**	
	° **Acelga Cruda**	
	° **Acelga Cocida**	
	° **Col Cruda**	

	° Col Cocida	
	° Coliflor cocida	
	° Rábano	
	° Brócoli	
VERDURAS CON APORTE DE ENERGÍA MODERADO	**° Arveja tierna cocida**	
	° Choclo amarillo cocido en mazorca	
	***Choclo blanco cocido**	

	***Haba tierna cocida**	
	° Remolacha cocida	
	° Lenteja cocida	
	***Vainitas**	
	***zanahoria cocida**	
	***zapallo cocido**	
GRUPO	**LISTA**	**MEDIDA CASERA**
GRASAS VEGETALES	**° Aceite de Oliva**	

	° Aceite de girasol	
	° Aceite de aguacate	
GRUPO	**LISTA**	**MEDIDA CASERA**
Frutos secos y oleaginosas	***Almendras**	
	***Maní**	
	***Nueces**	
	***Chía**	
	° Aguacate	
	***Semillas de Girasol**	
GRUPO	**LISTA**	**MEDIDA CASERA**

LEGUMINOSAS	**° Lenteja cocido**	
	° Garbanzo cocido	
	° Frejol negro cocido	
	° Frejol blanco cocido	
	° Frejol rosado cocido	
	° Choclo cocido sin sal	
GRUPO	**LISTA**	**MEDIDA CASERA**
AZUCARES	***azúcar blanca**	
	***gelatina en polvo**	

	***Miel de abeja**	
Grasa animal	***Crema de leche**	
	***Manteca de cerdo**	

Nota. (*) Imagen generada por Inteligencia Artificial, (°) Imagen de autoría propia. Adaptado del documento técnico Guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) del Ecuador por FAO, 2021, las imágenes se han tomado de Herrera et al; 2022 y se ha utilizado GEMINI IA para recrear las imágenes de las porciones alimentarias.

3.1.4. Fase 4: Elaboración de la guía alimentaria

Aporte calórico y distribución de porciones

En esta fase se desarrolló la guía alimentaria dirigida a pacientes con enfermedad celíaca en niños de 2 a 5 años. Para ello, se elaboró un menú planificado para siete días consecutivos, organizado en una semana, en los tres rangos de edad (2-3, 3-4, 4-5) tanto para niña como para niño, que incluye preparaciones basadas en las recetas previamente estandarizadas y en los tamaños de porción establecidos en las tablas de intercambio de alimentos. La planificación del menú se realizó considerando los requerimientos energéticos promedio recomendados para esta etapa de la vida, tomando como referencia las recomendaciones internacionales y las guías alimentarias vigentes. A partir de estos criterios se estimó el aporte calórico diario y se definió la distribución de porciones por grupo de alimentos, con el propósito de asegurar una

alimentación equilibrada, variada y completamente libre de gluten. Asimismo, se presenta la tabla de distribución de porciones que orienta la selección de alimentos y facilita la aplicación práctica de la guía en la alimentación diaria.

Para estimar el aporte calórico y la distribución de las porciones se adoptó las recomendaciones tanto de World Health Organization. (2023) y Raymond & Morrow, (2021) donde indican que por grupo de edad y sexo se recomienda mantenerse dentro de los siguientes rangos en cuanto a los macronutrientes el 45 y el 65% para los carbohidratos, entre el 30 y el 40% para las grasas y entre el 5 y el 20% para las proteínas en niños de 2 a 3 años; mientras que, para los niños de 4 a 5 años, los carbohidratos deben representar el 45-65%, las grasas entre el 25 y el 35% y las proteínas entre el 10 y el 30%. Para la distribución de la molécula calórica se realizó un total de 6 tablas de cálculos, categorizados por sexo y edad.

Tabla 9. *Requerimientos energéticos de niños de 2-3 años*

Requerimientos nutricionales en niños de 2-3 años						
1129 kcal	Proteínas (g)	Cho (g)	Grasa (g)	Proteína %	Cho %	Grasa %
	47,9825	152,415	338,7	17	54	30

Aporte energético por grupo de alimentos					
Grupo de alimentos	**Unidad**	**kcal**	**Cho (g)**	**Grasa (g)**	**Prot (g)**
LACTEOS BAJOS EN GRASA	1	75	5,6	2,6	7
FRUTAS	2	86	21	0,6	2
VEGETALES CON APORTE MODERADO DE ENERGÍA	3	66	12,9	0	3
VEGETALES CON BAJO APORTE DE ENERGIA	2	32	6,4	0,4	0,8
CARNES MAGRAS, PESCADOS Y HUEVOS	2	96	1	3	14
CARNES BAJAS EN GRASA	1	108	0	8,3	7,5
LEGUMINOSAS SECAS COCIDAS	1	110	17,8	1,2	7,2
ALIMENTOS FECULENTOS - CEREALES	2	240	47,6	2,6	6,4
TUBERCULOS, RAICES FECULENTAS Y PLATANO	2	128	32,6	0,4	0,2
GRASAS DE ORIGEN ANIMAL	0	0	0	0	0
OLEOGINOSAS Y FRUTOS OLEOSOS	1	62	2,6	5,5	1,7
ACEITES DE MANTECAS VEGETALES	3	135	0	15,3	0
Total		1138	147,5	39,9	49,8
Porcentaje de adecuación %		100,80	96,78	106,02	103,79

Nota. Elaboración propia.

Tabla 10. *Requerimientos energéticos de niñas de 2-3 años*

Requerimientos nutricionales en niñas de 2-3 años						
1047 kcal	Proteínas (g)	Cho (g)	Grasa (g)	Proteína %	Cho %	Grasa %
	44,4975	141,345	34,9	17	54	30

Aporte energético por grupo de alimentos					
Grupo de alimentos	**Unidad**	**kcal**	**Cho (g)**	**Grasa (g)**	**Prot (g)**
LACTEOS BAJOS EN GRASA	1	75	5,6	2,6	7
FRUTAS	2	86	21	0,6	2
VEGETALES CON APORTE MODERADO DE ENERGÍA	2	44	8,6	0	2
VEGETALES CON BAJO APORTE DE ENERGIA	2	32	6,4	0,4	0,8
CARNES MAGRAS, PESCADOS Y HUEVOS	2	96	1	3	14
CARNES BAJAS EN GRASA	1	108	0	8,3	7,5
LEGUMINOSAS SECAS COCIDAS	1	110	17,8	1,2	7,2
ALIMENTOS FECULENTOS - CEREALES	2	240	47,6	2,6	6,4
TUBERCULOS, RAICES FECULENTAS Y PLATANO	2	128	32,6	0,4	0,2
GRASAS DE ORIGEN ANIMAL	0	0	0	0	0
OLEOGINOSAS Y FRUTOS OLEOSOS	1	62	2,6	5,5	1,7
ACEITES DE MANTECAS VEGETALES	2	90	0	10,2	0
Total		1071	143,2	34,8	48,8
Porcentaje de adecuación %		102,29	101,31	99,71	109,67

Tabla 11. *Requerimientos energéticos de niños de 3-4 años*

Requerimientos nutricionales en niños de 3-4 años						
1252 kcal	Proteínas (g)	Cho (g)	Grasa (g)	Proteína %	Cho %	Grasa %
	56,34	162,76	41,73	18	52	30

Aporte energético por grupo de alimentos

Grupo de alimentos	Unidad	kcal	Cho (g)	Grasa (g)	Prot (g)
LACTEOS BAJOS EN GRASA	2	150	11,2	5,2	14
FRUTAS	3	129	31,5	0,9	3
VEGETALES CON APORTE MODERADO DE ENERGÍA	2	44	8,6	0	2
VEGETALES CON BAJO APORTE DE ENERGIA	2	32	6,4	0,4	0,8
CARNES MAGRAS, PESCADOS Y HUEVOS	2	96	1	3	14
CARNES BAJAS EN GRASA	1	108	0	8,3	7,5
LEGUMINOSAS SECAS COCIDAS	1	110	17,8	1,2	7,2
ALIMENTOS FECULENTOS - CEREALES	2	240	47,6	2,6	6,4
TUBERCULOS, RAICES FECULENTAS Y PLATANO	2	128	32,6	0,4	0,2
GRASAS DE ORIGEN ANIMAL	0	0	0	0	0
OLEOGINOSAS Y FRUTOS OLEOSOS	2	124	5,2	11	3,4
ACEITES DE MANTECAS VEGETALES	2	90	0	10,2	0
Total		1251	161,9	43,2	58,5
Porcentaje de adecuación %		99,92	99,47	103,51	103,83

Nota. Elaboración propia.

Tabla 12. *Requerimientos energéticos de niñas de 3-4 años*

Requerimientos nutricionales en niñas de 3-4 años						
1156 kcal	Proteínas (g)	Cho (g)	Grasa (g)	Proteína %	Cho %	Grasa %
	56,34	162,76	41,73	18	52	30

Aporte energético por grupo de alimentos					
Grupo de alimentos	**Unidad**	**kcal**	**Cho (g)**	**Grasa (g)**	**Prot (g)**
LACTEOS BAJOS EN GRASA	1	75	5,6	2,6	7
FRUTAS	3	129	31,5	0,9	3
VEGETALES CON APORTE MODERADO DE ENERGÍA	2	44	8,6	0	2
VEGETALES CON BAJO APORTE DE ENERGIA	2	32	6,4	0,4	0,8
CARNES MAGRAS, PESCADOS Y HUEVOS	2	96	1	3	14
CARNES BAJAS EN GRASA	1	108	0	8,3	7,5
LEGUMINOSAS SECAS COCIDAS	1	110	17,8	1,2	7,2
ALIMENTOS FECULENTOS - CEREALES	2	240	47,6	2,6	6,4
TUBERCULOS, RAICES FECULENTAS Y PLATANO	2	128	32,6	0,4	0,2
GRASAS DE ORIGEN ANIMAL	0	0	0	0	0
OLEOGINOSAS Y FRUTOS OLEOSOS	2	124	5,2	11	3,4
ACEITES DE MANTECAS VEGETALES	2	90	0	10,2	0
Total		1176	156,3	40,6	51,5

Porcentaje de adecuación %	101,73	104,01	105,36	99,00	

Nota. Elaboración propia.

Tabla 13. *Requerimientos energéticos de niños de 4-5 años*

Requerimientos nutricionales en niños de 4-5 años						
1360 kcal	Proteínas (g)	Cho (g)	Grasa (g)	Proteína %	Cho %	Grasa %
	68	170	45,33	20	50	30

Aporte energético por grupo de alimentos					
Grupo de alimentos	**Unidad**	**kcal**	**Cho (g)**	**Grasa (g)**	**Prot (g)**
LACTEOS BAJOS EN GRASA	2	150	11,2	5,2	14
FRUTAS	3	129	31,5	0,9	3
VEGETALES CON APORTE MODERADO DE ENERGÍA	3	66	12,9	0	3
VEGETALES CON BAJO APORTE DE ENERGIA	2	32	6,4	0,4	0,8
CARNES MAGRAS, PESCADOS Y HUEVOS	2	96	1	3	14
CARNES BAJAS EN GRASA	2	216	0	16,6	15
LEGUMINOSAS SECAS COCIDAS	1	110	17,8	1,2	7,2
ALIMENTOS FECULENTOS - CEREALES	3	360	71,4	3,9	9,6
TUBERCULOS, RAICES FECULENTAS Y PLATANO	1	64	16,3	0,2	0,1
GRASAS DE ORIGEN ANIMAL	0	0	0	0	0
OLEOGINOSAS Y FRUTOS OLEOSOS	1	62	2,6	5,5	1,7
ACEITES DE MANTECAS VEGETALES	2	90	0	10,2	0
Total		1375	171,1	47,1	68,4
Porcentaje de adecuación %		101,10	100,65	103,90	100,59

Nota. Elaboración propia.

Tabla 14. *Requerimientos energéticos de niñas de 3-4 años*

Requerimientos nutricionales en niñas de 4-5 años						
1241 kcal	Proteínas (g)	Cho (g)	Grasa (g)	Proteína %	Cho %	Grasa %
	62,05	155,125	41,37	20	50	30

Aporte energético por grupo de alimentos

Grupo de alimentos	Unidad	kcal	Cho (g)	Grasa (g)	Prot (g)
LACTEOS BAJOS EN GRASA	1	75	5,6	2,6	7
LACTEOS CON GRASA	0	0	0	0	0
FRUTAS	3	129	31,5	0,9	3
VEGETALES CON APORTE MODERADO DE ENERGÍA	3	66	12,9	0	3
VEGETALES CON BAJO APORTE DE ENERGIA	2	32	6,4	0,4	0,8
CARNES MAGRAS, PESCADOS Y HUEVOS	2	96	1	3	14
CARNES BAJAS EN GRASA	2	216	0	16,6	15
LEGUMINOSAS SECAS COCIDAS	1	110	17,8	1,2	7,2
ALIMENTOS FECULENTOS - CEREALES	3	360	71,4	3,9	9,6
TUBERCULOS, RAICES FECULENTAS Y PLATANO	1	64	16,3	0,2	0,1
GRASAS DE ORIGEN ANIMAL	0	0	0	0	0
OLEOGINOSAS Y FRUTOS OLEOSOS	1	62	2,6	5,5	1,7
ACEITES DE MANTECAS VEGETALES	2	90	0	10,2	0
Total		1300	165,5	44,5	61,4
Porcentaje de adecuación %		104,75	106,69	107,57	98,95

Nota. Elaboración propia.

Tabla 15. *Requerimientos energéticos de niñas de 4-5 años*

Requerimientos nutricionales en niñas de 4-5 años						
1156 kcal	Proteínas (g)	Cho (g)	Grasa (g)	Proteína %	Cho %	Grasa %
	52,02	150,28	38,53	18	52	30

Aporte energético por grupo de alimentos					
Grupo de alimentos	**Unidad**	**kcal**	**Cho (g)**	**Grasa (g)**	**Prot (g)**
LACTEOS BAJOS EN GRASA	1	75	5,6	2,6	7
FRUTAS	3	129	31,5	0,9	3
VEGETALES CON APORTE MODERADO DE ENERGÍA	2	44	8,6	0	2
VEGETALES CON BAJO APORTE DE ENERGIA	2	32	6,4	0,4	0,8
CARNES MAGRAS, PESCADOS Y HUEVOS	2	96	1	3	14
CARNES BAJAS EN GRASA	1	108	0	8,3	7,5
LEGUMINOSAS SECAS COCIDAS	1	110	17,8	1,2	7,2
ALIMENTOS FECULENTOS - CEREALES	2	240	47,6	2,6	6,4
TUBERCULOS, RAICES FECULENTAS Y PLATANO	2	128	32,6	0,4	0,2
GRASAS DE ORIGEN ANIMAL	0	0	0	0	0
OLEOGINOSAS Y FRUTOS OLEOSOS	2	124	5,2	11	3,4
ACEITES DE MANTECAS VEGETALES	2	90	0	10,2	0
Total		1176	156,3	40,6	51,5
Porcentaje de adecuación %		101,73	104,01	105,36	99,00

Nota. Elaboración propia.

Porciones recomendadas por grupos de alimentos

Tabla 16. *Porciones recomendadas para niño y niñas de 2-3 años*

GRUPO	PORCIONES RECOMENDADAS AL DIA		LISTA	MEDIDA CASERA	ENERGÍA KCAL	PROTEÍNA G	GRASAS G	CARBOHIDRATOS G
	NIÑOS 2 – 3 AÑOS	NIÑAS DE 2– 3 AÑOS						
LÁCTEOS BAJOS EN GRASA	1	1	Leche descremada pasteurizada	1 taza (240g)	75	7,20	2,60	5,60
			Leche en polvo descremada	3 cucharadas (20g)				
			Queso mozzarella bajo en grasa	1 onza o 2 láminas (30g)				
CARNES CON POCA GRASA	1	1	Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm (44g)	108	7,50	8,30	0,40
			Chuleta de cerdo sin grasa, asada en horno	1/2 chuleta pequeña				

				(30g)				
			Huevo de gallina	1 unidad mediana (55g)				
CARNES MAGRAS	2	2	Presa de pollo	1 presa pequeña (pierna, cadera, pechuga) (28g)	48	7,30	1,50	0,50
			Carne de cuy	¼ de unidad mediana (38g)				
			Carne de conejo	1 filete muy pequeño (25g)				
			Hígado de pollo	¼ de taza (30g)				
			Pavo asado al horno	1 filete muy pequeño (28g)				
			Pescados de carne blanca (trucha y corvina)	1 filete mediano (30g)				
CEREALES	2	2	Arroz blanco cocido	1/2 taza (88g)	120	3,20	1,30	23,80
			Quinua cocida	1/2 taza (135g)				

			Maíz tostado	¼ taza (48g)				
			Mote cocido	1/2 taza (96g)				
			Fideo de arroz cocido	1/2 taza (100g)				
			Harina de maíz crudo	3 cucharadas (32g)				
			Avena en hojuelas	3 cucharadas (38g)				
			Amaranto	2/3 taza (135g)				
			Canguil reventado	2 tazas (24g)				
			Tortilla de maíz amarrillo	2 unidades (50g)				
			Maicena	4 cucharadas (25g)				
PLÁTANO Y TUBÉRCULOS	2	2	Plátano verde cocido	1/2 unidad mediana (75g)	64	0,10	0,20	16,30
			Plátano maduro	1/2 unidad mediana (75g)				

			Oca cocida	1/2 taza (100g)				
			Zanahoria blanca cocida	1/2 taza (100g)				
			Camote cocido	1/2 taza (100g)				
			Papa cocida	1/2 taza (100g)				
			Papa amarilla	1/2 taza (100g)				
			Mellocos cocidos	1/2 taza (100g)				
			Harina de plátano	3 cucharadas (30g)				
			Yuca cocida	1/2 taza (60g)				
FRUTAS	2	2	Plátano de seda	1/2 unidad (60g)	43	0,80	0,30	10,50
			Papaya	1 taza (100g)				
			Piña	3/4 taza (100g)				
			Naranja	1 unidad mediana (100g)				

			Mandarina	2 unidades medianas (100g)				
			Limón	1/3 taza de jugo (100g)				
			Manzana	1 unidad mediana (100g)				
			Mora	3/4 taza (100g)				
			Frutilla	5-6 frutillas medianas (100g)				
			Tomate de árbol	1 unidad mediana (100g)				
			Durazno	2 unidades medianas (100g)				
			Kiwi	2 unidades medianas (100g)				
			Guayaba	1/3 taza (100g)				
			Melón	1 taza (100g)				
			Sandia	1/2 taza				

				(100g)				
			Granadilla	1 unidad mediana (50g)				
			Higos	6 unidades (60g)				
			Mango	¾ taza o 1 unidad de chupar (100g)				
			Pera	1 unidad mediana (100g)				
			Uva negra / rosada	10 unidades medianas (100g)				
			Uva verde	10 unidades (100g)				
VERDURAS CON BAJO APORTE DE ENERGÍA	2	2	Pimiento rojo	1/2 unidad (50g)	16	0,40	0,20	3,20
			PImiento verde	1 unidad (75g)				
			Pepinillo	1/2 unidad (100g)				
			Perejil	1/2 taza (45g)				
			Cebolla paiteña	1/2 taza				

				(40g)				
			Lechuga	1 taza (100g)				
			Tomate de riñón	1 unidad pequeña (100g)				
			Espinaca Cruda	1 taza (75g)				
			Espinaca Cocida	3/4 taza (75g)				
			Acelga Cruda	2/3 taza (75g)				
			Acelga Cocida	1/3 taza (75g)				
			Col Cruda	1 taza (75g)				
			Col Cocida	1 taza (75g)				
			Coliflor cocida	3/4 taza (75g)				
			Rábano	1 taza (75g)				
			Brócoli	1/2 taza (50g)				
VERDURAS CON APORTE DE ENERGÍA MODERADO	3	2	Arveja tierna cocida	¼ taza (25g)	22	0,90	0,10	4,30
			Choclo amarillo cocido en mazorca	2 cucharadas (20g)				

			Choclo blanco cocido	2 cucharadas (25g)				
			Haba tierna cocida	4 cucharadas (30g)				
			Remolacha cocida	½ taza (60g)				
			Lenteja cocida	¼ de taza (20g)				
			Vainitas	½ taza (60g)				
			zanahoria cocida	½ taza (50g)				
			zapallo cocido	½ taza (50g)				
GRASAS VEGETALES	3	2	Aceite de Oliva	1 cucharadita (5g)	45	0	5,10	0
			Aceite de girasol	1 cucharadita (5g)				
			Aceite de aguacate	1 cucharadita (5g)				
FRUTOS SECOS Y OLEOAGINOSAS	1	1	Almendras	1 cucharada (12g)	62	1,70	5,50	2,60

			Maní	1 cucharada (12g)				
			Nueces	3 mitades de nueces (12g)				
			Chía	5 cucharadas (20g)				
			Aguacate	¼ de aguacate (45g)				
			Semillas de Girasol	2 cucharadas (10g)				
LEGUMINOSAS	1	1	Lenteja cocido	1/3 taza (80g)	110	7,20	1,20	17,80
			Garbanzo cocido	1/3 taza (80g)				
			Frejol negro cocido	1/3 taza (80g)				
			Frejol blanco cocido	1/3 taza (80g)				
			Frejol rosado cocido	1/3 taza (80g)				
			Choclo cocido sin sal	¼ taza (45g)				

Nota: Elaboración propia en base a las porciones del documento técnico Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador (MSP, 2018).

Tabla 17. *Porciones recomendadas para niño y niñas de 3-4 años*

GRUPO	PORCIONES RECOMENDADAS AL DIA		LISTA	MEDIDA CASERA	ENERGÍA KCAL	PROTEÍNA G	GRASAS G	CARBOHIDRATOS G
	NIÑOS 3-4 AÑOS	NIÑAS DE 3-4 AÑOS						
LÁCTEOS BAJOS EN GRASA	2	1	Leche descremada pasteurizada	1 taza (240g)	75	7,20	2,60	5,60
			Leche en polvo descremada	3 cucharadas (20g)				
			Queso mozzarella bajo en grasa	1 onza o 2 láminas (30g)				
CARNES CON POCA GRASA	1	1	Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm (44g)	108	7,50	8,30	0,40
			Chuleta de cerdo sin grasa, asada en horno	1/2 chuleta pequeña (30g)				
			Huevo de gallina	1 unidad mediana (55g)				
CARNES MAGRAS	3	3	Presa de pollo	1 presa pequeña (pierna, cadera, pechuga) (28g)	48	7,30	1,50	0,50
			Carne de cuy	¼ de unidad				

				mediana (38g)				
			Carne de conejo	1 filete muy pequeño (25g)				
			Hígado de pollo	¼ de taza (30g)				
			Pavo asado al horno	1 filete muy pequeño (28g)				
			Pescados de carne blanca (trucha y corvina)	1 filete mediano (30g)				
CEREALES	2	2	Arroz blanco cocido	1/2 taza (88g)	120	3,20	1,30	23,80
			Quinua cocida	1/2 taza (135g)				
			Maíz tostado	¼ taza (48g)				
			Mote cocido	1/2 taza (96g)				
			Fideo de arroz cocido	1/2 taza (100g)				
			Harina de maíz crudo	3 cucharadas (32g)				

			Avena en hojuelas	3 cucharadas (38g)				
			Amaranto	2/3 taza (135g)				
			Canguil reventado	2 tazas (24g)				
			Tortilla de maíz amarrillo	2 unidades (50g)				
			Maicena	4 cucharadas (25g)				
PLÁTANO Y TUBÉRCULOS	2	2	Plátano verde cocido	1/2 unidad mediana (75g)	64	0,10	0,20	16,30
			Plátano maduro	1/2 unidad mediana (75g)				
			Oca cocida	1/2 taza (100g)				
			Zanahoria blanca cocida	1/2 taza (100g)				
			Camote cocido	1/2 taza (100g)				
			Papa cocida	1/2 taza (100g)				
			Papa amarilla	1/2 taza (100g)				

			Mellocos cocidos	1/2 taza (100g)				
			Harina de plátano	3 cucharadas (30g)				
			Yuca cocida	1/2 taza (60g)				
FRUTAS	3	3	Plátano de seda	1/2 unidad (60g)	43	0,80	0,30	10,50
			Papaya	1 taza (100g)				
			Piña	3/4 taza (100g)				
			Naranja	1 unidad mediana (100g)				
			Mandarina	2 unidades medianas (100g)				
			Limón	1/3 taza de jugo (100g)				
			Manzana	1 unidad mediana (100g)				
			Mora	3/4 taza (100g)				
			Frutilla	5-6 frutillas				

				medianas (100g)				
			Tomate de árbol	1 unidad mediana (100g)				
			Durazno	2 unidades medianas (100g)				
			Kiwi	2 unidades medianas (100g)				
			Guayaba	1/3 taza (100g)				
			Melón	1 taza (100g)				
			Sandia	1/2 taza (100g)				
			Granadilla	1 unidad mediana (50g)				
			Higos	6 unidades (60g)				
			Mango	¾ taza o 1 unidad de chupar (100g)				
			Pera	1 unidad mediana (100g)				

			Uva negra / rosada	10 unidades medianas (100g)				
			Uva verde	10 unidades (100g)				
VERDURAS CON BAJO APORTE DE ENERGÍA	2	2	Pimiento rojo	1/2 unidad (50g)	16	0,40	0,20	3,20
			Pimiento verde	1 unidad (75g)				
			Pepinillo	1/2 unidad (100g)				
			Perejil	1/2 taza (45g)				
			Cebolla paiteña	1/2 taza (40g)				
			Lechuga	1 taza (100g)				
			Tomate de riñón	1 unidad pequeña (100g)				
			Espinaca Cruda	1 taza (75g)				
			Espinaca Cocida	3/4 taza (75g)				
			Acelga Cruda	2/3 taza (75g)				

			Acelga Cocida	1/3 taza (75g)				
			Col Cruda	1 taza (75g)				
			Col Cocida	1 taza (75g)				
			Coliflor cocida	3/4 taza (75g)				
			Rábano	1 taza (75g)				
			Brócoli	1/2 taza (50g)				
VERDURAS CON APORTE DE ENERGÍA MODERADO	2	2	Arveja tierna cocida	¼ taza (25g)	22	0,90	0,10	4,30
			Choclo amarillo cocido en mazorca	2 cucharadas (20g)				
			choclo blanco cocido	2 cucharadas (25g)				
			Haba tierna cocida	4 cucharadas (30g)				
			Remolacha cocida	½ taza (60g)				
			Lenteja cocida	¼ de taza (20g)				
			Vainitas	½ taza				

				(60g)				
			zanahoria cocida	½ taza (50g)				
			zapallo cocido	½ taza (50g)				
GRASAS VEGETALES	2	2	Aceite de Oliva	1 cucharadita (5g)	45	0	5,10	0
			Aceite de girasol	1 cucharadita (5g)				
			Aceite de aguacate	1 cucharadita (5g)				
FRUTOS SECOS Y OLEAGINOSAS	2	1	Almendras	1 cucharada (12g)	62	1,70	5,50	2,60
			Maní	1 cucharada (12g)				
			Nueces	3 mitades de nueces (12g)				
			Chía	5 cucharadas (20g)				
			Aguacate	¼ de aguacate (45g)				

			Semillas de Girasol	2 cucharadas (10g)				
LEGUMINOSAS	1	1	Lenteja cocido	1/3 taza (80g)	110	7,20	1,20	17,80
			Garbanzo cocido	1/3 taza (80g)				
			Frejol negro cocido	1/3 taza (80g)				
			Frejol blanco cocido	1/3 taza (80g)				
			Frejol rosado cocido	1/3 taza (80g)				
			Choclo cocido sin sal	¼ taza (45g)				

Nota: Elaboración propia en base a las porciones del documento técnico Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador (MSP, 2018).

Tabla 18. *Porciones recomendadas para niño y niñas de 4-5 años*

GRUPO	**PORCIONES RECOMENDADAS AL DIA**	**LISTA**	**MEDIDA CASERA**	**ENERGÍA KCAL**	**PROTEÍNA G**	**GRASAS G**	**CARBOHIDRATOS G**

	NIÑOS DE 4 - 5 AÑOS	NIÑAS DE 4-5 AÑOS						
LÁCTEOS BAJOS EN GRASA	2	1	Leche descremada pasteurizada	1 taza (240g)	75	7,20	2,60	5,60
			Leche en polvo descremada	3 cucharadas (20g)				
			Queso mozzarella bajo en grasa	1 onza o 2 láminas (30g)				
CARNES CON POCA GRASA	2	2	Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm (44g)	108	7,50	8,30	0,40
			Chuleta de cerdo sin grasa, asada en horno	1/2 chuleta pequeña (30g)				
			Huevo de gallina	1 unidad mediana (55g)				
CARNES MAGRAS	2	2	Presa de pollo	1 presa pequeña (pierna, cadera, pechuga) (28g)	48	7,30	1,50	0,50

			Carne de cuy	¼ de unidad mediana (38g)				
			Carne de conejo	1 filete muy pequeño (25g)				
			Hígado de pollo	¼ de taza (30g)				
			Pavo asado al horno	1 filete muy pequeño (28g)				
			Pescados de carne blanca (trucha y corvina)	1 filete mediano (30g)				
CEREALES	3	3	Arroz blanco cocido	1/2 taza (88g)	120	3,20	1,30	23,80
			Quinua cocida	1/2 taza (135g)				
			Maíz tostado	¼ taza (48g)				
			Mote cocido	1/2 taza (96g)				
			Fideo de arroz cocido	1/2 taza (100g)				
			Harina de maíz crudo	3 cucharadas (32g)				

			Avena en hojuelas	3 cucharadas (38g)				
			Amaranto	2/3 taza (135g)				
			Canguil reventado	2 tazas (24g)				
			Tortilla de maíz amarrillo	2 unidades (50g)				
			Maicena	4 cucharadas (25g)				
PLÁTANO Y TUBÉRCULOS	1	1	Plátano verde cocido	1/2 unidad mediana (75g)	64	0,10	0,20	16,30
			Plátano maduro	1/2 unidad mediana (75g)				
			Oca cocida	1/2 taza (100g)				
			Zanahoria blanca cocida	1/2 taza (100g)				
			Camote cocido	1/2 taza (100g)				
			Papa cocida	1/2 taza (100g)				

			Papa amarilla	1/2 taza (100g)				
			Mellocos cocidos	1/2 taza (100g)				
			Harina de plátano	3 cucharadas (30g)				
			Yuca cocida	1/2 taza (60g)				
FRUTAS	3	3	Plátano de seda	1/2 unidad (60g)	43	0,80	0,30	10,50
			Papaya	1 taza (100g)				
			Piña	3/4 taza (100g)				
			Naranja	1 unidad mediana (100g)				
			Mandarina	2 unidades medianas (100g)				
			Limón	1/3 taza de jugo (100g)				
			Manzana	1 unidad mediana				

				(100g)				
			Mora	3/4 taza (100g)				
			Frutilla	5-6 frutillas medianas (100g)				
			Tomate de árbol	1 unidad mediana (100g)				
			Durazno	2 unidades medianas (100g)				
			Kiwi	2 unidades medianas (100g)				
			Guayaba	1/3 taza (100g)				
			Melón	1 taza (100g)				
			Sandia	1/2 taza (100g)				
			Granadilla	1 unidad mediana (50g)				
			Higos	6 unidades (60g)				
			Mango	¾ taza o 1 unidad de				

				chupar (100g)				
			Pera	1 unidad mediana (100g)				
			Uva negra / rosada	10 unidades medianas (100g)				
			Uva verde	10 unidades (100g)				
VERDURAS CON BAJO APORTE DE ENERGÍA	2	2	Pimiento rojo	1/2 unidad (50g)	16	0,40	0,20	3,20
			PImiento verde	1 unidad (75g)				
			Pepinillo	1/2 unidad (100g)				
			Perejil	1/2 taza (45g)				
			Cebolla paiteña	1/2 taza (40g)				
			Lechuga	1 taza (100g)				
			Tomate de riñón	1 unidad pequeña (100g)				
			Espinaca Cruda	1 taza (75g)				
			Espinaca Cocida	3/4 taza (75g)				

			Acelga Cruda	2/3 taza (75g)				
			Acelga Cocida	1/3 taza (75g)				
			Col Cruda	1 taza (75g)				
			Col Cocida	1 taza (75g)				
			Coliflor cocida	3/4 taza (75g)				
			Rábano	1 taza (75g)				
			Brócoli	1/2 taza (50g)				
VERDURAS CON APORTE DE ENERGÍA MODERADO	3	3	Arveja tierna cocida	¼ taza (25g)	22	0,90	0,10	4,30
			Choclo amarillo cocido en mazorca	2 cucharadas (20g)				
			choclo blanco cocido	2 cucharadas (25g)				
			Haba tierna cocida	4 cucharadas (30g)				
			Remolacha cocida	½ taza (60g)				
			Lenteja cocida	¼ de taza (20g)				
			Vainitas	½ taza (60g)				
			zanahoria cocida	½ taza (50g)				

			zapallo cocido	½ taza (50g)				
GRUPO			**LISTA**	**MEDIDA CASERA**	**ENERGÍA KCAL**	**PROTEÍNA G**	**GRASAS G**	**CARBOHIDRATOS G**
GRASAS VEGETALES	2	2	Aceite de Oliva	1 cucharadita (5g)	45	0	5,10	0
			Aceite de girasol	1 cucharadita (5g)				
			Aceite de aguacate	1 cucharadita (5g)				
FRUTOS SECOS Y OLEAGINOSAS	1	1	Almendras	1 cucharada (12g)	62	1,70	5,50	2,60
			Maní	1 cucharada (12g)				
			Nueces	3 mitades de nueces (12g)				
			Chía	5 cucharadas (20g)				
			Aguacate	¼ de aguacate (45g)				
			Semillas de Girasol	2 cucharadas (10g)				
LEGUMINOSAS	1	1	Lenteja cocido	1/3 taza (80g)	110	7,20	1,20	17,80
			Garbanzo cocido	1/3 taza (80g)				

			Frejol negro cocido	1/3 taza (80g)				
			Frejol blanco cocido	1/3 taza (80g)				
			Frejol rosado cocido	1/3 taza (80g)				
			Choclo cocido sin sal	¼ taza (45g)				

Nota: Elaboración propia en base a las porciones del documento técnico Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador (MSP, 2018).

Estandarización de recetas

La estandarización de recetas constituye una herramienta fundamental para asegurar la adecuada planificación alimentaria dentro de la guía propuesta. En esta sección se presentan preparaciones elaboradas con alimentos naturalmente libres de gluten, adaptadas a los requerimientos nutricionales de niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca. Cada receta ha sido estructurada para una porción específica, con el fin de facilitar su aplicación en la práctica y contribuir al control adecuado de las cantidades recomendadas. Asimismo, en cada preparación se detallan los ingredientes utilizados, el procedimiento de elaboración y el aporte nutricional estimado por porción, lo que permite conocer su contribución energética y de nutrientes dentro de la alimentación diaria. De esta manera, las recetas propuestas buscan apoyar la implementación de una dieta equilibrada, segura y acorde con las necesidades nutricionales propias de esta etapa del crecimiento.

Receta 1

Figura 1. *Puré de Plátano Verde con Pollo y verduras salteadas*

Nota: Utilización de GEMINI IA generativa para la creación de la imagen con fines educativos

Ingredientes:

Plátano verde: ½ unidad

Pechuga de pollo: 1 presa pequeña

Zanahoria cocida: ½ unidad

Aceite vegetal (oliva o girasol): 1 cucharadita

Paiteña: 1/4 de unidad

Pimiento rojo: 1/4 de unidad

Pimiento verde: 1/4 de unidad

Sal al gusto

Pasos para la preparación:

1. Pelar y cortar el plátano en trozos.
2. Cocinar en agua hasta que esté muy suave.
3. Triturar el plátano con tenedor hasta formar puré.
4. Hervir la zanahoria, picarla finamente y mezclar con el puré.
5. Cocer el pollo sin piel, picarlo en cubitos.
6. Picar finamente la paiteña el pimiento rojo y verde y saltear conjuntamente con el pollo y el aceite
7. Servir tibio.

Tiempo de comida: Almuerzo

Numero de porciones: 1 porción

Valor nutricional

Energía (kcal): 203 kcal
Proteínas (g): 8.9 g
Carbohidratos (g): 25.9 g
Grasas totales (g): 7.2g
Beneficio nutricional de la receta: Aporta energía, hierro y proteínas para el crecimiento, útil en celiaquía porque usa alimentos fáciles de digerir sin irritar el intestino.

Receta 2

Figura 2. *Ensalada de dulce de manzana con leche*

Nota: Utilización de GEMINI IA generativa para la creación de la imagen con fines educativos

Ingredientes:

Manzana roja: 1 unidad mediana

Leche descremada: 1 taza

Almendras: 1 cucharada

Pasos para la preparación:

1. Picar las almendras
2. Dejar reposar las almendras en la leche por al menos 1 hora
3. Cortar la manzana en cuadritos
4. Mezclar la manzana con ella leche y las almendras
5. Servir frio

Tiempo de comida: Colación

Numero de porciones: 1 porción

Valor nutricional

Energía (kcal): 180 kcal
Proteínas (g): 9.7 g
Carbohidratos (g): 18.7

Grasas totales (g): 7.9 g

Beneficio nutricional de la receta:

Incluye fibra, calcio y antioxidantes que apoyan la salud intestinal y ósea, beneficiosos para la absorción de nutrientes en niños celíacos.

Receta 3

Figura 3. *Filete de Pescado al Vapor con pure de camote y ensalada*

Nota: Utilización de GEMINI IA generativa para la creación de la imagen con fines educativos

Ingredientes:

Trucha: 1 filete mediano

Brócoli cocido: 1/2 taza

Camote: 1/2 taza

Aceite de oliva: 1 cucharadita

Remolacha: 1/4 taza

Tomate: 1 unidad pequeña

Paiteña: 1/4 de taza

Limón y sal mínima

Pasos para la preparación:

1. Lavar el filete de pollo sazonar con sal y ponerlo en un salten a dorar lado por lado en llama baja
2. Cocinar el camote hasta que este suave, aplastar y colocar en el fuego por 5 minutos con agua
3. Picar en cubos la remolacha y el tomate

4. Agregar sal y limón
5. servir

Tiempo de comida: Almuerzo

Numero de porciones: 1 porción

Valor nutricional

Energía (kcal): 208 kcal
Proteínas (g): 8.85 g
Carbohidratos (g): 26.95

Grasas totales (g): 7.35 g

Beneficio nutricional de la receta: Aporta energía, hierro y proteínas para el crecimiento, útil en celiaquía porque usa alimentos fáciles de digerir sin irritar el intestino.

Receta 4

Figura 4. Wafles de avena sin gluten con pera caramelizada

Nota: Utilización de GEMINI IA generativa para la creación de la imagen con fines educativos

Ingredientes:

Avena: 3 cucharadas

Huevo mediano: 2 unidades

Leche descremada: 1 taza

Pera: 1 unidad mediana

Aceite de girasol: 1 cucharadita

Canela: pizca (opcional)

Pasos para la preparación:

1. **Masa:** Licuar las hojuelas de la avena hasta conseguir una consistencia harinosa, mezclar la avena con el huevo y la leche hasta formar una mezcla espesa.
2. **Cocción:** Colocar la mezcla en la wafflera previamente engrasada hasta lograr un color dorado.
3. **Fruta:** Realice cortes pequeños en cubos con la pera.
4. Coloque en el sartén la pera y saltéela de 2–3 min con el aceite y canela hasta suavizar.
5. Sirva en un plato el wafle y la pera por encima.

Tiempo de comida: Desayuno

Numero de porciones: 1 porción

Valor nutricional

Energía (kcal): 484 kcal
Proteínas (g): 26.2 g
Carbohidratos (g): 40.7

Grasas totales (g): 25.9

Beneficio nutricional de la receta: Brinda fibra a través de la avena, además de aportar gracias a los otros ingredientes vitaminas y proteínas de fácil digestión, útil para energía sostenida y desarrollo inmunológico.

Receta 5

Figura 5. Ensalada tibia de fideos de arroz con pollo y vegetales

Nota: Utilización de GEMINI IA generativa para la creación de la imagen con fines educativos

Ingredientes:

Fideos de arroz: ½ taza

Pechuga de pollo: 1 presa pequeña (picada en cubitos)

Zanahoria: ¼ de taza

Pimiento verde: ½ unidad

Pimiento rojo: ½ unidad

Pepino sin cáscara en cubos pequeños: ½ unidad

Aceite de oliva: 1 cucharadita

Limón: 1 cucharadita de jugo

Sal mínima

Pasos para la preparación:

1. Cocinar los fideos de arroz según envase (generalmente 4–6 minutos en agua hirviendo). Escurrir y dejar tibios.
2. Cocinar el pollo en sartén con aceite y sal mínima hasta dorar y quedar bien cocido.
3. Mezclar en un bowl los fideos tibios con la zanahoria y el pepino.
4. Añadir el pollo y mezclar suavemente.
5. Condimentar con limón y una cucharadita de aceite. Servir tibio o frío.

Tiempo de comida: Merienda

Numero de porciones: 1 porción

Valor nutricional

Energía (kcal): 274,5 kcal

Proteínas (g): 12,15g

Carbohidratos (g): 35,8

Grasas totales (g): 5.8

Beneficio nutricional de la receta:

Los fideos de arroz son una fuente segura de carbohidratos libres de gluten, brindan energía para la actividad y el crecimiento sin irritar el intestino. El pollo aporta proteína de buena calidad necesaria para el desarrollo muscular y la formación de tejidos. Las verduras aportan vitaminas, hidratación y fibra que favorece la digestión. Es una opción ligera, nutritiva y completa para un niño o niña con enfermedad celíaca.

Minutas para niños de 2 a 5 años

Las minutas contienen un menú por cada día de la semana en cinco tiempos de comida desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y merienda, este contenido se encuentra en los tres rangos de edad (2-3, 3-4, 4-5) tanto para niñas como para niños, dentro de la minuta se describe la preparación, los ingredientes, medidas caseras, y gramos de cada alimento. El menú para cada día realizado, se buscó ocupar principalmente productos de la zona y de acceso fácil basado en los requerimientos de la primera infancia como indican las bibliografías.

Tabla 19. Minuta para niños de 2 a 3 año

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Omelet de espinaca	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Huevo duro cocinado	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Tortillas de maduro con jugo de tomate de árbol	Plátano maduro	½ unidad	75 g
	Espinaca cocinada	3/4 taza	75g	Batido de plátano con almendras	Leche descremada	1 taza	240 g		Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Plátano de seda	½ unidad	60 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
Colada de verde	Verde	½ unidad	75g		Almendras	1 cucharada	12 g		Tomate de árbol	1 unidad mediana	100 g
MEDIA MAÑANA											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Manzana picada	Manzana	1 unidad mediana	100 g	Ocas cocinadas	Ocas	½ taza	100 g	Mote pillo	Mote	1/2 taza	96 g
									Huevo	1 unidad mediana	55 g
									Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
ALMUERZO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**

Risotto de quinua con pollo al horno acompañado de aguacate y jugo de papaya	Quinua	½ Taza	135 g	Fideos de arroz con pollo y verduras más jugo de piña	Fideo de Arroz cocido	½ taza	100g	Papas con sarsa, pollo a la plancha con ensalada	Papas	½ taza	100 g
	Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Maní licuado	1 cucharada	12 g
	Zanahoria cocinada	½ Taza	50 g		Brócoli	½ taza	50 g		Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	Filete de pollo	1 filete grande	28 g		Zanahoria cocinada	½ taza	50 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Vainitas	1/2 taza	60 g		Rábano	1 taza	75 g
	Aguacate	¼ de aguacate	45 g		Aceite de girasol	2 cucharaditas	10 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Papaya	1 taza	100 g		Piña	¾ taza	100 g		Rábano	1 taza	75 g
									Vainitas	1/2 taza	60 g

MEDIA TARDE

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Maduro asado	Plátano maduro	1/2 unidad	75g	Choclo cocido	Choclo cocido	¼ taza	45 g	Uva	Uva rosada	1 unidades	100 g

MERIENDA

PLATO /PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO /PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con hígado de pollo más ensalada	Arroz blanco cocido	½ Taza	88 g	Crema de zapallo con canguil	Zapallo	1/2 taza	50 g	Ensalada de garbanzo con pollo asado y arroz	Garbanzo	1/3 taza	80g g
	Hígado de pollo	1/4 taza	30 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Arveja	¼ taza	25 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Yuca	1/2 taza	100 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g
	Remolacha	½ taza	60 g		Perejil	1/2 taza	45 g		Pollo desmenuzado	1 presa pequeña	28 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Canguil reventado	2 tazas	24 g		Arroz blanco cocido	½ Taza	88 g

	Chocho cocido sin sal	½ taza	45 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g

Nota. Elaboración propia.

DIA 4				DIA 5				DIA 6			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Huevo revuelto con acelga	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Tortilla de huevo con verde rallado	Plátano verde	½ unidad mediana	75 g	Tortilla de huevo con zapallo	Zapallo	1/2 taza	50 g
	Acelga	1/3 taza	75 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
Colada de maicena	Frutilla	5 unidades medianas	100 g	Batido de mora	Leche descremada	½ taza	120 g	Batido de mango	Leche descremada	½ taza	120 g
	Maicena	4 cucharadas	25 g		Mora	3/4 taza	100 g		Mango	3/4 taza	100 g
MEDIA MAÑANA											
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Smoothie de plátano y nueces	Leche descremada	1 taza	240 g	Granadilla	Granadilla	1 unidad mediana	50 g	Pudin de durazno	Leche descremada	½ taza	120 g
	Plátano de seda	½ unidad	60 g						Durazno	2 unidades	100 g
	Nuez	3 mitades de nueces	12 g						Almendras	1 cucharada	12 g
									Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g
ALMUERZO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**

Arroz con menestra de lenteja y corvina a la plancha	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g	Moro de frejol con pollo al horno y ensalada	Arroz	½ taza	88 g	Estofado de pollo con arroz y maduro	Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Lenteja	1/3 taza	80 g		Frejol negro	1/3 taza	80		Pimiento verde	½ unidad	37.5 g
	Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Tomate de riñón	½ unidad pequeña	50 g		Pimiento verde	½ unidad	37.5 g		Tomate de riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g		Plátano maduro	½ unidad mediana	75 g
	Corvina	1 filete mediano	30 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Arroz	½ taza	88 g
									Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
					Remolacha	½ taza	60 g				

MEDIA TARDE

PLATO/PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mellocos cocinados	Mellocos	1/2 taza	100 g	Yuca cocinada	Yuca	½ unidad	100 g	Habas cocinadas	Haba	2/3 taza	100 g

MERIENDA

PLATO/ PREPA RACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yuca con ensalada y pollo al horno	Yuca	½ taza	100 g	Arroz con pollo asado y ensalada	Arroz	½ taza	88 g	Pure camote con pollo a la plancha y ensalada	Camote	1/2 taza	100 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g
	Arveja	¼ taza	25 g		Choclo amarillo	2 cucharadas	20 g				
	Remolacha	½ taza	60 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g								

Remolacha	½ taza	60 g
Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g

DIA 7			
DESAYUNO			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Pancakes de amaranto	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Amaranto	2/3 taza	135g
	Plátano	1/2 unidad	60 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
Leche caliente	Leche descremada	½ taza	120 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Frejol cocinado	Frejol rosado	1/3 de taza	80g
ALMUERZO			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
. Arroz con trucha al horno y verduras	Arroz	½ taza	88 g
	Coliflor	1 Filete grande	100 g
	Vainitas	½ Taza	60 g
	Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Trucha	1 filete mediano	30 g
	Papas	½ taza	100 g
	Aceite de girasol	2 Cucharaditas	10 g
MEDIA TARDE			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Pudin de frutilla	Leche descremada	½ taza	120 g
	Frutilla	5 unidades	100 g

	Nueces	3 mitades	12 g
MERIENDA			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Pure de verde con pollo	Verde	½ unidad	75 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Cebolla paiteña	½ taza	40 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g
	Arveja	¼ taza	25 g
	Perejil	1/2 taza	45 g

Nota. Elaboración propia.

Tabla 20. *Minuta de niñas de 2 a 3 años*

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
omelet de espinaca	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Huevo duro cocinado	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Tortillas de maduro con jugo de tomate de árbol	Plátano maduro	½ unidad	75 g
	Espinaca cocinada	3/4 taza	75g	Batido de plátano con almendras	Leche descremada	1 taza	240 g		Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g
					Plátano de seda	½ unidad	60 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
Colada de verde	Verde	½ unidad	75g		Almendras	1 cucharada	12 g		Tomate de árbol	1 unidad mediana	100 g
MEDIA MAÑANA											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Manzana picada	Manzana	1 unidad mediana	100 g	Ocas cocinadas	Ocas	½ taza	100 g	Mote pillo	Mote	1/2 taza	96 g
									Huevo	1 unidad mediana	55 g
									Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
ALMUERZO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Risotto de quinua con pollo al horno acompañado de aguacate y jugo de papaya	Quinua	½ Taza	135 g	Fideos de arroz con pollo y verduras más jugo de piña	Fideo de Arroz cocido	½ taza	100g	Papas con sarsa, pollo a la plancha con ensalada	Papas	½ taza	100 g
	Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Maní licuado	1 cucharada	12 g
	Zanahoria cocinada	½ Taza	50 g		Brócoli	½ taza	50 g		Cebolla Paiteña	½ taza	40 g

	Filete de pollo	1 filete grande	28 g		Zanahoria cocinada	½ taza	50 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Vainitas	1/2 taza	60 g		Rábano	1 taza	75 g
	Aguacate	¼ de aguacate	45 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Papaya	1 taza	100 g		Piña	¾ taza	100 g		Rábano	1 taza	75 g
									Vainitas	1/2 taza	60 g
MEDIA TARDE											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Maduro asado	Plátano maduro	1/2 unidad	75g	Choclo cocido	Choclo cocido	¼ taza	45 g	Uva	Uva rosada	1 unidades	100 g
MERIENDA											
PLATO /PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO /PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con hígado de pollo más ensalada	Arroz blanco cocido	½ Taza	88 g	Crema de zapallo con canguil	Zapallo	1/2 taza	50 g	Ensalada de garbanzo con pollo asado y arroz	Garbanzo	1/3 taza	80g g
	Hígado de pollo	1/4 taza	30 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Arveja	¼ taza	25 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Yuca	1/2 taza	100 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g
	Remolacha	½ taza	60 g		Perejil	1/2 taza	45 g		Pollo desmenuzado	1 presa pequeña	28 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Canguil reventado	2 tazas	24 g		Arroz blanco cocido	½ Taza	88 g
	Chocho cocido sin sal	½ taza	45 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g

Nota. Elaboración propia.

DIA 4				DIA 5				DIA 6			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Huevo revuelto con acelga	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Tortilla de huevo con verde rallado	Plátano verde	½ unidad mediana	75 g	Tortilla de huevo con zapallo	Zapallo	1/2 taza	50 g
	Acelga	1/3 taza	75 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g
					Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
Colada de maicena	Frutilla	5 unidades medianas	100 g	Batido de mora	Leche descremada	½ taza	120 g	Batido de mango	Leche descremada	½ taza	120 g
	Maicena	4 cucharadas	25 g		Mora	3/4 taza	100 g		Mango	3/4 taza	100 g
MEDIA MAÑANA											
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Smoothie de plátano y nueces	Leche descremada	1 taza	240 g	Granadilla	Granadilla	1 unidad mediana	50 g	Pudin de durazno	Leche descremada	½ taza	120 g
	Plátano de seda	½ unidad	60 g						Durazno	2 unidades	100 g
	Nuez	3 mitades de nueces	12 g						Almendras	1 cucharada	12 g
									Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g
ALMUERZO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**

Arroz con menestra de lenteja y corvina a la plancha	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g	Moro de frejol con pollo al horno y ensalada	Arroz	½ taza	88 g	Estofado de pollo con arroz y maduro	Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Lenteja	1/3 taza	80 g		Frejol negro	1/3 taza	80		Pimiento verde	½ unidad	37.5 g
	Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Tomate de riñón	½ unidad pequeña	50 g		Pimiento verde	½ unidad	37.5 g		Tomate de riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g		Plátano maduro	½ unidad mediana	75 g
	Corvina	1 filete mediano	30 g		Remolacha	½ taza	60 g		Arroz	½ taza	88 g
									Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g

MEDIA TARDE

PLATO/PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mellocos cocinados	Mellocos	1/2 taza	100 g	Yuca cocinada	Yuca	½ unidad	100 g	Habas cocinadas	Haba	2/3 taza	100 g

MERIENDA

PLATO/ PREPA RACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yuca con ensalada y pollo al horno	Yuca	½ taza	100 g	Arroz con pollo asado y ensalada	Arroz	½ taza	88 g	Pure camote con pollo a la plancha y ensalada	Camote	1/2 taza	100 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g
	Arveja	¼ taza	25 g		Choclo amarillo	2 cucharadas	20 g				
	Remolacha	½ taza	60 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g				
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g								

Remolacha	½ taza	60 g
Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g

DIA 7			
DESAYUNO			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Pancakes de amaranto	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Amaranto	2/3 taza	135g
	Plátano	1/2 unidad	60 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
Leche caliente	Leche descremada	½ taza	120 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Frejol cocinado	Frejol rosado	1/3 de taza	80g
ALMUERZO			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
. Arroz con trucha al horno y verduras	Arroz	½ taza	88 g
	Coliflor	1 Filete grande	100 g
	Vainitas	½ Taza	60 g
	Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Trucha	1 filete mediano	30 g
	Papas	½ taza	100 g
	Aceite de girasol	1 Cucharadita	5 g

MEDIA TARDE			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Pudin de frutilla	Leche descremada	½ taza	120 g
	Frutilla	5 unidades	100 g
	Nueces	3 mitades	12 g
MERIENDA			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Pure de verde con pollo	Verde	½ unidad	75 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Cebolla paiteña	½ taza	40 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g
	Arveja	¼ taza	25 g
	Perejil	1/2 taza	45 g

Nota. Elaboración propia.

Tabla 21. *Minuta de niños de 3 a 4 años*

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDACASERA**	**CANTIDAD**
Tortilla de huevo con brócoli y maduro	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Pancakes de avena con Mango picado	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Majado de verde	Verde	½ unidad	75 g
	Brócoli	1/4 taza	37.5g		Leche descremada	1 taza	240 g		Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g
	Plátano maduro	½ unidad	75g		Plátano de seda	½ unidad	60 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Almendras	1 cucharada	12 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g
Batido de frutilla	Leche descremada	1 taza	240 g		Avena	3 cucharadas	38g	Colada de quinua con piña	Quinua	1/2 taza	135 g
	Frutilla	5 unidades	100 g		Mango	3/4 taza	100 g		Leche descremada	1 taza	240 g
									Piña	3/4 taza	100 g
MEDIA MAÑANA											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Kiwi picado	Kiwi	2 unidades medianas	100 g	Habas cocinadas	Habas tiernas	4 cucharadas	30 g	Mellocos con choclo	Melloco	1/2 taza	100 g
									Choclo	¼ taza	45 g
ALMUERZO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**

Arroz con lentejas, corvina a la plancha, ensalada y jugo de guayaba	Arroz	½ Taza	88 g	Arroz con hígado a la plancha y ensalada con jugo de mora	Arroz	½ taza	88g	Arroz con trucha a la plancha y verduras al vapor, aguacate más jugo de sandia	Arroz	½ taza	88 g
	Lenteja	1/3 taza	80 g		Hígado de pollo	1/4 taza	30g		Trucha	1 presa pequeña	30 g
	Corvina	1 filete mediano	30 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Zanahoria	½ Taza	50 g		Remolacha	¼ taza	30 g		Brócoli	1/4 taza	37.5g
	Tomate de riñón	1 unidad pequeña	100 g		Lechuga	1/2 taza	50 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aguacate	1/4 de unidad	45 g
	Guayaba	1/3 taza	100 g		Mora	¾ taza	100 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
									Sandia	1/2 taza	100 g

MEDIA TARDE

PLATO/ PREPARACIO	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACIO N	INGREDIENTE S	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENT ES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Pudin de plátano con avena y almendras tostadas	Leche descremada	1 taza	240 g	Smoothie de frutilla	Leche descremada	1 taza	240 g	Canguil	Canguil reventado	2 tazas	24 g
	Plátano de seda	½ unidad	60 g		Frutilla	5 unidades	100 g				
	Avena	3 cucharadas	38g		Nuez	3 mitades	12 g				
	Almendras	1 cucharada	12 g								

MERIENDA

PLATO/ PREPARACIO N	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACIO N	INGREDIENTE S	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENT ES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
	Yuca	½ Taza	100 g		Papa	1/2 taza	100 g		Zapallo	1/2 taza	50 g

Tortillas de yuca con pollo a la plancha asado con vainitas y aguacate	Pollo	1 presa pequeña	28 g	Pure de papa con pollo al horno y ensalada	Pollo	1 presa pequeña	28 g	Pure de zapallo con pollo	Pollo desmenuzado	1 presa pequeña	28 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g				
	Vainitas	½ taza	60 g		Pepinillo	1/2 unidad	100 g	Fruta	Pera	1 unidad mediana	100 g
	Aguacate	1/4 de unidad	45 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g				

Nota: Elaboración propia

DIA 4				DIA 5				DIA 6			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Huevo revuelto con acelga	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Mini arepas	Harina de maíz	3 cucharadas	32 g	Mote pillo	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Mote	1/2 taza	96 g
Pure de avena con durazno y nuez	Durazno	2 unidades medianas	100 g		Aguacate	1/4 de unidad	45 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Avena	3 cucharadas	38 g		Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g	Smoothie guayaba	Leche descremada	1 taza	240 g
	Leche descremada	1 taza	240 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Guayaba	1/3 taza	100 g
	Nuez	3 mitades de nueces	12 g	Batido de mango	Leche descremada	½ taza	120 g				
					Mango	3/4 taza	100 g				
MEDIA MAÑANA											
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Mandarina	Mandarina	2 unidades medianas	100 g	Vainitas cocinadas	Vainitas	1/2 taza	60 g	Pudin de plátano con almendras	Leche descremada	1 taza	240 g
									Plátano	½ unidad	100 g
									Almendra	1 cucharada	12 g
ALMUERZO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con pollo al vapor, ensalada y jugo de tomate de árbol	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g	Fideos de arroz con jugo de pollo con maduro más jugo de mora	Fideos de arroz	½ taza	100 g	Arroz con menestra de frejol blanco con pollo a la plancha y maduro	Arroz	½ taza	88 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Espinaca cocinada	3/4 taza	75 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g		Plátano maduro	½ unidad	75 g

	Tomate de riñón	1 unidad pequeña	100 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Frejol blanco	1/3 taza	80 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Tomate de árbol	1 unidad mediana	100 g		Plátano maduro	½ unidad	75 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
					Mora	3/4 taza	100 g		Aceite de girasol	1 Cucharadita	5 g

MEDIA TARDE

PLATO/PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Choclo cocinado con guacamole y queso	Choclo	¼ taza	45 g	Melón picado	Melón	1 taza	100 g	Mermelada de frutilla	Frutilla	5 unidades	100 g
	Aguacate	1/4 de unidad	45 g								
	Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g								

MERIENDA

PLATO/PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yuca con asada más ensalada con jugo de melón	Yuca	½ taza	100 g	Patacones con pollo al horno y ensalada	Verde	½ unidad	75 g	Pure de zanahoria blanca con pollo a la plancha y ensalada	Zanahoria blanca	½ taza	75 g
	Corvina	1 filete mediano	30 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Remolacha	½ taza	60 g		Choclo	¼ taza	45 g		Choclo blanco	2 cucharadas	20 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Arveja	¼ taza	25 g
	Melón	1 taza	100 g								

Nota: Elaboración propia

DIA 7			
DESAYUNO			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Tortilla de huevo verde licuado	Verde	½ unidad	75 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
Batido de manzana con nuez	Leche descremada	1 taza	240 g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g
	Nuez	3 mitades	12 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Maduro al horno gratinado	Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g
	Plátano maduro	½ unidad	75 g
ALMUERZO			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Quinua con pollo al horno y ensalada	Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Quinua	½ taza	135 g
	Aguacate	1/4 de unidad	45 g
	Tomate de riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Choclo amarillo	2 cucharadas	20 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
MEDIA TARDE			
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Sandia picada	Sandia	½ taza	100 g
MERIENDA			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
	Arroz	½ taza	88 g

Arroz con pollo y verduras salteadas	Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Pimiento rojo	½ unidad	50 g
	Vainitas	1/2 taza	60 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g

Nota: Elaboración propia

Tabla 22. *Minuta de niñas de 3 a 4 años*

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDACASERA**	**CANTIDAD**
Tortilla de huevo con brócoli y maduro	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Pancakes de avena con Mango picado	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Majado de verde	Verde	½ unidad	75 g
	Brócoli	1/4 taza	37.5g		Plátano de seda	½ unidad	60 g		Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g
	Plátano maduro	½ unidad	75g		Almendras	1 cucharada	12 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Avena	3 cucharadas	38g		Huevo	1 unidad mediana	55 g
Jugo de frutilla	Frutilla	5 unidades	100 g		Mango	3/4 taza	100 g	Colada de quinua con piña	Quinua	1/2 taza	135 g
									Piña	3/4 taza	100 g
MEDIA MAÑANA											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Kiwi picado	Kiwi	2 unidades medianas	100 g	Habas cocinadas	Habas tiernas	4 cucharadas	30 g	Mellocos con choclo	Melloco	1/2 taza	100 g
									Choclo	¼ taza	45 g
ALMUERZO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con lentejas, corvina a la plancha, ensalada y jugo de guayaba	Arroz	½ Taza	88 g	Arroz con hígado a la plancha y ensalada con jugo de mora	Arroz	½ taza	88g	Arroz con trucha a la plancha y verduras al vapor, aguacate más jugo de sandia	Arroz	½ taza	88 g
	Lenteja	1/3 taza	80 g		Hígado de pollo	1/4 taza	30g		Trucha	1 presa pequeña	30 g
	Corvina	1 filete mediano	30 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Zanahoria	½ Taza	50 g		Remolacha	¼ taza	30 g		Brócoli	1/4 taza	37.5g

	Tomate de riñón	1 unidad pequeña	100 g		Lechuga	1/2 taza	50 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aguacate	1/4 de unidad	45 g
	Guayaba	1/3 taza	100 g		Mora	¾ taza	100 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
									Sandia	1/2 taza	100 g

MEDIA TARDE

PLATO/ PREPARACIO	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Pudin de plátano con avena y almendras tostadas	Leche descremada	1 taza	240 g	Smoothie de frutilla	Leche descremada	1 taza	240 g	Canguil	Canguil reventado	2 tazas	24 g
	Plátano de seda	½ unidad	60 g		Frutilla	5 unidades	100 g				
	Avena	3 cucharadas	38g		Nuez	3 mitades	12 g				
	Almendras	1 cucharada	12 g								

MERIENDA

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tortillas de yuca con pollo a la plancha asado con vainitas y aguacate	Yuca	½ Taza	100 g	Pure de papa con pollo al horno y ensalada	Papa	1/2 taza	100 g	Pure de zapallo con pollo	Zapallo	1/2 taza	50 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo desmenuzado	1 presa pequeña	28 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g				
	Vainitas	½ taza	60 g		Pepinillo	1/2 unidad	100 g	Fruta	Pera	1 unidad mediana	100 g
	Aguacate	1/4 de unidad	45 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g				

DIA 4				DIA 5				DIA 6			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Huevo revuelto con acelga	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Mini arepas	Harina de maíz	3 cucharadas	32 g	Mote pillo	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Mote	1/2 taza	96 g
Pure de avena con durazno y nuez	Durazno	2 unidades medianas	100 g		Aguacate	1/4 de unidad	45 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Avena	3 cucharadas	38 g		Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g	Smoothie guayaba	Leche descremada	1 taza	240 g
	Leche descremada	1 taza	240 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Guayaba	1/3 taza	100 g
	Nuez	3 mitades de nueces	12 g	Batido de mango	Leche descremada	½ taza	120 g				
					Mango	3/4 taza	100 g				
MEDIA MAÑANA											
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Mandarina	Mandarina	2 unidades medianas	100 g	Vainitas cocinadas	Vainitas	1/2 taza	60 g	Pudin de plátano con almendras	Leche descremada	1 taza	240 g
									Plátano	½ unidad	100 g
									Almendra	1 cucharada	12 g
ALMUERZO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con pollo al vapor, ensalada y jugo de tomate de árbol	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g	Fideos de arroz con jugo de pollo con maduro más jugo de mora	Fideos de arroz	½ taza	100 g	Arroz con menestra de frejol blanco con pollo a la plancha y maduro	Arroz	½ taza	88 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Espinaca cocinada	3/4 taza	75 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g		Plátano maduro	½ unidad	75 g

	Tomate de riñón	1 unidad pequeña	100 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Frejol blanco	1/3 taza	80 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Tomate de árbol	1 unidad mediana	100 g		Plátano maduro	½ unidad	75 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
					Mora	3/4 taza	100 g		Aceite de girasol	1 Cucharadita	5 g

MEDIA TARDE

PLATO/PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Choclo cocinado con guacamole y queso	Choclo	¼ taza	45 g	Melón picado	Melón	1 taza	100 g	Mermelada de frutilla	Frutilla	5 unidades	100 g
	Aguacate	1/4 de unidad	45 g								
	Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g								

MERIENDA

PLATO/PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yuca con asada más ensalada con jugo de melón	Yuca	½ taza	100 g	Patacones con pollo al horno y ensalada	Verde	½ unidad	75 g	Pure de zanahoria blanca con pollo a la plancha y ensalada	Zanahoria blanca	½ taza	75 g
	Corvina	1 filete mediano	30 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Remolacha	½ taza	60 g		Choclo	¼ taza	45 g		Choclo blanco	2 cucharadas	20 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Arveja	¼ taza	25 g
	Melón	1 taza	100 g								

Nota: Elaboración propia

DIA 7			
DESAYUNO			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Tortilla de huevo verde licuado	Verde	½ unidad	75 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
Batido de manzana con nuez	Leche descremada	1 taza	240 g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g
	Nuez	3 mitades	12 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Maduro al horno gratinado	Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g
	Plátano maduro	½ unidad	75 g
ALMUERZO			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Quinua con pollo al horno y ensalada	Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Quinua	½ taza	135 g
	Aguacate	1/4 de unidad	45 g
	Tomate de riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Choclo amarillo	2 cucharadas	20 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
MEDIA TARDE			
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Sandia picada	Sandia	½ taza	100 g
MERIENDA			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**

Arroz con pollo y verduras salteadas	Arroz	½ taza	88 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Pimiento rojo	½ unidad	50 g
	Vainitas	1/2 taza	60 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g

Tabla 23. *Minuta de niños de 4 a 5 años*

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Estofado de hígado con maduro	Hígado de pollo	1/4 taza	30 g	Colada de amaranto con frutilla	Leche descremada	1 taza	240 g	Wafles de avena con pera y ½ taza de leche caliente y melón picado	Avena	3 cucharadas	38g
	Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g		Amaranto	2/3 taza	135 g		Leche descremada	½ taza	120 g
	Pimiento verde	½ unidad	37.5 g		Frutilla	5 frutillas	100 g		Pera	1 unidad mediana	100 g
	Plátano maduro	½ unidad	75 g	Huevo revuelto con aguacate	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	2 unidades medianas	110g
Jugo de guayaba	Guayaba	1/3 taza	(100g)		Aguacate	1/4 de unidad	45 g		Melón	1 taza	100 g
									Leche descremada	½ taza	120 g
MEDIA MAÑANA											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Pancakes de zanahoria con mantequilla de maní	Leche descremada	1 taza	240 g	Uvas verdes	Uvas verdes	10 unidades medianas	100 g	Canguil	Canguil reventado	2 tazas	24 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g								
	Zanahoria	½ Taza	50 g								
	Avena	3 cucharadas	38g								
	Maní	1 cucharada	12 g								
ALMUERZO											

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con lentejas y chuleta asada más jugo de mora	Arroz	½ Taza	88 g	Tortilla de papa con filete de pollo y ensalada más jugo de piña	Papa	½ taza	100 g	Arroz con trucha al horno y menestra de frejol	Arroz	½ taza	88 g
	Lenteja	1/3 taza	80 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Trucha	1 presa pequeña	30 g
	Chuleta de cerdo	1/2 chuleta pequeña	30 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Pimiento rojo	½ unidad	50 g		Paiteña	¼ taza	20 g		Frejol negro	1/3 taza	80 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Lechuga	1/2 taza	50 g		Tomate de riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Mora	1/3 taza	100 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Remolacha	1/2 taza	60 g
					Piña	¾ taza	100 g		Vainitas	1/2 taza	1/2 taza 60g
									Zanahoria	½ Taza	50 g
									Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g

MEDIA TARDE

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Smoothie de durazno	Leche descremada	1 taza	240 g	Choclo con frejol y queso	Frejol rosado	1/3 de taza	80 g	Batido de plátano	Plátano	1/2 unidad	60 g
	Durazno	2 unidad mediana	100 g		Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g		Leche descremada	1 taza	240 g

MERIENDA

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD

Arroz, pure zanahoria con pollo a la plancha y vegetales	Zanahoria	½ Taza	50 g	Quinua con pure de camote y pollo con verduras salteadas	Quinua	1/2 taza	135 g	Canastitas de verde con pollo y guacamole	Verde	1/2 unidad	75 g
	Arroz	½ Taza	88 g		Camote	1/2 taza	100 g		Pollo desmenuzado	1 presa pequeña	28 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g		Leche descremada	1 taza	240 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Aguacate	1/4 de unidad	45 g
	Vainitas	½ taza	60 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Choclo	¼ taza	45 g		Zanahoria	½ Taza	50 g				

Nota: Elaboración propia

DIA 4				DIA 5				DIA 6			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Tortilla de verde con huevo revuelto y curtido	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Tortilla de acelga rellena de queso	Huevo	2 unidades medianas	110 g	Tortilla de huevo con tomate	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Verde	1/2 unidad	75 g		Acelga	1/3 taza	75 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g	Colada de maicena con mango	Leche descremada	1 taza	240 g
	Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g	Batido de durazno	Leche descremada	1 taza	240 g		Maicena	4 cucharadas	25 g
	Tomate de riñón	1/2 unidad pequeña	50 g		Durazno	2 unidades medianas	100 g		Mango	3/4 taza	100 g
Fruta	Mandarina	2 unidades medianas	100 g	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
MEDIA MAÑANA											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Smoothie de frutilla	Frutilla	5 unidades	100 g	Chips de camote	Camote	1/2 taza	100 g	Sandia picada	Sandia	½ taza	100 g
	Leche descremada	1 taza	240 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g				
	Avena	3 cucharadas	38 g								
ALMUERZO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Fideos de arroz	Fideos de arroz	½ taza	100 g	Arroz con corvina a la	Arroz	½ taza	88 g		Arroz	½ taza	88 g

verdes con filete de pavo al horno con jugo de sandia	Pavo	1 filete muy pequeño	28 g	plancha y ensalada más jugo de piña	Corvina	1 filete mediano	30 g	Arroz con corvina a la plancha y ensalada más jugo de piña	Corvina	1 filete mediano	30 g
	Espinaca cocinada	3/4 taza	75 g		Lechuga	1/2 taza	50 g		Lechuga	1/2 taza	50 g
	Sandia	½ taza	100 g		Zanahoria	½ Taza	50 g		Zanahoria	½ Taza	50 g
					Vainitas	1/2 taza	60 g		Vainitas	1/2 taza	60 g
					Pepinillo	¼ de unidad	50 g		Pepinillo	¼ de unidad	50 g
					Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
					Piña	3/4 taza	100 g		Mora	1/3 taza	100 g

MEDIA TARDE

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Choclo cocinado con queso fresco	Choclo	2 cucharadas	25 g	Tostado	Maíz tostado	¼ taza	48 g	Tostado	Maíz tostado	¼ taza	48 g
	Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g								

MERIENDA

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con ensalada de garbanzos y pollo	Arroz	½ taza	88 g	Mote con fritada de pollo y ensalada	Mote	1/2 taza	96 g	Mote con fritada de pollo y ensalada	Mote	1/2 taza	96 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Garbanzo	1/3 taza	80 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Remolacha	½ taza	60 g		Choclo	2 cucharadas	25 g		Choclo	2 cucharadas	25 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Tomate de riñón	1/2 unidad pequeña	50 g		Tomate de riñón	1/2 unidad pequeña	50 g
					Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g

Nota: Elaboración propia

DIA 7			
DESAYUNO			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Huevo revuelto con espinaca	Espinaca	3/4 taza	75 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g
Colada de quinua con plátano	Plátano	1/2 unidad	60 g
	Quinua	1/4 taza	67.5 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Mote cocinado	Mote	1/4 taza	48 g
ALMUERZO			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con garbanzos en salsa de maní y pollo más mandarina	Arroz	½ taza	88 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Garbanzo	1/3 taza	80 g
	Maní	1 cucharada	12 g
	Leche descremada	1 taza	240 g
	Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Pimiento verde	1/2 unidad	37.5g g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Mandarina	2 unidades medianas	100 g

MEDIA TARDE			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Pancake de camote	Camote	½ taza	100 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Leche descremada	1 taza	240 g
MERIENDA			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con pollo en salsa de piña	Arroz	½ taza	88 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Piña	3/4 taza	100 g
	Remolacha	1/2 taza	60 g
	Zanahoria	½ Taza	50 g
	Arveja	¼ taza	25 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g

Nota: Elaboración propia

Tabla 24. *Minuta de niñas de 4 a 5 años*

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Estofado de hígado con maduro	Hígado de pollo	1/4 taza	30 g	Colada de amaranto con frutilla	Leche descremada	1 taza	240 g	Wafles de avena con pera y ½ taza de leche caliente y melón picado	Avena	3 cucharadas	38g
	Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g		Amaranto	2/3 taza	135 g				
	Pimiento verde	½ unidad	37.5 g		Frutilla	5 frutillas	100 g		Pera	1 unidad mediana	100 g
	Plátano maduro	½ unidad	75 g	Huevo revuelto con aguacate	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	2 unidades medianas	110g
Jugo de guayaba	Guayaba	1/3 taza	(100g)		Aguacate	1/4 de unidad	45 g		Melón	1 taza	100 g
MEDIA MAÑANA											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Pancakes de zanahoria con mantequilla de maní	Leche descremada	1 taza	240 g	Uvas verdes	Uvas verdes	10 unidades medianas	100 g	Canguil	Canguil reventado	2 tazas	24 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g								
	Zanahoria	½ Taza	50 g								
	Avena	3 cucharadas	38g								
	Maní	1 cucharada	12 g								
ALMUERZO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**

Arroz con lentejas y chuleta asada más jugo de mora	Arroz	½ Taza	88 g	Tortilla de papa con filete de pollo y ensalada más jugo de piña	Papa	½ taza	100 g	Arroz con trucha al horno y menestra de frejol	Arroz	½ taza	88 g
	Lenteja	1/3 taza	80 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Trucha	1 presa pequeña	30 g
	Chuleta de cerdo	1/2 chuleta pequeña	30 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Pimiento rojo	½ unidad	50 g		Paiteña	¼ taza	20 g		Frejol negro	1/3 taza	80 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Lechuga	1/2 taza	50 g		Tomate de riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Mora	1/3 taza	100 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Remolacha	1/2 taza	60 g
					Piña	¾ taza	100 g		Vainitas	1/2 taza	1/2 taza 60g
									Zanahoria	½ Taza	50 g
									Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g

MEDIA TARDE

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Durazno	Durazno	2 unidad mediana	100 g	Choclo con frejol y queso	Frejol rosado	1/3 de taza	80 g	Batido de plátano	Plátano	1/2 unidad	60 g
					Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g		Leche descremada	1 taza	240 g

MERIENDA

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz, pure zanahoria con pollo a la plancha y vegetales	Zanahoria	½ Taza	50 g	Quinua con pure de camote y pollo con	Quinua	1/2 taza	135 g	Canastitas de verde con pollo y guacamole	Verde	1/2 unidad	75 g
	Arroz	½ Taza	88 g		Camote	1/2 taza	100 g		Pollo desmenuzado	1 presa pequeña	28 g

	Pollo	1 presa pequeña	28 g	verduras salteadas					Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Aguacate	1/4 de unidad	45 g
	Vainitas	½ taza	60 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Choclo	¼ taza	45 g		Zanahoria	½ Taza	50 g				

Nota: Elaboración propia

DIA 4				DIA 5				DIA 6		
DESAYUNO										
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Tortilla de verde con huevo revuelto y curtido	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Tortilla de acelga rellena de queso	Huevo	2 unidades medianas	110 g	Tortilla de huevo con tomate	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Verde	1/2 unidad	75 g		Acelga	1/3 taza	75 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g	Colada de maicena con mango	Maicena	4 cucharadas	25 g
	Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g	Duraznos	Durazno	2 unidades medianas	100 g				
	Tomate de riñón	1/2 unidad pequeña	50 g						Mango	3/4 taza	100 g
Fruta	Mandarina	2 unidades medianas	100 g	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
MEDIA MAÑANA											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Malteada de avena con frutilla	Frutilla	5 unidades	100 g	Chips de camote	Camote	1/2 taza	100 g	Sandia picada	Sandia	½ taza	100 g
					Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g				
	Avena	3 cucharadas	38 g								
ALMUERZO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Fideos de arroz verdes con	Fideos de arroz	½ taza	100 g	Arroz con corvina a la plancha y	Arroz	½ taza	88 g	Arroz con corvina a la plancha y ensalada más jugo de piña	Arroz	½ taza	88 g

filete de pavo al horno con jugo de sandia				ensalada más jugo de piña							
	Pavo	1 filete muy pequeño	28 g		Corvina	1 filete mediano	30 g		Corvina	1 filete mediano	30 g
	Espinaca cocinada	3/4 taza	75 g		Lechuga	1/2 taza	50 g		Lechuga	1/2 taza	50 g
	Sandia	½ taza	100 g		Zanahoria	½ Taza	50 g		Zanahoria	½ Taza	50 g
					Vainitas	1/2 taza	60 g		Vainitas	1/2 taza	60 g
					Pepinillo	¼ de unidad	50 g		Pepinillo	¼ de unidad	50 g
					Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
					Piña	3/4 taza	100 g		Mora	1/3 taza	100 g

MEDIA TARDE

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Choclo cocinado con queso fresco	Choclo	2 cucharadas	25 g	Tostado	Maíz tostado	¼ taza	48 g	Tostado	Maíz tostado	¼ taza	48 g
	Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g								

MERIENDA

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con ensalada de garbanzos y pollo	Arroz	½ taza	88 g	Mote con fritada de pollo y ensalada	Mote	1/2 taza	96 g	Mote con fritada de pollo y ensalada	Mote	1/2 taza	96 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Garbanzo	1/3 taza	80 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Remolacha	½ taza	60 g		Choclo	2 cucharadas	25 g		Choclo	2 cucharadas	25 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Tomate de riñón	1/2 unidad pequeña	50 g		Tomate de riñón	1/2 unidad pequeña	50 g
					Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g

Nota: Elaboración propia

DIA 7			
DESAYUNO			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Huevo revuelto con espinaca	Espinaca	3/4 taza	75 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g
Colada de quinua con plátano	Plátano	1/2 unidad	60 g
	Quinua	1/4 taza	67.5 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Mote cocinado	Mote	1/4 taza	48 g
ALMUERZO			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con garbanzos en salsa de maní y pollo más mandarina	Arroz	½ taza	88 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Garbanzo	1/3 taza	80 g
	Maní	1 cucharada	12 g
	Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Pimiento verde	1/2 unidad	37.5g g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Mandarina	2 unidades medianas	100 g
MEDIA TARDE			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Pancake de camote	Camote	½ taza	100 g

	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Leche descremada	1 taza	240 g
		MERIENDA	
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con pollo en salsa de piña	Arroz	½ taza	88 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Piña	3/4 taza	100 g
	Remolacha	1/2 taza	60 g
	Zanahoria	½ Taza	50 g
	Arveja	¼ taza	25 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g

Nota: Elaboración propia

3.1.5. Fase 5: Validación de las guías alimentarias

La validación de la guía alimentaria se llevó a cabo mediante el método de juicio de expertos. En este proceso participaron once nutricionistas con experiencia en el área de nutrición clínica y materno infantil, quienes revisaron y evaluaron el documento utilizando el instrumento de validación elaborado para el presente estudio.

El formulario fue implementado a través de Google Forms, lo cual simplificó la recolección de las respuestas de manera ordenada dadas por los evaluadores. Las calificaciones se registraron en una matriz de datos y luego se analizaron a través del cálculo del Índice de Validez de Contenido (IVC) para cada criterio evaluado. Este procedimiento posibilitó la evaluación del nivel de consenso entre los expertos en relación con la idoneidad y la calidad del material educativo sugerido.

Evaluación de la dimensión contenido

La dimensión de contenido enfatizo en aspectos relacionados con la precisión científica de la información presentada en la guía, también en la actualización de las recomendaciones nutricionales y finalmente sobre la coherencia de las orientaciones dietéticas incluidas en la guía.

Los resultados en esta dimensión se denominaron como favorable por parte de los expertos. Los 11 profesionales participantes calificaron los criterios evaluados dentro de las categorías “bueno” o “excelente”. Los valores que se obtuvo para el Índice de Validez de Contenido se situaron entre 3 y 4, lo que refleja un elevado nivel de concordancia entre los evaluadores.

Estos hallazgos señalan que la información que se encuentra incluida en la guía está respaldada por evidencia científica y en cuanto las recomendaciones nutricionales propuestas resultan apropiadas para el manejo dietético de **niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca**.

Evaluación de la dimensión claridad

En la dimensión de claridad, se vinculaba con la comprensión del lenguaje utilizado, la estructura de la información y la facilidad que se genera para interpretación de los conceptos presentados en el documento.

Los resultados mostraron una apreciación positiva por parte de los expertos. La mayoría señaló que el lenguaje empleado es claro, comprensible y adecuado para la

población a la que se dirige la guía. El Índice de Validez de Contenido calculado en esta dimensión fue de9 1 en todos los criterios analizados, lo que evidencia un nivel adecuado de claridad en la redacción del material.

Además, los evaluadores subrayaron que la organización de la información que se encuentra en la guía aporta una mejor comprensión de las recomendaciones nutricionales, permitiendo una lectura ordenada y accesible para quienes utilicen la guía.

Evaluación de la pertinencia

La dimensión de pertinencia evaluó la correcta adecuación de las recomendaciones alimentarias dirigidas a niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca y su posible aplicación en la práctica nutricional.

Los resultados mostraron que los once expertos consideraron que las recomendaciones incluidas en la guía son pertinentes y relevantes para el grupo etario al que está destinada. El Índice de Validez de Contenido obtenido fue de 0,95, lo que demuestra un alto nivel de consenso entre los evaluadores respecto a la utilidad del material. Los especialistas señalaron que la guía puede constituir una herramienta de apoyo para la educación nutricional y para la orientación dietética en la práctica profesional.

Evaluación del diseño

La dimensión de diseño tomó en cuenta los elementos que se encuentran vinculados con la presentación visual de la guía, como la disposición de la información, el empleo de gráficos y tablas, y la sencillez para leer. Los expertos mostraron una apreciación positiva del diseño, dando calificaciones de "bueno" o "excelente", como lo evidencian los resultados.

El Índice de Validez de Contenido que se obtuvo en esta dimensión fue de 0,95, lo cual señala que la presentación del material ayuda a entender la información y favorece una lectura organizada y clara.

Sin embargo, algunos evaluadores hicieron recomendaciones sobre ligeros cambios en la presentación gráfica y en la corrección de algunas cuestiones ortográficas. Estas observaciones se tuvieron en cuenta al elaborar la versión final de la guía alimentaria.

Tabla 25. *Validación de las guías por criterios*

Dimensión	Criterio evaluado	Expertos que calificaron 3 o 4	Total, de expertos	IVC	Interpretación
Contenido	El contenido de la guía es científicamente correcto	11	11	1,00	Adecuado
Contenido	La información es actualizada según evidencia científica	11	11	1,00	Adecuado
Contenido	Las recomendaciones nutricionales son apropiadas para niños con enfermedad celiaca de (6 meses a 2 años)	11	11	1,00	Adecuado
Contenido	La información es pertinente para niños con enfermedad celiaca (6 meses 2 años)	11	11	1,00	Adecuado
Claridad	El lenguaje utilizado es claro y comprensible	11	11	1,00	Adecuado
Claridad	Los conceptos están explicados de forma sencilla	11	11	1,00	Adecuado
Claridad	El contenido es adecuado para niños de 6 a 2 años con enfermedad celíaca	11	11	1,00	Adecuado
Claridad	La organización de la información es lógica	11	11	1,00	Adecuado
Pertinencia	La guía es útil para la educación nutricional	11	11	1,00	Adecuado
Pertinencia	La guía puede utilizarse en consulta nutricional o intervención en grupos	10	11	0,90	Adecuado
Pertinencia	Las recomendaciones alimentarias son aplicables en la practica	11	11	1,00	Adecuado
Pertinencia	El contenido facilita la comprensión de la dieta libre de gluten	10	11	0,90	Adecuado
Diseño	El diseño visual facilita la lectura	10	11	0,90	Adecuado
Diseño	Las tablas y gráficos son claros	11	11	1,00	Adecuado
Diseño	El tamaño de letra es adecuado	11	11	1,00	Adecuado
Diseño	La presentación general es atractiva	10	11	0,90	Adecuado

Evaluación global	La guía cumple su objetivo educativo	11	11	1,00	Adecuado
Evaluación global	Recomendaría el uso de esta guía	11	11	1,00	Adecuado

Índice de Validez de Contenido global

El cálculo del Índice de Validez de Contenido global evidenció un valor de 0,97, lo que refleja un elevado grado de coincidencia entre los expertos en relación con la calidad general del material evaluado.

Los resultados indica que la guía alimentaria presentada, contiene un adecuado nivel de validez en cuanto a su contenido, claridad, pertinencia y presentación, lo que respalda su utilidad como herramienta educativa para la orientación nutricional de niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca.

3.1.6. Discusión

En la guía alimentaria para niños de 2 a 5 años en la distribución de los porcentajes la macromolécula se mantuvo una distribución de 17-20% de proteínas, en un niño sano esto estaría categorizado como elevado de su rango 10-15% , sin embargo Dargenio et al. (2025), menciona que en la enfermedad celiaca se requiere un "plus" proteico para la regeneración de las vellosidades intestinales y de esa manera se pude compensar la posible pérdida de nitrógeno por malabsorción.

En las Guías Basadas en los Alimentos (GABA), según el Ministerio de Salud Pública y FAO (2021) recomienda en niños de 61, 09 gramos de hidratos de carbono en la edad de 2-4 años de esas y en la guía se usó un valor similar de 62,7 gramos recordando el propósito del carbohidrato en el cuerpo del infante generando principalmente energía para cumplir con funciones metabólicas del niño.

Autores como como Bhupathiraju & Hu (2024) sugieren rangos de macronutrientes estables para la población pediátrica general, la presente investigación ajusto las porciones considerando que el niño con enfermedad celíaca requiere una densidad nutricional superior para compensar periodos de malabsorción intestinal, tal como lo describen Dargenio et al. (2025) al proponer a la celiaquía como un modelo de desnutrición intestinal.

En la propuesta de intercambios alimentarios desarrollada en esta investigación se estableció un consumo aproximado de tres a cuatro porciones de alimentos feculentos o cereales dentro de la planificación diaria. Esta decisión se fundamenta en lo señalado por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador y la FAO (2018), quienes indican que este grupo de alimentos constituye una de las principales fuentes de energía dentro de una alimentación equilibrada. No obstante, considerando que la guía está dirigida a niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca, se priorizó la selección de cereales naturalmente libres de gluten, como arroz, maíz y quinua, con el objetivo de garantizar la seguridad alimentaria y evitar la exposición al gluten. En este sentido, Ladino Meléndez et al. (2022) señalan que en las dietas libres de gluten es necesario elegir cuidadosamente las porciones de cereales, ya que algunos productos procesados pueden contener cantidades elevadas de azúcares simples. En concordancia con esta recomendación, en la presente propuesta se controló el consumo de azúcares añadidos al mantener el grupo de "azúcares y dulces" en cero unidades dentro del esquema de intercambios alimentarios.

En relación con el zinc, diversos estudios señalan que este mineral cumple un papel fundamental en el crecimiento, el desarrollo del sistema inmunológico y la reparación de tejidos durante la infancia. De acuerdo con los National Institutes of Health (NIH, 2022), el zinc participa en múltiples procesos metabólicos, incluyendo la síntesis de proteínas y la división celular, lo cual resulta especialmente importante en etapas de rápido crecimiento como la edad preescolar. En el caso de los niños con enfermedad celíaca, la presencia de alteraciones intestinales puede afectar la absorción de este micronutriente, aumentando el riesgo de deficiencias si la alimentación no se planifica adecuadamente. En concordancia con estos hallazgos, la propuesta de intercambios alimentarios desarrollada en esta investigación incluye fuentes naturales de zinc, como carnes, leguminosas y algunos frutos secos, con el fin de contribuir a cubrir los requerimientos nutricionales de esta población.

En la distribución de los intercambios alimentarios propuestos en esta investigación se incluyeron entre una y dos porciones de oleaginosas y aceites vegetales dentro de la planificación diaria. Esta decisión responde a la importancia nutricional de las grasas saludables en la alimentación infantil. Diversos estudios señalan que los alimentos ricos en grasas insaturadas, como los frutos secos y algunos aceites de origen vegetal, aportan una adecuada densidad energética y contribuyen al

adecuado desarrollo del organismo durante la etapa de crecimiento. Además, según Barber et al. (2020) y los National Institutes of Health (NIH, 2022), este tipo de grasas favorece la absorción de vitaminas liposolubles como las vitaminas A, D, E y K. Este aspecto resulta particularmente relevante en niños con enfermedad celíaca, ya que al momento del diagnóstico pueden presentar alteraciones en la absorción intestinal que afectan la disponibilidad de estos nutrientes. Por ello, la inclusión moderada de este grupo de alimentos dentro de los intercambios alimentarios contribuye a mejorar la calidad nutricional de la dieta propuesta.

En cuanto a la distribución de los intercambios por grupos de alimentos, la presente investigación estableció un promedio de tres porciones diarias de frutas y entre cuatro y cinco porciones de vegetales, considerando tanto aquellos de bajo como de moderado aporte energético. Esta planificación incluso supera las recomendaciones mínimas planteadas en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador (Ministerio de Salud Pública & FAO, 2018), con el propósito de garantizar un mayor aporte natural de micronutrientes esenciales. La inclusión de estas cantidades busca asegurar la ingesta adecuada de nutrientes como ácido fólico, zinc y vitamina C, los cuales cumplen funciones importantes en el crecimiento, la maduración celular y el fortalecimiento del sistema inmunológico durante la infancia, tal como lo describen los National Institutes of Health (2022–2024). Asimismo, Brenes Herrera et al. (2022) señalan que en el manejo nutricional de la enfermedad celíaca pediátrica es preferible promover la obtención de micronutrientes a partir de alimentos naturales, debido a que la suplementación farmacológica no siempre es bien tolerada en esta población. Además, esta propuesta alimentaria sustenta la necesidad que existe de incrementar el consumo de fibra en niños con enfermedad celíaca, ya que estudios como el de Labella (2022) Demuestran que, después de implementar una dieta libre de gluten, numerosos pacientes de pediatría tienen un consumo de fibra por debajo del recomendado. En esta línea, incrementar la cantidad de frutas y verduras en el esquema de intercambios alimentarios es una táctica nutricional que ayuda a optimizar la calidad de la alimentación y a satisfacer las necesidades de fibra y micronutrientes en este grupo poblacional infantil.

La vitamina D y el calcio son fundamentales para crear y conservar el tejido óseo especialmente en la niñez. El calcio es fundamental para el crecimiento de dientes

y huesos robustos, según las guías nutricionales pediátricas y los National Institutes of Health (NIH, 2023). Por otra parte, la vitamina D ayuda a que este mineral sea absorbido y colabora con un funcionamiento apropiado del sistema inmunológico y muscular.

En niños con enfermedad celíaca, ciertas investigaciones han informado de un riesgo más alto de cambios en la densidad mineral ósea, particularmente se ha dado en pacientes que han tenido un diagnóstico tardío o una dieta mal planificada (Ortiz et al., 2024). La propuesta alimentaria, que incluye alimentos con alto contenido de calcio, es importante en este contexto para promover el crecimiento óseo durante esta fase de desarrollo.

La fibra dietética también representa un componente relevante dentro de la alimentación infantil, ya que contribuye al adecuado funcionamiento del sistema digestivo y favorece el equilibrio del microbiota intestinal. Estudios recientes han demostrado que una ingesta adecuada de fibra se asocia con una mejor regulación metabólica y con beneficios para la salud intestinal (Barber et al., 2020). En el caso de los niños con enfermedad celíaca, el consumo de alimentos naturalmente libres de gluten como frutas, verduras, leguminosas y algunos cereales sin gluten puede favorecer el aporte de fibra dietética por ello el intercambio de las porciones se han manejado desde una variabilidad de 2 a 3 intercambios de frutas, verduras o granos secos y además contribuir al mantenimiento de una microbiota intestinal saludable, aspecto que ha sido señalado como un factor importante en la recuperación del equilibrio intestinal en estos pacientes (Sánchez & Arranz, 2021).

CAPÍTULO IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1.Conclusiones

La presente investigación permitió desarrollar una guía alimentaria la cual se encuentra dirigida a niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca, sustentada mediante una revisión de literatura científica actual y de recomendaciones sobre nutrición pediátrica. El análisis de la evidencia disponible permitió identificar los requerimientos nutricionales apropiados para este grupo etario, resaltando principalmente la necesidad de mantener una dieta estrictamente libre de gluten sin comprometer el adecuado aporte de energía y nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo infantil.

La revisión bibliográfica permitió que se determinaran adecuadamente los requerimientos nutricionales para niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca, evidenciando la importancia de una alimentación equilibrada que garantice un adecuado aporte de macronutrientes y micronutrientes. En particular, se destaca la relevancia de nutrientes como hierro, calcio, zinc, vitaminas del complejo B y fibra dietética, los cuales son esenciales en el desarrollo físico, cognitivo y en el adecuado funcionamiento del sistema inmunológico durante la etapa preescolar.

El diseñó la guía alimentaria para niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca fue práctica y adaptada a las necesidades nutricionales de esta población, según el rango de edad y el sexo, la cual incluye la planificación de menús para una semana, los cuales están libres de gluten, el uso de intercambios de alimentos y la estandarización de preparaciones con porciones adecuadas. Esta propuesta facilita la selección y combinación de alimentos seguros, permitiendo cubrir los requerimientos nutricionales diarios y promover hábitos alimentarios saludables desde la infancia.

La validación de la guía alimentaria se dio mediante el juicio de expertos en nutrición clínica y materno infantil. los resultados obtenidos en la evaluación de los expertos reflejaron un alto nivel de concordancia entre los evaluadores en cuanto a la claridad, pertinencia, contenido y diseño del material, lo que respalda su validez como herramienta educativa para la orientación nutricional de niños con enfermedad celíaca.

En síntesis, la guía alimentaria elaborada constituye un recurso útil y sencillo para a poder poyar la planificación de la alimentación en niños de 2 a 5 años con

enfermedad celíaca, principalmente contribuye para lograr asegurar una dieta libre de gluten nutricionalmente adecuada y favoreciendo un crecimiento y desarrollo saludables durante esta etapa de la vida

4.2. Recomendaciones

1. Promover la educación alimentaria en familias y cuidadores
   Se recomienda fortalecer los programas de educación nutricional dirigidos a padres, cuidadores y docentes que atienden a niños con enfermedad celíaca, con el fin de mejorar el conocimiento sobre la selección de alimentos libres de gluten, la prevención de la contaminación cruzada y la adecuada planificación de la alimentación diaria.
2. Promover la utilización de guías alimentarias adecuadas para la enfermedad celíaca en los ciclos de vida correctos. Los nutricionistas y pediatras, en particular, deberían fomentar el empleo de guías alimentarias concretas para la población infantil con celiaquía, porque mediante la información que contienen las guías, se puede generar una mejor comprensión sobre EC, permitiendo así elaborar menús balanceados que garanticen la adecuada provisión de nutrientes requeridos para el desarrollo y crecimiento.
3. Incluir materiales educativos visuales en la asesoría nutricional, especialmente recursos didácticos, como manuales fotográficos de porciones y medidas caseras, con el objetivo de que mediante estos instrumentos hacen que las familias entiendan más fácilmente qué cantidades de alimentos son apropiadas, logrando así que pongan en práctica de manera adecuada los consejos dietéticos.
4. Fomentar una dieta que se base en alimentos que carecen de gluten de forma natural, con ello se logra asegurar una alimentación balanceada que ofrezca minerales, vitaminas y fibra dietética mientras al mismo tiempo se previene la dependencia excesiva de productos procesados sin gluten, es fundamental promover el consumo de alimentos naturales como legumbres, tubérculos, frutas, verduras, huevos, carnes y cereales.

5. Desarrollar futuras investigaciones en la población pediátrica, se sugiere que los estudios estén centrados en el análisis de la adherencia a una dieta sin gluten, los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los niños con enfermedad celíaca, para poder desarrollar nuevas tácticas de intervención nutricional que ayuden a elevar su calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Angulo-PichardoN., Céspedes-MoralesM., Camila Franceschi-CalderónC., Muñoz-HernándezG., & Vega-MongeJ. (2024). Enfermedad Celíaca. *Acta Académica*, *74*(Mayo), 109-128. Recuperado a partir de http://201.196.25.14/index.php/actas/article/view/1375

Arranz, E. (2022). *Diagnóstico de la enfermedad celiaca: análisis en pacientes celiacos de León*. Universidad de Valladolid. https://uvadoc.uva.es/handle/10324/55106

Asociación Celíaca Aragonesa. (2021). *Guía práctica para nuevos diagnosticados de enfermedad celíaca*. https://www.celiacosaragon.org/wp-content/uploads/2022/04/GUIA-CELIACOS_2021_V9.-definitiva-imprimir.pdf

Asociación Celíaca de Euskadi. (2004). *Guía para elaborar menús sin gluten*. Gobierno Vasco, Departamento de Educación, Universidades e Investigación. https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/inn_doc_esc_inclusiva/es_def/adjuntos/escuela-inclusiva/100003c_Pub_EJ_guia_gluten_c.pdf

Asociación de Celíacos de Castilla-La Mancha. (2008). *Guía práctica del celíaco*. Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, Consejería de Sanidad. https://www.assal.gov.ar/celiaquia/materiales/guia-practica-del-celiaco.pdf

Barber, T. M., Kabisch, S., Pfeiffer, A. F. H., & Weickert, M. O. (2020). The Health Benefits of Dietary Fibre. Nutrients, 12(10), 3209. https://doi.org/10.3390/nu12103209

Bhupathiraju, S. N., & Hu, F. (2024). Generalidades sobre la nutrición. Manual MSD Versión Para Profesionales. https://www.msdmanuals.com/es/professional/trastornos-nutricionales/nutrici%C3%B3n-consideraciones-generales/generalidades-sobre-la-nutrici%C3%B3n

Brenes Herrera, C., Vargas Cabezas, E. M., & Rivera Solís, Y. M. (2022). Abordaje de la enfermedad celiaca en pediatría. *Revista Médica Sinergia*, *7*(7), e844. https://doi.org/10.31434/rms.v7i7.844

Crehuá-Gaudiza, E., Fernández, A. B., Casano, C. J., Tejerina, M. L., Blanco, E. M. L., Ruiz, M. A. M., Suárez, A. B., García-Peris, M., Piquer, R. G., Sinisterra, A. C., Martínez-Barona, S., Salido-Capilla, C., Fernández, M. Á. R., Arcos-Machancoses, J. V., & Martínez-Costa, C. (2020). Diagnóstico de enfermedad celiaca en la práctica clínica: presente y futuro. *Anales de Pediatría*, *94*(4), 223-229. https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.07.008

Dargenio, VN, Sgarro, N., La Grasta, G., Begucci, M., Castellaneta, SP, Dargenio, C., Paulucci, L., Francavilla, R. y Cristofori, F. (2025). La enfermedad celíaca como modelo de desnutrición intestinal: mecanismos y manejo nutricional. Nutrientes , 17 (23), 3741. https://doi.org/10.3390/nu17233741

De la Calle, I., Ros, G., Miras, R. P., & Nieto, G. (2020). Celiac disease: causes, pathology, and nutritional assessment of gluten-free diet. A review. *Nutrición Hospitalaria*. https://doi.org/10.20960/nh.02913

Donat, E., Polanco, I., & C Ribes. (2023). Trastornos asociados al gluten. *Asociación Española de Pediatría*. https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/12_trast_gluten.pdf

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2022). The State of Food Security and Nutrition in the World 2022 (Anexo 7). FAO Open Knowledge Repository. https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/7401e23d-78f8-48ef-a38f-3d93e841d766/content/sofi-2022/annexes7.html

Gatti, S., Rubio-Tapia, A., Makharia, G., & Catassi, C. (2024). Patient and Community Health Global Burden in a World With More Celiac Disease. *Gastroenterology*, *167*(1), 23-33. https://doi.org/10.1053/j.gastro.2024.01.035

Gluten-Free Foods | Celiac Disease Foundation. (2022). Celiac Disease Foundation. https://celiac.org/gRomán, E., Barrio, J., Cilleruelo, M. L., Torres, R., Almazán.

Herrera, C. B., Cabezas, E. M. V., & Solís, Y. M. R. (2022). *Abordaje de la enfermedad celiaca en pediatría*. Dialnet. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8876579

Hidalgo, L. (2024). *Enfermedad celíaca en Ecuador: algunas cifras clave para el desarrollo de alimentos libres de gluten*. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Lisette-Hidalgo/publication/399118893_Enfermedad_celiaca_en_Ecuador_algunas_cifras_clave_para_el_desarrollo_de_alimentos_libres_de_gluten/links/69504c450c98040d48234a45/Enfermedad-celiaca-en-Ecuador-algunas-cifras-clave-para-el-desarrollo-de-alimentos-libres-de-gluten.pdf

Játiva, L., & Robayo, V. (2024). Abordaje nutricional del paciente celíaco. *Polo del Conocimiento*, *9*(12). https://doi.org/10.23857/pc.v9i12.8532

Labella, A. (2022). Hábitos dietéticos y balance de micronutrientes tras la instauración de la dieta sin gluten en niños celiacos. *Universidad de Granada*. https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/75948/95761.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Ladino Meléndez, L., Suárez Cortina, L., & Rodrigo, R. (2022). *Manual de nutrición pediátrica*. Editorial Médica Panamericana.

López A, Aparicio A, Ortega R.(2023). Número de raciones aconsejadas, para los diferentes grupos de alimentos, en función de la ingesta energética del individuo utilizando como guía el Rombo de la Alimentación. Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España.

Lynn, M. R. (1986). Determination and quantification of content validity. *Nursing Research*, 35(6), 382–385.

Macedo, L., Catarino, M., Festas, C., & Alves, P. (2024). Vulnerability in Children with Celiac Disease: Findings from a Scoping Review. *Children*, *11*(6), 729. https://doi.org/10.3390/children11060729

Mariat, S. P. Y. (2024). Epidemiología de la enfermedad celíaca, grupos de riesgo y enfermedades asociadas. *Zenodo*. https://doi.org/10.5281/zenodo.10192011

Meneses Pérez, A. J. (2025). *Evaluación del estado nutricional en pacientes de la Asociación Celíacos del Ecuador*. Universidad Técnica de Ambato. Ambato: Universidad Técnica de Ambato. Recuperado el 2025

Ministerio de Salud Pública del Ecuador y FAO. (2018). Documento Técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador. Quito, Ecuador: FAO. FAO.

Miró, M., Alonso-Garrido, M., Lozano, M., & Manyes, L. (2020). Estudios clínicos sobre la enfermedad celíaca (2014-2019): revisión sistemática de la prevalencia de la presentación clínica y enfermedades asociadas por edades. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, *24*(3), 234-246. https://doi.org/10.14306/renhyd.24.3.998

Mulero, S. (2023). *La celiaquía en Educación Infantil*. Universidad de Valladolid. https://uvadoc.uva.es/handle/10324/62000

National Institutes of Health (NIH). (2022). Office of Dietary Supplements - Hierro. https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-DatosEnEspanol/#:~:text=El%20cuerpo%20utiliza%20el%20hierro,sumi
National Institutes of Health (NIH). (2022). Office of Dietary Supplements – Vitamina D. https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/VitaminD-DatosEnEspanol.pdf
National Institutes of Health (NIH). (2022). Office of Dietary Supplements – Folatos. https://ods.od.nih.gov/factsheets/Folate-DatosEnEspanol/
National Institutes of Health (NIH). (2022). Office of Dietary Supplements – Zinc. https://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-DatosEnEspanol/
National Institutes of Health (NIH). (2023). Office of Dietary Supplements - Calcio. https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-DatosEnEspanol/#:~:text=renuncia%20de%20responsabilidad-,%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20calcio?,su%20cuerpo%20absorba%20el%20calcio.
National Institutes of Health (NIH). (2023). Office of Dietary Supplements – Vitamina C. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499877/
National Institutes of Health (NIH). (2024). Office of Dietary Supplements – Vitamina B12. https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/VitaminD-DatosEnEspanol.pdf
North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition. (2013). *Guía de dieta libre de gluten para familias*. https://naspghan.org/files/documents/pdfs/medical-resources/celiac/PatientBrochures_GlutenFreeDietGuideSpanish.pdf
OPS & OMS. (2025). Alimentación saludable. Organización Panamericana de la Salud. https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable
Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2022). Nuevo enfoque de guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios. *Anales Venezolanos de Nutrición, 35*(2), 134–135. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522022000200134
Organización Mundial de la Salud: WHO. (2019). *Micronutrientes.* https://share.google/NBL01s6ZpVV97FePb
Ortiz, G., Del Carmen Toca, M., Mora, M., Orsi, M., Furnes, R., Litwin, N., Wagener, M., Guzmán, L., Bastianelli, C., Martin, G., Guouman, A., Coccolo, S., Botero, A., Ursino, F., Menéndez, L., Oviedo, A., Kahane, V., De Dávila, M. T. G., González, J., . . . Levy, L. (2024). Enfermedad celíaca en pediatría: características clínicas y metodología diagnóstica. *Archivos Argentinos de Pediatria*, *123*(4). https://doi.org/10.5546/aap.2024-10461
Ortiz, G., Mora, M., Del C Toca, M., Orsi, M., Furnes, R., Litwin, N., Wagener, M., Guzmán, L., Bastianelli, C., Martín, G., Guouman, A., Cóccolo, S., Botero, A., Ursino, F., Menéndez, L., Oviedo, A., Kahane, V., De Dávila, M. T. G., González, J., . . . Levy, L. (2024). Guía pediátrica de enfermedad celíaca: tratamiento y seguimiento. *Archivos Argentinos de Pediatria*, *123*(5). https://doi.org/10.5546/aap.2024-10526
Paula, D. S. A. P. D., Sánchez, C., Montoya, D. C., & Palencia-Sánchez, F. Policy Brief. (2022). Enfermedad celiaca en población infantil en Chile: Implementación de una Guía práctica sobre dieta libre de gluten para Cuidadores y Educadores, un contraste con otros países de la región.
Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The content validity index: Are you sure you know what's being reported? *Research in Nursing & Health*, 29(5), 489–497.
Raymond, J., & Morrow, K. (2021). *Krause. Mahan. Dietoterapia.* (15.ª ed.). Elsevier.

Román, E., Barrio, J., Cilleruelo, M. L., Torres, R., Almazán, V., Coronel, C., Espín, B., Martínez-Ojinaga, E., Solís, D. P., Moreno, M. A., Reyes, J., Salazar, L. F., Farrais, S., Castillejo, G., Fontanillas, N., Noguerol, M., Prieto, A., Donat, E., Blanco, M., . . . Polanco, I. (2024). Aplicación racional de las recomendaciones ESPGHAN 2022 de seguimiento del paciente celíaco pediátrico: documento de consenso de sociedades científicas (SEGHNP, AEPap, SEPEAP, SEEC, AEG, SEPD, SEMFYC, SEMG y SEMERGEN). *Anales de Pediatría*, *101*(4), 267-277. https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2024.09.001

Sainz, E., López, P., & Murugán, J. (2023). Ingestas dietéticas de referencia. *Asociación Española de Pediatría*, *1*. https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/33_ingestas_dieteticas.pdf

Salazar, D., Chavez, D., Camargo, D., & Palencia, F. (2022). Enfermedad celiaca en población infantil en Chile: Implementación de una Guía práctica sobre dieta libre de gluten para Cuidadores y Educadores, un contraste con otros países de la región. *DSAPD*. https://osf.io/v2edb/download

Sanchez, D., & Arranz, E. (2021). MICROBIOTA INTESTINAL Y ENFERMEDAD CELIACA. *Archivos Argentinos de Pediatria*. https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/48697/TFG-M-N2377.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Segarra Cantón, Ó., Redecillas Ferreiro, S., & Clemente Bautista, S. (2021). *Guía de nutrición pediátrica hospitalaria* (5.ª ed.). Ergon.

Unimed. (2024). *Abordaje nutricional de la celiaquía: contaminación cruzada*. Universidad Médica. https://universidadmedica.com/abordaje-nutricional-de-la-celiaquia-contaminacion-

World Health Organization. (2023). *WHO guideline on the prevention and management of wasting and nutritional oedema (acute malnutrition) in infants and children under 5 years: Web Annex F – Optimal quantity of ready-to-use therapeutic food (RUTF)*. https://files.magicapp.org/guideline/1f7d1f1b-4ecb-4b92-873e-bdfab421a296/files/Web-Annex-F_r572316.pdf

ANEXOS

Anexo 1. Instrumento de validación por juicio de expertos

Datos del participante:

Sexo:

Profesión:

Años de experiencia:

Tipo de institución en la que labora:

- Publica
- Privada

Aceptación de participación:

Acepto participar voluntariamente como experto evaluador en el proceso de validación de la guía alimentaria para niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca.

Declaro que he sido informado sobre los objetivos del proceso de validación y comprendo que mi participación es voluntaria.

La información proporcionada será utilizada únicamente con fines académicos y se garantizará la confidencialidad de mis datos.

Sección 1: Validación de contenido

Escala de evaluación: 1 = Deficiente | 2 = Aceptable | 3 = Bueno | 4 = Excelente

Criterios de evaluación	**1**	**2**	**3**	**4**
El contenido de la guía es				

científicamente correcto				
La información es actualizada según evidencia científica				
Las recomendaciones nutricionales son apropiadas para niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca				
La información es pertinente para niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca				

Sección 2: CLARIDAD Y REDACCIÓN

Escala de evaluación: 1 = Deficiente | 2 = Aceptable | 3 = Bueno | 4 = Excelente

Criterio de evaluación	**1**	**2**	**3**	**4**
El lenguaje utilizado es claro y comprensible				
Los conceptos están explicados				

de forma sencilla				
El contenido es adecuado para la población objetivo (niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca)				
La organización de la información es lógica				

Sección 3: PERTINENCIA Y APLICABILIDAD

Escala de evaluación: 1 = Deficiente | 2 = Aceptable | 3 = Bueno | 4 = Excelente

Criterio de evaluación	**1**	**2**	**3**	**4**
La guía es útil para la educación nutricional				
La guía puede utilizarse en consulta nutricional o intervención en grupos				

Las recomendaciones alimentarias son aplicables en la práctica				
El contenido facilita la comprensión de la dieta libre de gluten				

Sección 4: DISEÑO Y PRESENTACIÓN

Escala de evaluación: 1 = Deficiente | 2 = Aceptable | 3 = Bueno | 4 = Excelente

Criterio de evaluación	1	2	3	4
El diseño visual facilita la lectura				
Las tablas y gráficos son claros				
El tamaño de letra es adecuado				
La presentación general es atractiva				

Sección 5: EVALUACION GLOBAL

Escala de evaluación: 1 = Deficiente | 2 = Aceptable | 3 = Bueno | 4 = Excelente

Criterio de evaluación	**1**	**2**	**3**	**4**
La guía cumple su objetivo educativo				
Recomendaría el uso de esta guía				

Observaciones del experto (pregunta abierta):

_____

_____

_____

Anexo 2. Matriz de Validación o tabulación de resultados

N°	Nombre y apellido del especialista	Años de experiencia	Institución	Contenido	Claridad	Pertinencia	Diseño	Evaluación global	Observaciones
1		4							
2		8							
3		8							
4		15							
5		7							
6		8							
7		6							
8		15							
9		10							
10		20							
11		4							

Anexo 3. Guía alimentaria final elaborada y diagramada para niños de 2 a 5 años con enfermedad celiaca

Autora
Nayomi Anahi Guamangallo Vasquez
Tutora
Lcda. Mg. Kattyta Patricia Hidalgo Morales

GUÍA ALIMENTARIA

Para Niños de 2 a 5 años con enfermedad celiaca

Autora
Nayomi Anahi Guamangallo Vasquez
Tutora
Lcda. Mg. Kattyta Patricia Hidalgo Morales

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Nutrición y Dietética

Ambato, 2026

GUIA ALIMENTARIA

PARA NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS CON ENFERMEDAD CELIACA.

Nombre: Nayomi Anahi Guamangallo Vasquez
Tutora: Lcda.Mg.Kattyta Patricia Hidalgo Morales

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Nutrición y Dietética

2026

1. Introducción:

La presente guía alimentaria ha sido elaborada para niños de 2 a 5 años con diagnóstico de enfermedad celíaca. Constituye una herramienta práctica que orienta la adecuada selección, manipulación y preparación de alimentos libres de gluten durante la etapa preescolar. Está dirigida a padres, cuidadores, docentes y profesionales de la salud involucrados en la alimentación infantil. Su propósito es facilitar decisiones nutricionales seguras que contribuyan a un crecimiento y desarrollo óptimos, garantizando una alimentación equilibrada y libre de gluten.

La guía se fundamenta en el contexto de la enfermedad celíaca en la infancia, una etapa caracterizada por elevados requerimientos nutricionales debido al crecimiento y desarrollo acelerados. Incluye información clara y actualizada sobre los nutrientes prioritarios en este grupo etario, así como sus principales fuentes alimentarias libres de gluten. (Brenes Herrera et al., 2022)

Asimismo, incorpora medidas caseras ilustradas con fotografías, con el fin de facilitar la comprensión de porciones y preparaciones. Se presentan menús diarios libres de gluten, y cada receta detalla ingredientes, procedimiento de elaboración y su respectivo aporte nutricional. Además, se incluye un listado de alimentos aptos para personas con enfermedad celíaca, acompañado de su contenido de macronutrientes.

En conjunto, esta guía está concebida como una herramienta práctica, confiable y segura, adaptada a la realidad alimentaria de los niños con enfermedad celíaca y orientada a apoyar una alimentación equilibrada y adecuada a sus necesidades nutricionales.

2. ¿Qué es una guía alimentaria?

Una guía alimentaria es un instrumento que reúne orientaciones claras, sencillas y prácticas para apoyar la selección y combinación adecuada de alimentos, considerando las características y necesidades de un grupo poblacional específico. En este caso, está dirigida a niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca, por lo que contempla tanto la estricta exclusión del gluten como los requerimientos nutricionales propios de la etapa preescolar. (FAO, 2022)

Asimismo, reconoce que la alimentación no depende únicamente de decisiones individuales, sino que está influenciada por factores culturales, económicos, educativos y ambientales que condicionan los hábitos y patrones de consumo. En este contexto, la guía busca constituirse en una herramienta de apoyo práctico que facilite una alimentación segura, equilibrada y acorde a las necesidades nutricionales, favoreciendo un adecuado crecimiento y desarrollo en niños con enfermedad celíaca (FAO, 2022).

3. ¿En qué consiste una alimentación saludable?

Una alimentación saludable consiste en elegir y consumir alimentos que aporten los nutrientes necesarios para que el cuerpo crezca, se desarrolle y funcione correctamente. Esto implica incluir alimentos naturales y variados, que aporten energía,

proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales según la edad y las necesidades de cada persona. Mantener buenos hábitos alimentarios desde la infancia ayuda a prevenir la desnutrición y reduce el riesgo de enfermedades en la adolescencia y la vida adulta. En los últimos años, el aumento del consumo de productos procesados y los cambios en el estilo de vida han modificado la forma de comer, por lo que es importante priorizar alimentos frescos, preparar comidas en casa y limitar los productos altos en azúcar, sal y grasas. Una alimentación saludable en resumen es aquella que aporta lo que el organismo necesita para mantenerse sano hoy y en el futuro (OPS & OMS, 2025).

4. ¿Qué y cuáles son los nutrientes?

Los macronutrientes son aquellos nutrientes que el cuerpo requiere en mayores cantidades, generalmente medidos en gramos, y constituyen la principal fuente de energía y volumen en la alimentación diaria. Dentro de este grupo se incluyen los carbohidratos, las proteínas y las grasas. Estos nutrientes aportan las calorías necesarias para sostener el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de una buena salud. Además de brindar energía, cada uno de ellos cumple funciones particulares dentro del organismo, por lo que es fundamental consumirlos en cantidades adecuadas para garantizar su correcto aporte. (Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO], 2022)

Carbohidratos: se transforman en glucosa, que es la principal fuente de energía para que los niños jueguen, aprendan y estén activos.

Proteínas: ayudan a formar y reparar músculos, órganos, piel y otros tejidos, además de participar en hormonas y defensas del cuerpo.

Grasas: son necesarias para el desarrollo del cerebro, la producción de hormonas y la absorción de ciertas vitaminas.

Todos estos macronutrientes cumplen funciones distintas, pero juntos permiten un buen crecimiento físico y mental, especialmente durante los primeros años de vida. En el caso de los niños con enfermedad celíaca, estos nutrientes deben obtenerse a partir de alimentos libres de gluten para evitar daño intestinal y asegurar un adecuado aporte energético y nutricional.

5. Requerimientos nutricionales en niños de 2 a 5 años con enfermedad celiaca

Tabla 1

Requerimientos energéticos y distribución de macronutrientes en niños de 2 a 5 años

EDAD años	CALORIAS kcal	CARBOHIDRATOS gramos	PROTEINAS gramos	GRASAS gramos
2- 3	1129	152.4	47.9	37.6
3- 4	1252	162.7	56	41.7
4-5	1360	170	68	45.3

Nota: Elaboración propia en base a las recomendaciones de World Health Organization. (2023) y Raymond & Morrow, (2021).

Las cantidades de calorías y gramos de carbohidratos, proteínas y grasas para niños de 2 a 5 años se establecieron tomando como base las recomendaciones descritas en el libro de Krause y las guías de la OMS, las cuales orientan sobre los requerimientos necesarios para un crecimiento y desarrollo adecuados en esta etapa. Estas cantidades permiten cubrir la energía que el niño necesita para jugar, aprender y fortalecer su sistema inmunológico, además de asegurar un aporte suficiente de proteínas para formar y reparar tejidos, carbohidratos como principal fuente de energía y grasas saludables indispensables para el desarrollo cerebral. En niños con enfermedad celíaca, mantener esta distribución es fundamental para favorecer la recuperación intestinal y prevenir deficiencias nutricionales, garantizando una alimentación equilibrada y segura sin gluten.

Tabla 2

Requerimientos energéticos y distribución de macronutrientes en niñas de 2 a 5 años

EDAD años	CALORIAS kcal	CARBOHIDRATOS gramos	PROTEINAS gramos	GRASAS gramos
2- 3	1129	141.3	44.9	34.9
3- 4	1252	150	56.3	41
4-5	1360	155	62	41

Nota: Elaboración propia en base a las recomendaciones de World Health Organization. (2023) y Raymond & Morrow, (2021).

En el caso de las niñas de 2 a 5 años, la distribución de calorías y macronutrientes también se basó en las recomendaciones de Krause y la OMS, adaptando los aportes a sus necesidades específicas de crecimiento. Estas cantidades buscan asegurar que reciban la energía suficiente para sus actividades diarias, un adecuado desarrollo físico y un buen funcionamiento del organismo. Las proteínas apoyan el crecimiento, los carbohidratos brindan energía constante y las grasas saludables contribuyen al desarrollo neurológico y a la absorción de vitaminas. En niñas con enfermedad celíaca, respetar estas cantidades ayuda a proteger su estado nutricional, evitar retrasos en el crecimiento y mantener una adecuada recuperación intestinal mediante una alimentación balanceada libre de gluten.

Carbohidratos: Se sugiere priorizar el consumo de carbohidratos complejos, como el almidón, debido a su bajo índice glucémico, además de garantizar una ingesta diaria adecuada de fibra. Asimismo, se recomienda reducir la cantidad de azúcares libres a menos del 5% del total de calorías diarias. Los rangos recomendados son de 45 y el 65% para los carbohidratos. (Sainz et al., 2023); (Raymond & Morrow, 2021)

Proteína: En la primera infancia se recomienda el consumo de 1,05 g/kg/día de proteína en niños de 2 a 3 años que estimando representa13g, mientras que en niños de 4 a 5 años es de 0,95 g/kg/día que representa 19 g. Se recomienda porcentajes de 5 y el 20% para las proteínas en niños de 2 a 3 años y de 10 y el 30%. En niños de 4 a 5 años. (Raymond & Morrow, 2021)

Grasas: Los ácidos grasos linoleico y linolénico, fundamentales para la producción de reguladores metabólicos, son esenciales a lo largo de la infancia, ya que desempeñan un papel clave en el crecimiento, así como en el desarrollo del cerebro y la retina. Los ácidos grasos de cadena larga omega-6 y omega-3 deben aportar

aproximadamente el 10% de la energía total, con una contribución del ácido linoleico entre el 5 y el 10%, y del ácido linolénico entre el 0,6 y el 1,2%. En niños de 2 a 3 años se recomienda un porcentaje del 30 y el 40%, mientras que en niños de 4 a 5 años será del 25 y el 35% en grasas. (Sainz et al., 2023)

MICRONUTRIENTES

Los micronutrientes, como las vitaminas y los minerales, son necesarios en pequeñas cantidades, pero resultan fundamentales para el crecimiento, el desarrollo y el buen funcionamiento del organismo en niños. Estos nutrientes intervienen en procesos esenciales como la formación de defensas, el desarrollo cognitivo y la producción de energía, por lo que su deficiencia puede afectar el crecimiento, el aprendizaje y la vitalidad del niño, aun cuando los signos no siempre sean evidentes. (OMS, 2019)

Tabla 3

Requerimientos, distribución, función y fuentes de micronutrientes en niños de 2 a 5 años con enfermedad celiaca

Micronutriente	Requerimiento diario		Función principal	Fuentes sin gluten
	2-3 años	4-5 años		
Hierro	7 mg/día	10 mg/día	Transporte de oxígeno, crecimiento	Carnes, pescado, legumbres, espinaca, quinua
Calcio	700 mg/día	1000 mg/día	Mineralización ósea	Lácteos fortificados, hoja verde, almendras
Vitamina D	15 µg /día	15 µg /día	Absorción de calcio, inmunidad	Sol, pescados, lácteos fortificados, huevo
Zinc	3 mg/día	5 mg/día	Inmunidad y crecimiento	Carne, pescado, huevo, frutos secos
Vitamina B12	0.9 µg/día	1.2 µg/día	Maduración celular y SNC	Carne, pescado, huevos, lácteos
Ácido fólico Folato	150 µg/día	200 µg/día	Síntesis ADN y glóbulos rojos	Legumbres, vegetales verdes, cítricos

Nota: Elaboración propia en base a las recomendaciones de Ladino Meléndez, Suárez Cortina y Rodrigo (2022, pp. 138–139) y Dargenio et al. (2025)

Hierro

El hierro es esencial para el crecimiento, la energía y la oxigenación del cuerpo. Forma parte de la hemoglobina, que transporta oxígeno en la sangre, y de la mioglobina, que ayuda a que los músculos trabajen correctamente. También participa en la formación de hormonas y tejidos. En la infancia, un buen aporte de hierro favorece el desarrollo del cerebro y la atención. En niños con enfermedad celíaca, es común encontrar deficiencias de hierro debido al daño intestinal, por lo que debe vigilarse su consumo y absorción

mediante alimentos libres de gluten ricos en este mineral (National Institutes of Health (NIH), 2022).

Calcio

El calcio es fundamental para formar y mantener huesos y dientes fuertes, especialmente en la etapa de crecimiento acelerado entre los 2 y 5 años. Además, participa en el movimiento de los músculos, el funcionamiento del sistema nervioso y la coagulación de la sangre. En los niños celíacos, un buen aporte de calcio es clave, ya que la mala absorción intestinal puede afectar la salud ósea. Por ello, es importante incluir alimentos libres de gluten que aporten este mineral junto con vitamina D (National Institutes of Health (NIH), 2023).

Vitamina D

La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio y fortalecer los huesos, por lo que es indispensable para prevenir problemas óseos y asegurar un crecimiento adecuado. También participa en el funcionamiento de los músculos, los nervios y el sistema inmunitario. En niños con enfermedad celíaca existe mayor riesgo de déficit, debido a la malabsorción y a una menor ingesta, por lo que garantizarla mediante alimentación, suplementos indicados y exposición solar moderada es importante (National Institutes of Health (NIH), 2022).

Vitamina B12

La vitamina B12 mantiene sanas las células del sistema nervioso y participa en la formación de la sangre. Además, ayuda a producir el ADN, que es el material genético de todas las células del cuerpo. Una falta de B12 puede causar cansancio, debilidad y alteraciones neurológicas. En los niños celíacos puede haber menor absorción de esta vitamina, por lo que es fundamental asegurar alimentos libres de gluten que la contengan o seguir recomendaciones médicas si se requiere suplementación (National Institutes of Health (NIH), 2024).

Folato (Vitamina B9)

El folato es necesario para producir ADN y para que las células puedan dividirse y crecer. Durante la infancia, esta vitamina apoya el desarrollo de los órganos y tejidos, así como la formación adecuada de sangre. En la enfermedad celíaca, el daño intestinal puede disminuir la absorción del folato, por lo que es importante incluir alimentos naturales ricos en esta vitamina que no contengan gluten (National Institutes of Health (NIH), 2022).

Zinc

El zinc interviene en la defensa del organismo, en la cicatrización de heridas y en el crecimiento de los niños. También participa en la producción de proteínas y en la formación del ADN. En la infancia, contribuye al desarrollo físico, al buen apetito y al sentido del gusto. Los niños con enfermedad celíaca pueden presentar niveles bajos de zinc por mala absorción, por lo que su aporte debe ser cuidado mediante alimentos permitidos en la dieta sin gluten (National Institutes of Health (NIH), 2022).

6. Recomendaciones nutricionales para niños de 2 a 5 años con enfermedad celiaca con enfermedad celiaca

Mensaje 1: Promueva el equilibrio del plato en cada comida. Un plato que combine verduras, frutas, carbohidratos sin gluten, proteínas y grasas saludables favorece un crecimiento adecuado y previene deficiencias nutricionales frecuentes en la infancia celíaca.

Mensaje 2: Asegure alimentos libres de gluten en todo momento. Leer etiquetas y evitar la contaminación cruzada en la cocina protege la salud intestinal del niño y permite una mejor absorción de nutrientes esenciales para su desarrollo.

Mensaje 3: Incluya fuentes de hierro en la dieta diaria. El hierro contribuye al desarrollo cognitivo y previene la anemia. Se recomienda incluir carnes magras, legumbres certificadas sin gluten y frutas ricas en vitamina C para mejorar su absorción.

Mensaje 4: Priorice alimentos ricos en calcio y vitamina D. Estos nutrientes fortalecen los huesos y dientes en una etapa de crecimiento acelerado. Lácteos aptos, sardina, huevo y exposición solar moderada son aliados valiosos.

Mensaje 5: Ofrezca proteínas en las comidas principales. Las proteínas apoyan la formación de tejidos y el sistema inmunitario. Se sugieren huevos, pollo, pescado, lácteos aptos y legumbres sin gluten, adaptando las porciones a la edad.

Mensaje 6: Prefiera carbohidratos libres de gluten y poco refinados. Papa, yuca, plátano, arroz, maíz y avena certificada brindan energía estable para el juego, el aprendizaje y la actividad física de la primera infancia.

Mensaje 7: Fomente el consumo de fibra desde edades tempranas. La fibra mejora el tránsito intestinal, favorece un microbioma saludable y ayuda a prevenir el estreñimiento, frecuente en los niños con celiaquía. Verduras, frutas y legumbres son buenas fuentes.

Mensaje 8: Limite los productos ultraprocesados. Estos alimentos suelen aportar exceso de azúcar, grasa y sodio, además de pocos nutrientes. Su consumo frecuente afecta los hábitos alimentarios y la salud intestinal del niño.

Mensaje 9: Mantenga una hidratación adecuada cada día. El agua es esencial para la digestión, la temperatura corporal y el funcionamiento del organismo. Debe ser la bebida principal, evitando jugos azucarados o gaseosas.

Mensaje 10: Construya hábitos saludables desde el hogar. Los niños aprenden observando; ofrecer alimentos seguros, variados y nutritivos favorece una relación positiva con la comida y contribuye a su bienestar presente y futuro.

7. Medidas caseras recomendadas

¿Qué es una medida casera?

Las medidas caseras son referencias sencillas que permiten estimar la cantidad de alimentos utilizando utensilios comunes como cucharas, tazas, vasos o platos. Estas medidas ayudan a orientar las porciones que suelen servirse en el hogar, aunque pueden variar según el tamaño del utensilio y la preparación del alimento. Las medidas caseras utilizadas para elaborar la siguiente guía se indican en la tabla 4:

Tabla 4
Medidas Caseras

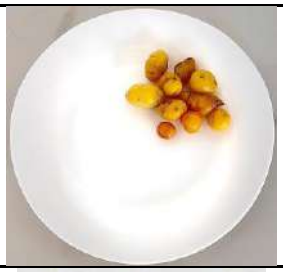
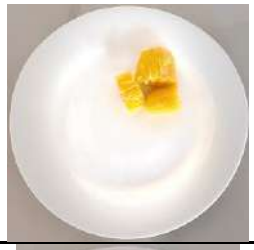
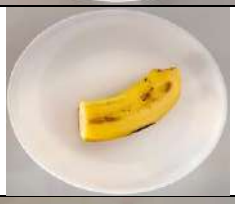
GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
LÁCTEOS CON GRASA	Leche semidescremada pasteurizada	
	Yogurt natural	
	Leche de cabra	

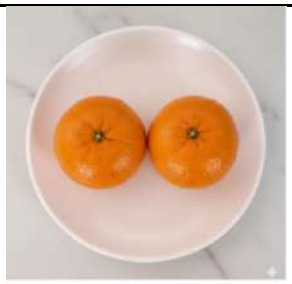
GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	Leche en polvo entera	
LÁCTEOS BAJOS EN GRASA	Leche descremada pasteurizada	
	Leche en polvo descremada	
	Queso mozzarella bajo en grasa	
CARNES CON POCA GRASA	Queso fresco	
	Chuleta de cerdo sin grasa, asada en horno	
	Huevo de gallina	
CARNES MAGRAS	Presa de pollo	

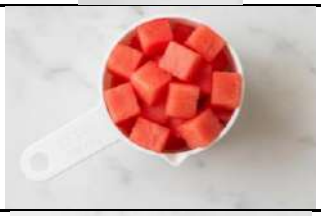
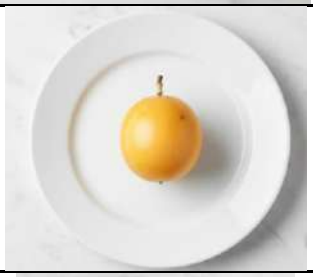
GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	Carne de cuy	
	Carne de conejo	
	Hígado de pollo	
	Pavo asado al horno	
	Pescados de carne blanca (trucha y corvina)	
CEREALES	Arroz blanco cocido	
	Quinua cocida	

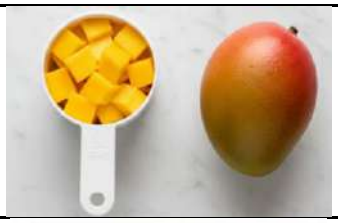
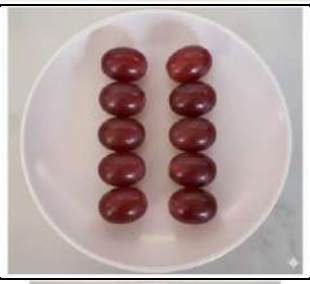
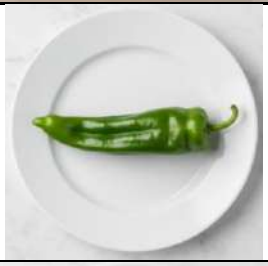
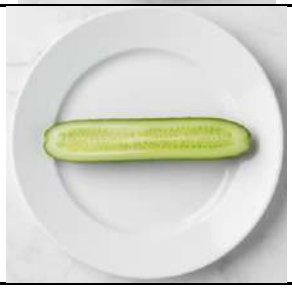
GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	Maíz tostado	
	Mote cocido	
	Fideo de arroz cocido	
	Harina de maíz crudo	
	Amaranto	
	Canguil reventado	
	Tortilla de maíz amarrillo	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	Maicena	
PLÁTANO Y TUBÉRCULOS	Plátano verde cocido	
	Plátano maduro	
	Oca cocida	
	Zanahoria blanca cocida	
	Camote cocida	
	Papa cocida	
	Papa amarilla	
	Mellocos cocidos	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
		
	Harina de plátano	
	Yuca cocida	
FRUTAS	Plátano de seda	
	Papaya	
	Piña	
	Naranja	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	Mandarina	
	Limón	
	Manzana	
	Mora	
	Frutilla	
	Tomate de árbol	
	Durazno	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	Kiwi	
	Guayaba	
	Melón	
	Sandia	
	Granadilla	
	Higos	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	Mango	
	Pera	
	Uva negra / rosada	
	Uva verde	
VERDURAS CON BAJO APORTE DE ENERGÍA	Pimiento rojo	
	PImiento verde	
	Pepinillo	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	Perejil	
	Cebolla paiteña	
	Lechuga	
	Tomate de riñón	
	Espinaca Cruda	
	Espinaca Cocida	
	Acelga Cruda	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	Acelga Cocida	
	Col Cruda	
	Col Cocida	
	Coliflor cocida	
	Rábano	
	Brócoli	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
VERDURAS CON APORTE DE ENERGÍA MODERADO	Arveja tierna cocida	
	Choclo amarillo cocido en mazorca	
	choclo blanco cocido	
	Haba tierna cocida	
	Remolacha cocida	
	Lenteja cocida	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	Vainitas	
	zanahoria cocida	
	zapallo cocido	
GRASAS VEGETALES	Aceite de Oliva	
	Aceite de girasol	
	Aceite de aguacate	
FRUTOS SECOS Y OLEAGINOSAS	Almendras	
	Maní	
	Nueces	
	Chía	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	Aguacate	
	Semillas de Girasol	
LEGUMINOSAS	Lenteja cocido	
	Garbanzo cocido	
	Frejol negro cocido	
	Frejol blanco cocido	
	Frejol rosado cocido	
	Choclo cocido sin sal	

Nota: Adaptado de Manual Fotográfico de Alimentos, Universidad San Francisco de Quito (USFQ) y Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador (MSP, 2018). Fotografías de autoría propia y se ha usado GEMINI IA generativa para crear imágenes de porciones alimentarias con fines educativos.

8. Porciones recomendadas para niños de 2 a 5 años con enfermedad celiaca ¿Qué son las porciones y cómo se usan en esta guía?

Una porción (o equivalente) es una cantidad estándar de alimento que facilita la planificación de una alimentación equilibrada. En esta guía, las porciones están adaptadas

a las necesidades nutricionales de niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca, considerando su etapa de crecimiento y sus requerimientos energéticos.

Dentro de un mismo grupo de alimentos, diferentes opciones pueden aportar cantidades similares de energía y nutrientes. Por ejemplo, una porción de fruta puede corresponder a una manzana pequeña o a una taza de papaya picada. Aunque no son alimentos idénticos, su aporte nutricional es comparable, por lo que pueden intercambiarse respetando la cantidad indicada.

¿Para qué sirven las porciones?

Las porciones permiten:

- Garantizar que el niño reciba la cantidad adecuada de energía y nutrientes según su edad y sexo.
- Ofrecer variedad en la alimentación sin alterar el equilibrio del plan nutricional.
- Sustituir alimentos cuando alguno no esté disponible, manteniendo el aporte nutricional.
- Evitar excesos o deficiencias que puedan afectar el crecimiento.

En el caso de los niños con enfermedad celíaca, además de respetar la cantidad, es indispensable que todos los alimentos seleccionados sean libres de gluten y estén preparados evitando contaminación cruzada.

¿Cómo se utilizan en la vida diaria?

Si el plan indica, por ejemplo, dos porciones de fruta al día, significa que el niño puede consumir dos alimentos del grupo de frutas en las cantidades establecidas en la tabla. Estas porciones pueden distribuirse entre desayuno, colaciones o almuerzo, según la organización familiar.

Las porciones funcionan como “equivalencias”: se pueden intercambiar alimentos dentro del mismo grupo, siempre respetando la medida casera indicada. De esta manera, se promueve variedad alimentaria sin modificar el aporte nutricional total del día.

- 5 - 6 frutillas = 1 porción de fruta se puede remplazar por: 1 manzana mediana – 10 unidades de uva

En resumen, las porciones recomendadas en esta guía ayudan a estructurar una alimentación equilibrada, variada y segura, adecuada a las necesidades de niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca, favoreciendo un crecimiento y desarrollo saludables.

Tabla 5. Porciones Recomendadas en niños de 2 a 3 años

GRUPO	PORCIONES RECOMENDADAS AL DIA		LISTA	MEDIDA CASERA	ENERGÍA KCAL	PROTEÍNA G	GRASAS G	CARBOHIDRATOS G
	NIÑOS 2 – 3 AÑOS	NIÑAS DE 2– 3 AÑOS						
LÁCTEOS BAJOS EN GRASA	1	1	Leche descremada pasteurizada	1 taza (240g)	75	7,20	2,60	5,60
			Leche en polvo descremada	3 cucharadas (20g)				
			Queso mozzarella bajo en grasa	1 onza o 2 láminas (30g)				
CARNES CON POCA GRASA	1	1	Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm (44g)	108	7,50	8,30	0,40
			Chuleta de cerdo sin grasa, asada en horno	1/2 chuleta pequeña (30g)				
			Huevo de gallina	1 unidad mediana (55g)				
CARNES MAGRAS	2	2	Presa de pollo	1 presa pequeña (pierna, cadera, pechuga) (28g)	48	7,30	1,50	0,50
			Carne de cuy	¼ de unidad mediana (38g)				
			Carne de conejo	1 filete muy pequeño (25g)				
			Hígado de pollo	¼ de taza (30g)				
			Pavo asado al horno	1 filete muy pequeño (28g)				
			Pescados de carne blanca (trucha y corvina)	1 filete mediano (30g)				
CEREALES	2	2	Arroz blanco cocido	1/2 taza (88g)	120	3,20	1,30	23,80
			Quinua cocida	1/2 taza (135g)				
			Maíz tostado	¼ taza (48g)				
			Mote cocido	1/2 taza (96g)				
			Fideo de arroz cocido	1/2 taza (100g)				
			Harina de maíz crudo	3 cucharadas (32g)				

			Avena en hojuelas	3 cucharadas (38g)				
			Amaranto	2/3 taza (135g)				
			Canguil reventado	2 tazas (24g)				
			Tortilla de maíz amarrillo	2 unidades (50g)				
			Maicena	4 cucharadas (25g)				
PLÁTANO Y TUBÉRCULOS	2	2	Plátano verde cocido	1/2 unidad mediana (75g)	64	0,10	0,20	16,30
			Plátano maduro	1/2 unidad mediana (75g)				
			Oca cocida	1/2 taza (100g)				
			Zanahoria blanca cocida	1/2 taza (100g)				
			Camote cocido	1/2 taza (100g)				
			Papa cocida	1/2 taza (100g)				
			Papa amarilla	1/2 taza (100g)				
			Mellocos cocidos	1/2 taza (100g)				
			Harina de plátano	3 cucharadas (30g)				
			Yuca cocida	1/2 taza (60g)				
FRUTAS	2	2	Plátano de seda	1/2 unidad (60g)	43	0,80	0,30	10,50
			Papaya	1 taza (100g)				
			Piña	3/4 taza (100g)				
			Naranja	1 unidad mediana (100g)				
			Mandarina	2 unidades medianas (100g)				
			Limón	1/3 taza de jugo (100g)				
			Manzana	1 unidad mediana (100g)				
			Mora	3/4 taza (100g)				
			Frutilla	5-6 frutillas medianas (100g)				
			Tomate de árbol	1 unidad mediana (100g)				

			Durazno	2 unidades medianas (100g)				
			Kiwi	2 unidades medianas (100g)				
			Guayaba	1/3 taza (100g)				
			Melón	1 taza (100g)				
			Sandia	1/2 taza (100g)				
			Granadilla	1 unidad mediana (50g)				
			Higos	6 unidades (60g)				
			Mango	¾ taza o 1 unidad de chupar (100g)				
			Pera	1 unidad mediana (100g)				
			Uva negra / rosada	10 unidades medianas (100g)				
			Uva verde	10 unidades (100g)				
VERDURAS CON BAJO APORTE DE ENERGÍA	2	2	Pimiento rojo	1/2 unidad (50g)	16	0,40	0,20	3,20
			PImiento verde	1 unidad (75g)				
			Pepinillo	1/2 unidad (100g)				
			Perejil	1/2 taza (45g)				
			Cebolla paiteña	1/2 taza (40g)				
			Lechuga	1 taza (100g)				
			Tomate de riñón	1 unidad pequeña (100g)				
			Espinaca Cruda	1 taza (75g)				
			Espinaca Cocida	3/4 taza (75g)				
			Acelga Cruda	2/3 taza (75g)				
			Acelga Cocida	1/3 taza (75g)				
			Col Cruda	1 taza (75g)				
			Col Cocida	1 taza (75g)				
			Coliflor cocida	3/4 taza (75g)				

			Rábano	1 taza (75g)				
			Brócoli	1/2 taza (50g)				
VERDURAS CON APORTE DE ENERGÍA MODERADO	3	2	Arveja tierna cocida	¼ taza (25g)	22	0,90	0,10	4,30
			Choclo amarillo cocido en mazorca	2 cucharadas (20g)				
			Choclo blanco cocido	2 cucharadas (25g)				
			Haba tierna cocida	4 cucharadas (30g)				
			Remolacha cocida	½ taza (60g)				
			Lenteja cocida	¼ de taza (20g)				
			Vainitas	½ taza (60g)				
			zanahoria cocida	½ taza (50g)				
			zapallo cocido	½ taza (50g)				
GRASAS VEGETALES	3	2	Aceite de Oliva	1 cucharadita (5g)	45	0	5,10	0
			Aceite de girasol	1 cucharadita (5g)				
			Aceite de aguacate	1 cucharadita (5g)				
FRUTOS SECOS Y OLEOAGINOSAS	1	1	Almendras	1 cucharada (12g)	62	1,70	5,50	2,60
			Maní	1 cucharada (12g)				
			Nueces	3 mitades de nueces (12g)				
			Chía	5 cucharadas (20g)				
			Aguacate	¼ de aguacate (45g)				
			Semillas de Girasol	2 cucharadas (10g)				
LEGUMINOSAS	1	1	Lenteja cocido	1/3 taza (80g)	110	7,20	1,20	17,80
			Garbanzo cocido	1/3 taza (80g)				
			Frejol negro cocido	1/3 taza (80g)				
			Frejol blanco cocido	1/3 taza (80g)				
			Frejol rosado cocido	1/3 taza (80g)				
			Choclo cocido sin sal	¼ taza (45g)				

Nota: Elaboración propia en base a las porciones del documento técnico Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador (MSP, 2018).

Tabla 6. Porciones Recomendadas en niños de 3 a 4 años

GRUPO	PORCIONES RECOMENDADAS AL DIA		LISTA	MEDIDA CASERA	ENERGÍA KCAL	PROTEÍNA G	GRASAS G	CARBOHIDRATOS G
	NIÑOS 3-4 AÑOS	NIÑAS DE 3-4 AÑOS						
LÁCTEOS BAJOS EN GRASA	2	1	Leche descremada pasteurizada	1 taza (240g)	75	7,20	2,60	5,60
			Leche en polvo descremada	3 cucharadas (20g)				
			Queso mozzarella bajo en grasa	1 onza o 2 láminas (30g)				
CARNES CON POCA GRASA	1	1	Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm (44g)	108	7,50	8,30	0,40
			Chuleta de cerdo sin grasa, asada en horno	1/2 chuleta pequeña (30g)				
			Huevo de gallina	1 unidad mediana (55g)				
CARNES MAGRAS	3	3	Presa de pollo	1 presa pequeña (pierna, cadera, pechuga) (28g)	48	7,30	1,50	0,50
			Carne de cuy	¼ de unidad mediana (38g)				
			Carne de conejo	1 filete muy pequeño (25g)				
			Hígado de pollo	¼ de taza (30g)				
			Pavo asado al horno	1 filete muy pequeño (28g)				
			Pescados de carne blanca (trucha y corvina)	1 filete mediano (30g)				
CEREALES	2	2	Arroz blanco cocido	1/2 taza (88g)	120	3,20	1,30	23,80
			Quinua cocida	1/2 taza (135g)				
			Maíz tostado	¼ taza (48g)				
			Mote cocido	1/2 taza (96g)				
			Fideo de arroz cocido	1/2 taza (100g)				
			Harina de maíz crudo	3 cucharadas (32g)				
			Avena en hojuelas	3 cucharadas (38g)				
			Amaranto	2/3 taza (135g)				
			Canguil reventado	2 tazas (24g)				
			Tortilla de maíz amarrillo	2 unidades (50g)				

			Maicena	4 cucharadas (25g)				
PLÁTANO Y TUBÉRCULOS	2	2	Plátano verde cocido	1/2 unidad mediana (75g)	64	0,10	0,20	16,30
			Plátano maduro	1/2 unidad mediana (75g)				
			Oca cocida	1/2 taza (100g)				
			Zanahoria blanca cocida	1/2 taza (100g)				
			Camote cocido	1/2 taza (100g)				
			Papa cocida	1/2 taza (100g)				
			Papa amarilla	1/2 taza (100g)				
			Mellocos cocidos	1/2 taza (100g)				
			Harina de plátano	3 cucharadas (30g)				
			Yuca cocida	1/2 taza (60g)				
FRUTAS	3	3	Plátano de seda	1/2 unidad (60g)	43	0,80	0,30	10,50
			Papaya	1 taza (100g)				
			Piña	3/4 taza (100g)				
			Naranja	1 unidad mediana (100g)				
			Mandarina	2 unidades medianas (100g)				
			Limón	1/3 taza de jugo (100g)				
			Manzana	1 unidad mediana (100g)				
			Mora	3/4 taza (100g)				
			Frutilla	5-6 frutillas medianas (100g)				
			Tomate de árbol	1 unidad mediana (100g)				
			Durazno	2 unidades medianas (100g)				
			Kiwi	2 unidades medianas (100g)				
			Guayaba	1/3 taza (100g)				
			Melón	1 taza (100g)				
			Sandia	1/2 taza (100g)				

			Granadilla	1 unidad mediana (50g)				
			Higos	6 unidades (60g)				
			Mango	¾ taza o 1 unidad de chupar (100g)				
			Pera	1 unidad mediana (100g)				
			Uva negra / rosada	10 unidades medianas (100g)				
			Uva verde	10 unidades (100g)				
VERDURAS CON BAJO APORTE DE ENERGÍA	2	2	Pimiento rojo	1/2 unidad (50g)	16	0,40	0,20	3,20
			Pimiento verde	1 unidad (75g)				
			Pepinillo	1/2 unidad (100g)				
			Perejil	1/2 taza (45g)				
			Cebolla paiteña	1/2 taza (40g)				
			Lechuga	1 taza (100g)				
			Tomate de riñón	1 unidad pequeña (100g)				
			Espinaca Cruda	1 taza (75g)				
			Espinaca Cocida	3/4 taza (75g)				
			Acelga Cruda	2/3 taza (75g)				
			Acelga Cocida	1/3 taza (75g)				
			Col Cruda	1 taza (75g)				
			Col Cocida	1 taza (75g)				
			Coliflor cocida	3/4 taza (75g)				
			Rábano	1 taza (75g)				
			Brócoli	1/2 taza (50g)				
VERDURAS CON APORTE DE ENERGÍA MODERADO	2	2	Arveja tierna cocida	¼ taza (25g)	22	0,90	0,10	4,30
			Choclo amarillo cocido en mazorca	2 cucharadas (20g)				
			choclo blanco cocido	2 cucharadas (25g)				
			Haba tierna cocida	4 cucharadas (30g)				
			Remolacha cocida	½ taza (60g)				

			Lenteja cocida	¼ de taza (20g)				
			Vainitas	½ taza (60g)				
			zanahoria cocida	½ taza (50g)				
			zapallo cocido	½ taza (50g)				
GRASAS VEGETALES	2	2	Aceite de Oliva	1 cucharadita (5g)	45	0	5,10	0
			Aceite de girasol	1 cucharadita (5g)				
			Aceite de aguacate	1 cucharadita (5g)				
FRUTOS SECOS Y OLEAGINOSAS	2	1	Almendras	1 cucharada (12g)	62	1,70	5,50	2,60
			Maní	1 cucharada (12g)				
			Nueces	3 mitades de nueces (12g)				
			Chía	5 cucharadas (20g)				
			Aguacate	¼ de aguacate (45g)				
			Semillas de Girasol	2 cucharadas (10g)				
LEGUMINOSAS	1	1	Lenteja cocido	1/3 taza (80g)	110	7,20	1,20	17,80
			Garbanzo cocido	1/3 taza (80g)				
			Frejol negro cocido	1/3 taza (80g)				
			Frejol blanco cocido	1/3 taza (80g)				
			Frejol rosado cocido	1/3 taza (80g)				
			Choclo cocido sin sal	¼ taza (45g)				

Nota: Elaboración propia en base a las porciones del documento técnico Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador (MSP, 2018).

Tabla 7

Porciones Recomendadas en niños de 4 a 5 años

GRUPO	PORCIONES RECOMENDADAS AL DIA	LISTA	MEDIDA CASERA	ENERGÍA KCAL	PROTEÍNA G	GRASAS G	CARBOHIDRATOS G

	NIÑOS DE 4 - 5 AÑOS	NIÑAS DE 4-5 AÑOS						
LÁCTEOS BAJOS EN GRASA	2	1	Leche descremada pasteurizada	1 taza (240g)	75	7,20	2,60	5,60
			Leche en polvo descremada	3 cucharadas (20g)				
			Queso mozzarella bajo en grasa	1 onza o 2 láminas (30g)				
CARNES CON POCA GRASA	2	2	Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm (44g)	108	7,50	8,30	0,40
			Chuleta de cerdo sin grasa, asada en horno	1/2 chuleta pequeña (30g)				
			Huevo de gallina	1 unidad mediana (55g)				
CARNES MAGRAS	2	2	Presa de pollo	1 presa pequeña (pierna, cadera, pechuga) (28g)	48	7,30	1,50	0,50
			Carne de cuy	¼ de unidad mediana (38g)				
			Carne de conejo	1 filete muy pequeño (25g)				
			Hígado de pollo	¼ de taza (30g)				
			Pavo asado al horno	1 filete muy pequeño (28g)				
			Pescados de carne blanca (trucha y corvina)	1 filete mediano (30g)				
CEREALES	3	3	Arroz blanco cocido	1/2 taza (88g)	120	3,20	1,30	23,80
			Quinua cocida	1/2 taza (135g)				
			Maíz tostado	¼ taza (48g)				
			Mote cocido	1/2 taza (96g)				
			Fideo de arroz cocido	1/2 taza (100g)				
			Harina de maíz crudo	3 cucharadas (32g)				
			Avena en hojuelas	3 cucharadas (38g)				
			Amaranto	2/3 taza (135g)				
			Canguil reventado	2 tazas (24g)				

			Tortilla de maíz amarrillo	2 unidades (50g)				
			Maicena	4 cucharadas (25g)				
PLÁTANO Y TUBÉRCULOS	1	1	Plátano verde cocido	1/2 unidad mediana (75g)	64	0,10	0,20	16,30
			Plátano maduro	1/2 unidad mediana (75g)				
			Oca cocida	1/2 taza (100g)				
			Zanahoria blanca cocida	1/2 taza (100g)				
			Camote cocido	1/2 taza (100g)				
			Papa cocida	1/2 taza (100g)				
			Papa amarilla	1/2 taza (100g)				
			Mellocos cocidos	1/2 taza (100g)				
			Harina de plátano	3 cucharadas (30g)				
			Yuca cocida	1/2 taza (60g)				
FRUTAS	3	3	Plátano de seda	1/2 unidad (60g)	43	0,80	0,30	10,50
			Papaya	1 taza (100g)				
			Piña	3/4 taza (100g)				
			Naranja	1 unidad mediana (100g)				
			Mandarina	2 unidades medianas (100g)				
			Limón	1/3 taza de jugo (100g)				
			Manzana	1 unidad mediana (100g)				
			Mora	3/4 taza (100g)				
			Frutilla	5-6 frutillas medianas (100g)				
			Tomate de árbol	1 unidad mediana (100g)				
			Durazno	2 unidades medianas (100g)				
			Kiwi	2 unidades medianas				

				(100g)				
			Guayaba	1/3 taza (100g)				
			Melón	1 taza (100g)				
			Sandia	1/2 taza (100g)				
			Granadilla	1 unidad mediana (50g)				
			Higos	6 unidades (60g)				
			Mango	¾ taza o 1 unidad de chupar (100g)				
			Pera	1 unidad mediana (100g)				
			Uva negra / rosada	10 unidades medianas (100g)				
			Uva verde	10 unidades (100g)				
VERDURAS CON BAJO APORTE DE ENERGÍA	2	2	Pimiento rojo	1/2 unidad (50g)	16	0,40	0,20	3,20
			Plmiento verde	1 unidad (75g)				
			Pepinillo	1/2 unidad (100g)				
			Perejil	1/2 taza (45g)				
			Cebolla paiteña	1/2 taza (40g)				
			Lechuga	1 taza (100g)				
			Tomate de riñón	1 unidad pequeña (100g)				
			Espinaca Cruda	1 taza (75g)				
			Espinaca Cocida	3/4 taza (75g)				
			Acelga Cruda	2/3 taza (75g)				
			Acelga Cocida	1/3 taza (75g)				
			Col Cruda	1 taza (75g)				
			Col Cocida	1 taza (75g)				
			Coliflor cocida	3/4 taza (75g)				
			Rábano	1 taza (75g)				
			Brócoli	1/2 taza (50g)				

VERDURAS CON APORTE DE ENERGÍA MODERADO	3	3	Arveja tierna cocida	¼ taza (25g)	22	0,90	0,10	4,30
			Choclo amarillo cocido en mazorca	2 cucharadas (20g)				
			choclo blanco cocido	2 cucharadas (25g)				
			Haba tierna cocida	4 cucharadas (30g)				
			Remolacha cocida	½ taza (60g)				
			Lenteja cocida	¼ de taza (20g)				
			Vainitas	½ taza (60g)				
			zanahoria cocida	½ taza (50g)				
			zapallo cocido	½ taza (50g)				
GRASAS VEGETALES	2	2	Aceite de Oliva	1 cucharadita (5g)	45	0	5,10	0
			Aceite de girasol	1 cucharadita (5g)				
			Aceite de aguacate	1 cucharadita (5g)				
FRUTOS SECOS Y OLEAGINOSAS	1	1	Almendras	1 cucharada (12g)	62	1,70	5,50	2,60
			Maní	1 cucharada (12g)				
			Nueces	3 mitades de nueces (12g)				
			Chía	5 cucharadas (20g)				
			Aguacate	¼ de aguacate (45g)				
			Semillas de Girasol	2 cucharadas (10g)				
LEGUMINOSAS	1	1	Lenteja cocido	1/3 taza (80g)	110	7,20	1,20	17,80
			Garbanzo cocido	1/3 taza (80g)				
			Frejol negro cocido	1/3 taza (80g)				
			Frejol blanco cocido	1/3 taza (80g)				
			Frejol rosado cocido	1/3 taza (80g)				
			Choclo cocido sin sal	¼ taza (45g)				

Nota: Elaboración propia en base a las porciones del documento técnico Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador (MSP, 2018).

9. El plato saludable

Un plato saludable es una forma de organizar los alimentos para asegurar una buena nutrición en cada comida. Consiste en llenar la mitad del plato con verduras y frutas frescas, de preferencia de temporada. El otro espacio se divide en dos partes iguales: un cuarto para alimentos que aportan carbohidratos, mejor si son integrales, poco refinados y propios del país, y otro cuarto para alimentos que aporten proteínas de origen animal o vegetal acompañadas de grasas saludables. Con esta combinación en el plato vamos ayudar a ofrecer variedad, equilibrio y calidad en la alimentación diaria. Además, se debe evita el consumo de productos procesados y ultraprocesados, así como aquellos con advertencias nutricionales en color rojo, ya que suelen tener exceso de azúcar, sal o grasas que no benefician la salud. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador y FAO, 2018).

Fuente: Utilización de GEMINA IA generativa para la creación de la imagen con fines educativos

10. Minutas para niños y niñas de 2 a 5 años con enfermedad celiaca

Las siguientes minutas, organizadas según sexo y grupo etario, presentan propuestas de alimentación prácticas y accesibles orientadas a cubrir los requerimientos nutricionales diarios de niños y niñas de 2 a 5 años con enfermedad celíaca. Cada planificación contempla cinco tiempos de comida distribuidos a lo largo de siete días, con el propósito de garantizar variedad alimentaria, seguridad en la selección de alimentos libres de gluten y un aporte adecuado de energía y nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo. utas reúnen propuestas de comidas prácticas y accesibles que permiten cubrir las necesidades nutricionales diarias de niños de 2 a 5 años con enfermedad celíaca. Incluye cinco tiempos de alimentación distribuidos a lo largo de siete días, con el fin de ofrecer variedad, seguridad alimentaria y un aporte adecuado de nutrientes.

Tabla 8. Minuta para niños de 2 a 3 años

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Omelet de espinaca	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Huevo duro cocinado	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Tortillas de maduro con jugo de tomate de árbol	Plátano maduro	½ unidad	75 g
	Espinaca cocinada	3/4 taza	75g	Batido de plátano con almendras	Leche descremada	1 taza	240 g		Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Plátano de seda	½ unidad	60 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
Colada de verde	Verde	½ unidad	75g		Almendras	1 cucharada	12 g		Tomate de árbol	1 unidad mediana	100 g
MEDIA MAÑANA											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Manzana picada	Manzana	1 unidad mediana	100 g	Ocas cocinadas	Ocas	½ taza	100 g	Mote pillo	Mote	1/2 taza	96 g
									Huevo	1 unidad mediana	55 g
									Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
ALMUERZO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Risotto de quinua con pollo al horno acompañado de aguacate	Quinua	½ Taza	135 g	Fideos de arroz con pollo y verduras más jugo de piña	Fideo de Arroz cocido	½ taza	100g	Papas con sarsa, pollo a la plancha con ensalada	Papas	½ taza	100 g
	Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Maní licuado	1 cucharada	12 g

y jugo de papaya	Zanahoria cocinada	½ Taza	50 g		Brócoli	½ taza	50 g		Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	Filete de pollo	1 filete grande	28 g		Zanahoria cocinada	½ taza	50 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Vainitas	1/2 taza	60 g		Rábano	1 taza	75 g
	Aguacate	¼ de aguacate	45 g		Aceite de girasol	2 cucharaditas	10 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Papaya	1 taza	100 g		Piña	¾ taza	100 g		Rábano	1 taza	75 g
									Vainitas	1/2 taza	60 g
MEDIA TARDE											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Maduro asado	Plátano maduro	1/2 unidad	75g	Choclo cocido	Choclo cocido	¼ taza	45 g	Uva	Uva rosada	1 unidades	100 g
MERIENDA											
PLATO /PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO /PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con hígado de pollo más ensalada	Arroz blanco cocido	½ Taza	88 g	Crema de zapallo con canguil	Zapallo	1/2 taza	50 g	Ensalada de garbanzo con pollo asado y arroz	Garbanzo	1/3 taza	80g g
	Hígado de pollo	1/4 taza	30 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Arveja	¼ taza	25 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Yuca	1/2 taza	100 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g
	Remolacha	½ taza	60 g		Perejil	1/2 taza	45 g		Pollo desmenuzado	1 presa pequeña	28 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Canguil reventado	2 tazas	24 g		Arroz blanco cocido	½ Taza	88 g
	Chocho cocido sin sal	½ taza	45 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g

Nota: Elaboración propia.

DIA 4				DIA 5				DIA 6			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Huevo revuelto con acelga	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Tortilla de huevo con verde rallado	Plátano verde	½ unidad mediana	75 g	Tortilla de huevo con zapallo	Zapallo	1/2 taza	50 g
	Acelga	1/3 taza	75 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
Colada de maicena	Frutilla	5 unidades medianas	100 g	Batido de mora	Leche descremada	½ taza	120 g	Batido de mango	Leche descremada	½ taza	120 g
	Maicena	4 cucharadas	25 g		Mora	3/4 taza	100 g		Mango	3/4 taza	100 g
MEDIA MAÑANA											
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Smoothie de plátano y nueces	Leche descremada	1 taza	240 g	Granadilla	Granadilla	1 unidad mediana	50 g	Pudin de durazno	Leche descremada	½ taza	120 g
	Plátano de seda	½ unidad	60 g						Durazno	2 unidades	100 g
	Nuez	3 mitades de nueces	12 g						Almendras	1 cucharada	12 g
									Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g

ALMUERZO											
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con menestra de lenteja y corvina a la plancha	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g	Moro de frejol con pollo al horno y ensalada	Arroz	½ taza	88 g	Estofado de pollo con arroz y maduro	Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Lenteja	1/3 taza	80 g		Frejol negro	1/3 taza	80		Pimiento verde	½ unidad	37.5 g
	Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Tomate de riñón	½ unidad pequeña	50 g		Pimiento verde	½ unidad	37.5 g		Tomate de riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g		Plátano maduro	½ unidad mediana	75 g
	Corvina	1 filete mediano	30 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Arroz	½ taza	88 g
									Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
					Remolacha	½ taza	60 g				

MEDIA TARDE											
PLATO/PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mellocos cocinados	Mellocos	1/2 taza	100 g	Yuca cocinada	Yuca	½ unidad	100 g	Habas cocinadas	Haba	2/3 taza	100 g

MERIENDA											
PLATO/ PREPA RACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yuca con ensalada y pollo al horno	Yuca	½ taza	100 g	Arroz con pollo asado y ensalada	Arroz	½ taza	88 g	Pure camote con pollo a la plancha y ensalada	Camote	1/2 taza	100 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g
	Arveja	¼ taza	25 g				20 g				

					Choclo amarillo	2 cucharadas			Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
	Remolacha	½ taza	60 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g				
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g								
	Remolacha	½ taza	60 g								
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g								

Nota: Elaboración propia.

DIA 7			
DESAYUNO			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Pancakes de amaranto	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Amaranto	2/3 taza	135g
	Plátano	1/2 unidad	60 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
Leche caliente	Leche descremada	½ taza	120 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Frejol cocinado	Frejol rosado	1/3 de taza	80g
ALMUERZO			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
. Arroz con trucha al horno y verduras	Arroz	½ taza	88 g
	Coliflor	1 Filete grande	100 g
	Vainitas	½ Taza	60 g

	Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Trucha	1 filete mediano	30 g
	Papas	½ taza	100 g
	Aceite de girasol	2 Cucharaditas	10 g
MEDIA TARDE			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Pudin de frutilla	Leche descremada	½ taza	120 g
	Frutilla	5 unidades	100 g
	Nueces	3 mitades	12 g
MERIENDA			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Pure de verde con pollo	Verde	½ unidad	75 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Cebolla paiteña	½ taza	40 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g
	Arveja	¼ taza	25 g
	Perejil	1/2 taza	45 g

Nota: Elaboración propia.

Tabla 9

Minuta para niñas de 2 a 3 años

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
omelet de espinaca	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Huevo duro cocinado	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Tortillas de maduro con jugo de tomate de árbol	Plátano maduro	½ unidad	75 g
	Espinaca cocinada	3/4 taza	75g	Batido de plátano con almendras	Leche descremada	1 taza	240 g		Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g
					Plátano de seda	½ unidad	60 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
Colada de verde	Verde	½ unidad	75g		Almendras	1 cucharada	12 g		Tomate de árbol	1 unidad mediana	100 g
MEDIA MAÑANA											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Manzana picada	Manzana	1 unidad mediana	100 g	Ocas cocinadas	Ocas	½ taza	100 g	Mote pillo	Mote	1/2 taza	96 g
									Huevo	1 unidad mediana	55 g
									Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
ALMUERZO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Risotto de quinua con pollo al horno acompañado de aguacate y	Quinua	½ Taza	135 g	Fideos de arroz con pollo y verduras más jugo de piña	Fideo de Arroz cocido	½ taza	100g	Papas con sarsa, pollo a la plancha con ensalada	Papas	½ taza	100 g
	Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Maní licuado	1 cucharada	12 g

jugo de papaya	Zanahoria cocinada	½ Taza	50 g		Brócoli	½ taza	50 g		Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	Filete de pollo	1 filete grande	28 g		Zanahoria cocinada	½ taza	50 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Vainitas	1/2 taza	60 g		Rábano	1 taza	75 g
	Aguacate	¼ de aguacate	45 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Papaya	1 taza	100 g		Piña	¾ taza	100 g		Rábano	1 taza	75 g
									Vainitas	1/2 taza	60 g
MEDIA TARDE											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Maduro asado	Plátano maduro	1/2 unidad	75g	Choclo cocido	Choclo cocido	¼ taza	45 g	Uva	Uva rosada	1 unidades	100 g
MERIENDA											
PLATO /PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO /PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con hígado de pollo más ensalada	Arroz blanco cocido	½ Taza	88 g	Crema de zapallo con canguil	Zapallo	1/2 taza	50 g	Ensalada de garbanzo con pollo asado y arroz	Garbanzo	1/3 taza	80g g
	Hígado de pollo	1/4 taza	30 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Arveja	¼ taza	25 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Yuca	1/2 taza	100 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g
	Remolacha	½ taza	60 g		Perejil	1/2 taza	45 g		Pollo desmenuzado	1 presa pequeña	28 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Canguil reventado	2 tazas	24 g		Arroz blanco cocido	½ Taza	88 g
	Chocho cocido sin sal	½ taza	45 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g

Nota: Elaboración propia

DIA 4				DIA 5				DIA 6			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Huevo revuelto con acelga	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Tortilla de huevo con verde rallado	Plátano verde	½ unidad mediana	75 g	Tortilla de huevo con zapallo	Zapallo	1/2 taza	50 g
	Acelga	1/3 taza	75 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g
					Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
Colada de maicena	Frutilla	5 unidades medianas	100 g	Batido de mora	Leche descremada	½ taza	120 g	Batido de mango	Leche descremada	½ taza	120 g
	Maicena	4 cucharadas	25 g		Mora	3/4 taza	100 g		Mango	3/4 taza	100 g
MEDIA MAÑANA											
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Smoothie de plátano y nueces	Leche descremada	1 taza	240 g	Granadilla	Granadilla	1 unidad mediana	50 g	Pudin de durazno	Leche descremada	½ taza	120 g
	Plátano de seda	½ unidad	60 g						Durazno	2 unidades	100 g
	Nuez	3 mitades de nueces	12 g						Almendras	1 cucharada	12 g
									Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g

ALMUERZO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con menestra de lenteja y corvina a la plancha	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g	Moro de frejol con pollo al horno y ensalada	Arroz	½ taza	88 g	Estofado de pollo con arroz y maduro	Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Lenteja	1/3 taza	80 g		Frejol negro	1/3 taza	80		Pimiento verde	½ unidad	37.5 g
	Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Tomate de riñón	½ unidad pequeña	50 g		Pimiento verde	½ unidad	37.5 g		Tomate de riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g		Plátano maduro	½ unidad mediana	75 g
	Corvina	1 filete mediano	30 g		Remolacha	½ taza	60 g		Arroz	½ taza	88 g
									Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g

MEDIA TARDE											
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Mellocos cocinados	Mellocos	1/2 taza	100 g	Yuca cocinada	Yuca	½ unidad	100 g	Habas cocinadas	Haba	2/3 taza	100 g

MERIENDA											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Yuca con ensalada y pollo al horno	Yuca	½ taza	100 g	Arroz con pollo asado y ensalada	Arroz	½ taza	88 g	Pure camote con pollo a la plancha y ensalada	Camote	1/2 taza	100 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g

	Arveja	¼ taza	25 g		Choclo amarillo	2 cucharadas	20 g				
	Remolacha	½ taza	60 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g				
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g								
	Remolacha	½ taza	60 g								
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g								

Nota: Elaboración propia

DIA 7			
DESAYUNO			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Pancakes de amaranto	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Amaranto	2/3 taza	135g
	Plátano	1/2 unidad	60 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
Leche caliente	Leche descremada	½ taza	120 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Frejol cocinado	Frejol rosado	1/3 de taza	80g
ALMUERZO			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
. Arroz con trucha al horno y verduras	Arroz	½ taza	88 g
	Coliflor	1 Filete grande	100 g

	Vainitas	½ Taza	60 g
	Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Trucha	1 filete mediano	30 g
	Papas	½ taza	100 g
	Aceite de girasol	1 Cucharadita	5 g
MEDIA TARDE			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Pudin de frutilla	Leche descremada	½ taza	120 g
	Frutilla	5 unidades	100 g
	Nueces	3 mitades	12 g
MERIENDA			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Pure de verde con pollo	Verde	½ unidad	75 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Cebolla paiteña	½ taza	40 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g
	Arveja	¼ taza	25 g
	Perejil	1/2 taza	45 g

Nota: Elaboración propia

Tabla 10
Minuta para niños de 3 a 4 años

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDACASERA**	**CANTIDAD**
Tortilla de huevo con brócoli y maduro	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Pancakes de avena con Mango picado	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Majado de verde	Verde	½ unidad	75 g
	Brócoli	1/4 taza	37.5g		Leche descremada	1 taza	240 g		Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g
	Plátano maduro	½ unidad	75g		Plátano de seda	½ unidad	60 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Almendras	1 cucharada	12 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g
Batido de frutilla	Leche descremada	1 taza	240 g		Avena	3 cucharadas	38g	Colada de quinua con piña	Quinua	1/2 taza	135 g
	Frutilla	5 unidades	100 g		Mango	3/4 taza	100 g		Leche descremada	1 taza	240 g
									Piña	3/4 taza	100 g
MEDIA MAÑANA											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Kiwi picado	Kiwi	2 unidades medianas	100 g	Habas cocinadas	Habas tiernas	4 cucharadas	30 g	Mellocos con choclo	Melloco	1/2 taza	100 g
									Choclo	¼ taza	45 g

ALMUERZO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con lentejas, corvina a la plancha, ensalada y jugo de guayaba	Arroz	½ Taza	88 g	Arroz con hígado a la plancha y ensalada con jugo de mora	Arroz	½ taza	88g	Arroz con trucha a la plancha y verduras al vapor, aguacate más jugo de sandia	Arroz	½ taza	88 g
	Lenteja	1/3 taza	80 g		Hígado de pollo	1/4 taza	30g		Trucha	1 presa pequeña	30 g
	Corvina	1 filete mediano	30 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Zanahoria	½ Taza	50 g		Remolacha	¼ taza	30 g		Brócoli	1/4 taza	37.5g
	Tomate de riñón	1 unidad pequeña	100 g		Lechuga	1/2 taza	50 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aguacate	1/4 de unidad	45 g
	Guayaba	1/3 taza	100 g		Mora	¾ taza	100 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
									Sandia	1/2 taza	100 g
MEDIA TARDE											
PLATO/ PREPARACIO	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Pudin de plátano con avena y almendras tostadas	Leche descremada	1 taza	240 g	Smoothie de frutilla	Leche descremada	1 taza	240 g	Canguil	Canguil reventado	2 tazas	24 g
	Plátano de seda	½ unidad	60 g		Frutilla	5 unidades	100 g				
	Avena	3 cucharadas	38g		Nuez	3 mitades	12 g				

	Almendras	1 cucharada	12 g								
MERIENDA											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Tortillas de yuca con pollo a la plancha asado con vainitas y aguacate	Yuca	½ Taza	100 g	Pure de papa con pollo al horno y ensalada	Papa	1/2 taza	100 g	Pure de zapallo con pollo	Zapallo	1/2 taza	50 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo desmenuzado	1 presa pequeña	28 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g				
	Vainitas	½ taza	60 g		Pepinillo	1/2 unidad	100 g	Fruta	Pera	1 unidad mediana	100 g
	Aguacate	1/4 de unidad	45 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g				

Nota: Elaboración propia

DIA 4				**DIA 5**				**DIA 6**			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Huevo revuelto con acelga	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Mini arepas	Harina de maíz	3 cucharadas	32 g	Mote pillo	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Mote	1/2 taza	96 g
Pure de avena con durazno y nuez	Durazno	2 unidades medianas	100 g		Aguacate	1/4 de unidad	45 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Avena	3 cucharadas	38 g		Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g	Smoothie guayaba	Leche descremada	1 taza	240 g
	Leche descremada	1 taza	240 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Guayaba	1/3 taza	100 g

	Nuez	3 mitades de nueces	12 g	Batido de mango	Leche descremada	½ taza	120 g				
					Mango	3/4 taza	100 g				
MEDIA MAÑANA											
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Mandarina	Mandarina	2 unidades medianas	100 g	Vainitas cocinadas	Vainitas	1/2 taza	60 g	Pudin de plátano con almendras	Leche descremada	1 taza	240 g
									Plátano	½ unidad	100 g
									Almendra	1 cucharada	12 g
ALMUERZO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con pollo al vapor, ensalada y jugo de tomate de árbol	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g	Fideos de arroz con jugo de pollo con maduro más jugo de mora	Fideos de arroz	½ taza	100 g	Arroz con menestra de frejol blanco con pollo a la plancha y maduro	Arroz	½ taza	88 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Espinaca cocinada	3/4 taza	75 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g		Plátano maduro	½ unidad	75 g
	Tomate de riñón	1 unidad pequeña	100 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Frejol blanco	1/3 taza	80 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Tomate de árbol	1 unidad mediana	100 g		Plátano maduro	½ unidad	75 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
					Mora	3/4 taza	100 g		Aceite de girasol	1 Cucharadita	5 g
MEDIA TARDE											
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Choclo cocinado con guacamole y queso	Choclo	¼ taza	45 g	Melón picado	Melón	1 taza	100 g	Mermelada de frutilla	Frutilla	5 unidades	100 g
	Aguacate	1/4 de unidad	45 g								

	Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g								
MERIENDA											
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Yuca con asada más ensalada con jugo de melón	Yuca	½ taza	100 g	Patacones con pollo al horno y ensalada	Verde	½ unidad	75 g	Pure de zanahoria blanca con pollo a la plancha y ensalada	Zanahoria blanca	½ taza	75 g
	Corvina	1 filete mediano	30 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Remolacha	½ taza	60 g		Choclo	¼ taza	45 g		Choclo blanco	2 cucharadas	20 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Arveja	¼ taza	25 g
	Melón	1 taza	100 g								

DIA 7			
DESAYUNO			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Tortilla de huevo verde licuado	Verde	½ unidad	75 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
Batido de manzana con nuez	Leche descremada	1 taza	240 g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g
	Nuez	3 mitades	12 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Maduro al horno gratinado	Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g
	Plátano maduro	½ unidad	75 g
ALMUERZO			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Quinua con pollo al horno y	Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Quinua	½ taza	135 g

ensalada	Aguacate	1/4 de unidad	45 g
	Tomate de riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Choclo amarillo	2 cucharadas	20 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
MEDIA TARDE			
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Sandia picada	Sandia	½ taza	100 g
MERIENDA			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con pollo y verduras salteadas	Arroz	½ taza	88 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Pimiento rojo	½ unidad	50 g
	Vainitas	1/2 taza	60 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g

Nota: Elaboración propia

Tabla 11

Minuta para niñas de 3 a 4 años

DIA 1				**DIA 2**				**DIA 3**			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDACASERA**	**CANTIDAD**
Tortilla de huevo con brócoli y maduro	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Pancakes de avena con Mango picado	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Majado de verde	Verde	½ unidad	75 g
	Brócoli	1/4 taza	37.5g		Plátano de seda	½ unidad	60 g		Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g
	Plátano maduro	½ unidad	75g		Almendras	1 cucharada	12 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Avena	3 cucharadas	38g		Huevo	1 unidad mediana	55 g
Jugo de frutilla	Frutilla	5 unidades	100 g		Mango	3/4 taza	100 g	Colada de quinua con piña	Quinua	1/2 taza	135 g
									Piña	3/4 taza	100 g

MEDIA MAÑANA											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Kiwi picado	Kiwi	2 unidades medianas	100 g	Habas cocinadas	Habas tiernas	4 cucharadas	30 g	Mellocos con choclo	Melloco	1/2 taza	100 g
									Choclo	¼ taza	45 g

ALMUERZO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con lentejas, corvina a la plancha, ensalada y jugo de guayaba	Arroz	½ Taza	88 g	Arroz con hígado a la plancha y ensalada con jugo de mora	Arroz	½ taza	88g	Arroz con trucha a la plancha y verduras al vapor, aguacate más jugo de sandia	Arroz	½ taza	88 g
	Lenteja	1/3 taza	80 g		Hígado de pollo	1/4 taza	30g		Trucha	1 presa pequeña	30 g
	Corvina	1 filete mediano	30 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Zanahoria	½ Taza	50 g		Remolacha	¼ taza	30 g		Brócoli	1/4 taza	37.5g
	Tomate de riñón	1 unidad pequeña	100 g		Lechuga	1/2 taza	50 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aguacate	1/4 de unidad	45 g
	Guayaba	1/3 taza	100 g		Mora	¾ taza	100 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
									Sandia	1/2 taza	100 g

MEDIA TARDE											
PLATO/ PREPARACIO	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Pudin de plátano con avena y almendras tostadas	Leche descremada	1 taza	240 g	Smoothie de frutilla	Leche descremada	1 taza	240 g	Canguil	Canguil reventado	2 tazas	24 g
	Plátano de seda	½ unidad	60 g		Frutilla	5 unidades	100 g				
	Avena	3 cucharadas	38g		Nuez	3 mitades	12 g				

	Almendras	1 cucharada	12 g								
MERIENDA											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Tortillas de yuca con pollo a la plancha asado con vainitas y aguacate	Yuca	½ Taza	100 g	Pure de papa con pollo al horno y ensalada	Papa	1/2 taza	100 g	Pure de zapallo con pollo	Zapallo	1/2 taza	50 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo desmenuzado	1 presa pequeña	28 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g				
	Vainitas	½ taza	60 g		Pepinillo	1/2 unidad	100 g	Fruta	Pera	1 unidad mediana	100 g
	Aguacate	1/4 de unidad	45 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g				

DIA 4				**DIA 5**				**DIA 6**			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Huevo revuelto con acelga	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Mini arepas	Harina de maíz	3 cucharadas	32 g	Mote pillo	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Mote	1/2 taza	96 g
Pure de avena con durazno y nuez	Durazno	2 unidades medianas	100 g		Aguacate	1/4 de unidad	45 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Avena	3 cucharadas	38 g		Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g	Smoothie guayaba	Leche descremada	1 taza	240 g
	Leche descremada	1 taza	240 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Guayaba	1/3 taza	100 g

	Nuez	3 mitades de nueces	12 g	Batido de mango	Leche descremada	½ taza	120 g				
					Mango	3/4 taza	100 g				
MEDIA MAÑANA											
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Mandarina	Mandarina	2 unidades medianas	100 g	Vainitas cocinadas	Vainitas	1/2 taza	60 g	Pudin de plátano con almendras	Leche descremada	1 taza	240 g
									Plátano	½ unidad	100 g
									Almendra	1 cucharada	12 g
ALMUERZO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con pollo al vapor, ensalada y jugo de tomate de árbol	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g	Fideos de arroz con jugo de pollo con maduro más jugo de mora	Fideos de arroz	½ taza	100 g	Arroz con menestra de frejol blanco con pollo a la plancha y maduro	Arroz	½ taza	88 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Espinaca cocinada	3/4 taza	75 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g		Plátano maduro	½ unidad	75 g
	Tomate de riñón	1 unidad pequeña	100 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Frejol blanco	1/3 taza	80 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Tomate de árbol	1 unidad mediana	100 g		Plátano maduro	½ unidad	75 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
					Mora	3/4 taza	100 g		Aceite de girasol	1 Cucharadita	5 g
MEDIA TARDE											
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
	Choclo	¼ taza	45 g	Melón picado	Melón	1 taza	100 g		Frutilla	5 unidades	100 g

Choclo cocinado con guacamole y queso	Aguacate	1/4 de unidad	45 g					Mermelada de frutilla			
	Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g								
MERIENDA											
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Yuca con asada más ensalada con jugo de melón	Yuca	½ taza	100 g	Patacones con pollo al horno y ensalada	Verde	½ unidad	75 g	Pure de zanahoria blanca con pollo a la plancha y ensalada	Zanahoria blanca	½ taza	75 g
	Corvina	1 filete mediano	30 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Remolacha	½ taza	60 g		Choclo	¼ taza	45 g		Choclo blanco	2 cucharadas	20 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Arveja	¼ taza	25 g
	Melón	1 taza	100 g								

DIA 7			
DESAYUNO			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Tortilla de huevo verde licuado	Verde	½ unidad	75 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
Batido de manzana con nuez	Leche descremada	1 taza	240 g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g
	Nuez	3 mitades	12 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Maduro al horno gratinado	Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g
	Plátano maduro	½ unidad	75 g

ALMUERZO			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Quinua con pollo al horno y ensalada	Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Quinua	½ taza	135 g
	Aguacate	1/4 de unidad	45 g
	Tomate de riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Choclo amarillo	2 cucharadas	20 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
MEDIA TARDE			
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Sandia picada	Sandia	½ taza	100 g
MERIENDA			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con pollo y verduras salteadas	Arroz	½ taza	88 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Pimiento rojo	½ unidad	50 g
	Vainitas	1/2 taza	60 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g

Nota: Elaboración propia

Tabla 12. Minuta para niños de 4 a 5 años

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Estofado de hígado con maduro	Hígado de pollo	1/4 taza	30 g	Colada de amaranto con frutilla	Leche descremada	1 taza	240 g	Wafles de avena con pera y ½ taza de leche caliente y melón picado	Avena	3 cucharadas	38g
	Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g		Amaranto	2/3 taza	135 g		Leche descremada	½ taza	120 g

	Pimiento verde	½ unidad	37.5 g		Frutilla	5 frutillas	100 g		Pera	1 unidad mediana	100 g
	Plátano maduro	½ unidad	75 g	Huevo revuelto con aguacate	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	2 unidades medianas	110g
Jugo de guayaba	Guayaba	1/3 taza	(100g)		Aguacate	1/4 de unidad	45 g		Melón	1 taza	100 g
									Leche descremada	½ taza	120 g
MEDIA MAÑANA											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Pancakes de zanahoria con mantequilla de maní	Leche descremada	1 taza	240 g	Uvas verdes	Uvas verdes	10 unidades medianas	100 g	Canguil	Canguil reventado	2 tazas	24 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g								
	Zanahoria	½ Taza	50 g								
	Avena	3 cucharadas	38g								
	Maní	1 cucharada	12 g								
ALMUERZO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con lentejas y chuleta asada más jugo de mora	Arroz	½ Taza	88 g	Tortilla de papa con filete de pollo y ensalada más jugo de piña	Papa	½ taza	100 g	Arroz con trucha al horno y menestra de frejol	Arroz	½ taza	88 g
	Lenteja	1/3 taza	80 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Trucha	1 presa pequeña	30 g
	Chuleta de cerdo	1/2 chuleta pequeña	30 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Pimiento rojo	½ unidad	50 g		Paiteña	¼ taza	20 g		Frejol negro	1/3 taza	80 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Lechuga	1/2 taza	50 g		Tomate de riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Mora	1/3 taza	100 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Remolacha	1/2 taza	60 g

					Piña	¾ taza	100 g		Vainitas	1/2 taza	1/2 taza 60g
									Zanahoria	½ Taza	50 g
									Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
MEDIA TARDE											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Smoothie de durazno	Leche descremada	1 taza	240 g	Choclo con frejol y queso	Frejol rosado	1/3 de taza	80 g	Batido de plátano	Plátano	1/2 unidad	60 g
	Durazno	2 unidad mediana	100 g		Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g		Leche descremada	1 taza	240 g
MERIENDA											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz, pure zanahoria con pollo a la plancha y vegetales	Zanahoria	½ Taza	50 g	Quinua con pure de camote y pollo con verduras salteadas	Quinua	1/2 taza	135 g	Canastitas de verde con pollo y guacamole	Verde	1/2 unidad	75 g
	Arroz	½ Taza	88 g		Camote	1/2 taza	100 g		Pollo desmenuzado	1 presa pequeña	28 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g		Leche descremada	1 taza	240 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Aguacate	1/4 de unidad	45 g
	Vainitas	½ taza	60 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Choclo	¼ taza	45 g		Zanahoria	½ Taza	50 g				

DIA 4				DIA 5				DIA 6			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Tortilla de verde con huevo revuelto y curtido	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Tortilla de acelga rellena de queso	Huevo	2 unidades medianas	110 g	Tortilla de huevo con tomate	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Verde	1/2 unidad	75 g		Acelga	1/3 taza	75 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g	Colada de maicena con mango	Leche descremada	1 taza	240 g
	Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g	Batido de durazno	Leche descremada	1 taza	240 g		Maicena	4 cucharadas	25 g
	Tomate de riñón	1/2 unidad pequeña	50 g		Durazno	2 unidades medianas	100 g		Mango	3/4 taza	100 g
Fruta	Mandarina	2 unidades medianas	100 g	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
MEDIA MAÑANA											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Smoothie de frutilla	Frutilla	5 unidades	100 g	Chips de camote	Camote	1/2 taza	100 g	Sandia picada	Sandia	½ taza	100 g
	Leche descremada	1 taza	240 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g				
	Avena	3 cucharadas	38 g								
ALMUERZO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Fideos de arroz verdes con filete	Fideos de arroz	½ taza	100 g	Arroz con corvina a la	Arroz	½ taza	88 g	Arroz con corvina a la	Arroz	½ taza	88 g

de pavo al horno con jugo de sandia	Pavo	1 filete muy pequeño	28 g	plancha y ensalada más jugo de piña	Corvina	1 filete mediano	30 g	plancha y ensalada más jugo de piña	Corvina	1 filete mediano	30 g
	Espinaca cocinada	3/4 taza	75 g		Lechuga	1/2 taza	50 g		Lechuga	1/2 taza	50 g
	Sandia	½ taza	100 g		Zanahoria	½ Taza	50 g		Zanahoria	½ Taza	50 g
					Vainitas	1/2 taza	60 g		Vainitas	1/2 taza	60 g
					Pepinillo	¼ de unidad	50 g		Pepinillo	¼ de unidad	50 g
					Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
					Piña	3/4 taza	100 g		Mora	1/3 taza	100 g
MEDIA TARDE											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Choclo cocinado con queso fresco	Choclo	2 cucharadas	25 g	Tostado	Maíz tostado	¼ taza	48 g	Tostado	Maíz tostado	¼ taza	48 g
	Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g								
MERIENDA											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con ensalada de garbanzos y pollo	Arroz	½ taza	88 g	Mote con fritada de pollo y ensalada	Mote	1/2 taza	96 g	Mote con fritada de pollo y ensalada	Mote	1/2 taza	96 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Garbanzo	1/3 taza	80 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Remolacha	½ taza	60 g		Choclo	2 cucharadas	25 g		Choclo	2 cucharadas	25 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Tomate de riñón	1/2 unidad pequeña	50 g		Tomate de riñón	1/2 unidad pequeña	50 g
					Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g

DIA 7			
DESAYUNO			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Huevo revuelto con espinaca	Espinaca	3/4 taza	75 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g
Colada de quinua con plátano	Plátano	1/2 unidad	60 g
	Quinua	1/4 taza	67.5 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Mote cocinado	Mote	1/4 taza	48 g
ALMUERZO			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con garbanzos en salsa de maní y pollo más mandarina	Arroz	½ taza	88 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Garbanzo	1/3 taza	80 g
	Maní	1 cucharada	12 g
	Leche descremada	1 taza	240 g
	Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Pimiento verde	1/2 unidad	37.5g g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Mandarina	2 unidades medianas	100 g
MEDIA TARDE			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Pancake de camote	Camote	½ taza	100 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Leche descremada	1 taza	240 g
MERIENDA			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con pollo en salsa de piña	Arroz	½ taza	88 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Piña	3/4 taza	100 g
	Remolacha	1/2 taza	60 g
	Zanahoria	½ Taza	50 g
	Arveja	¼ taza	25 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g

Nota: Elaboración propia

Tabla 13. Minuta para niñas de 4 a 5 años

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Estofado de hígado con maduro	Hígado de pollo	1/4 taza	30 g	Colada de amaranto con frutilla	Leche descremada	1 taza	240 g	Wafles de avena con pera y ½ taza de leche caliente y melón picado	Avena	3 cucharadas	38g
	Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g		Amaranto	2/3 taza	135 g				
	Pimiento verde	½ unidad	37.5 g		Frutilla	5 frutillas	100 g		Pera	1 unidad mediana	100 g
	Plátano maduro	½ unidad	75 g	Huevo revuelto con aguacate	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	2 unidades medianas	110g
Jugo de guayaba	Guayaba	1/3 taza	(100g)		Aguacate	1/4 de unidad	45 g		Melón	1 taza	100 g
MEDIA MAÑANA											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Pancakes de zanahoria con mantequilla de maní	Leche descremada	1 taza	240 g	Uvas verdes	Uvas verdes	10 unidades medianas	100 g	Canguil	Canguil reventado	2 tazas	24 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g								
	Zanahoria	½ Taza	50 g								
	Avena	3 cucharadas	38g								
	Maní	1 cucharada	12 g								
ALMUERZO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con lentejas y chuleta asada más jugo de mora	Arroz	½ Taza	88 g	Tortilla de papa con filete de pollo y ensalada más jugo de piña	Papa	½ taza	100 g	Arroz con trucha al horno y menestra de frejol	Arroz	½ taza	88 g
	Lenteja	1/3 taza	80 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Trucha	1 presa pequeña	30 g
	Chuleta de cerdo	1/2 chuleta pequeña	30 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Pimiento rojo	½ unidad	50 g		Paiteña	¼ taza	20 g		Frejol negro	1/3 taza	80 g

	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Lechuga	1/2 taza	50 g		Tomate de riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Mora	1/3 taza	100 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Remolacha	1/2 taza	60 g
					Piña	¾ taza	100 g		Vainitas	1/2 taza	1/2 taza 60g
									Zanahoria	½ Taza	50 g
									Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
MEDIA TARDE											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Durazno	Durazno	2 unidad mediana	100 g	Choclo con frejol y queso	Frejol rosado	1/3 de taza	80 g	Batido de plátano	Plátano	1/2 unidad	60 g
					Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g		Leche descremada	1 taza	240 g
MERIENDA											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz, pure zanahoria con pollo a la plancha y vegetales	Zanahoria	½ Taza	50 g	Quinua con pure de camote y pollo con verduras salteadas	Quinua	1/2 taza	135 g	Canastitas de verde con pollo y guacamole	Verde	1/2 unidad	75 g
	Arroz	½ Taza	88 g		Camote	1/2 taza	100 g		Pollo desmenuzado	1 presa pequeña	28 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g						Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Aguacate	1/4 de unidad	45 g
	Vainitas	½ taza	60 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Choclo	¼ taza	45 g		Zanahoria	½ Taza	50 g				

DIA 4				DIA 5				DIA 6			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Tortilla de verde con huevo revuelto y curtido	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Tortilla de acelga rellena de queso	Huevo	2 unidades medianas	110 g	Tortilla de huevo con tomate	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Verde	1/2 unidad	75 g		Acelga	1/3 taza	75 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas	30 g	Colada de maicena con mango	Maicena	4 cucharadas	25 g
	Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g	Duraznos	Durazno	2 unidades medianas	100 g				
	Tomate de riñón	1/2 unidad pequeña	50 g						Mango	3/4 taza	100 g
Fruta	Mandarina	2 unidades medianas	100 g	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
MEDIA MAÑANA											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Malteada de avena con frutilla	Frutilla	5 unidades	100 g	Chips de camote	Camote	1/2 taza	100 g	Sandia picada	Sandia	½ taza	100 g
					Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g				
	Avena	3 cucharadas	38 g								
ALMUERZO											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Fideos de arroz verdes con filete de pavo al horno	Fideos de arroz	½ taza	100 g	Arroz con corvina a la plancha y ensalada más jugo de piña	Arroz	½ taza	88 g	Arroz con corvina a la plancha y ensalada más jugo de piña	Arroz	½ taza	88 g

con jugo de sandia	Pavo	1 filete muy pequeño	28 g		Corvina	1 filete mediano	30 g		Corvina	1 filete mediano	30 g
	Espinaca cocinada	3/4 taza	75 g		Lechuga	1/2 taza	50 g		Lechuga	1/2 taza	50 g
	Sandia	½ taza	100 g		Zanahoria	½ Taza	50 g		Zanahoria	½ Taza	50 g
					Vainitas	1/2 taza	60 g		Vainitas	1/2 taza	60 g
					Pepinillo	¼ de unidad	50 g		Pepinillo	¼ de unidad	50 g
					Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
					Piña	3/4 taza	100 g		Mora	1/3 taza	100 g
MEDIA TARDE											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Choclo cocinado con queso fresco	Choclo	2 cucharadas	25 g	Tostado	Maíz tostado	¼ taza	48 g	Tostado	Maíz tostado	¼ taza	48 g
	Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g								
MERIENDA											
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**	**PLATO/ PREPARACION**	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con ensalada de garbanzos y pollo	Arroz	½ taza	88 g	Mote con fritada de pollo y ensalada	Mote	1/2 taza	96 g	Mote con fritada de pollo y ensalada	Mote	1/2 taza	96 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Garbanzo	1/3 taza	80 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g		Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Remolacha	½ taza	60 g		Choclo	2 cucharadas	25 g		Choclo	2 cucharadas	25 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Tomate de riñón	1/2 unidad pequeña	50 g		Tomate de riñón	1/2 unidad pequeña	50 g
					Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g

DIA 7			
DESAYUNO			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Huevo revuelto con espinaca	Espinaca	3/4 taza	75 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g
Colada de quinua con plátano	Plátano	1/2 unidad	60 g
	Quinua	1/4 taza	67.5 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO/PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Mote cocinado	Mote	1/4 taza	48 g
ALMUERZO			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con garbanzos en salsa de maní y pollo más mandarina	Arroz	½ taza	88 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Garbanzo	1/3 taza	80 g
	Maní	1 cucharada	12 g
	Cebolla Paiteña	¼ taza	20 g
	Pimiento verde	1/2 unidad	37.5g g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Mandarina	2 unidades medianas	100 g
MEDIA TARDE			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Pancake de camote	Camote	½ taza	100 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Leche descremada	1 taza	240 g
MERIENDA			
PLATO/ PREPARACION	**INGREDIENTES**	**MEDIDA CASERA**	**CANTIDAD**
Arroz con pollo en salsa de piña	Arroz	½ taza	88 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g
	Piña	3/4 taza	100 g
	Remolacha	1/2 taza	60 g
	Zanahoria	½ Taza	50 g
	Arveja	¼ taza	25 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g

Nota: Elaboración propia

11. Recetas

Receta 1:
Puré de Plátano Verde con Pollo y verduras salteadas

Fuente: Utilización de GEMINA IA generativa para la creación de la imagen con fines educativos

Ingredientes:
Plátano verde: ½ unidad
Pechuga de pollo: 1 presa pequeña
Zanahoria cocida: ½ unidad
Aceite vegetal (oliva o girasol): 1 cucharadita
Paiteña: 1/4 de unidad
Pimiento rojo: 1/4 de unidad
Pimiento verde: 1/4 de unidad
Sal al gusto

Pasos para la preparación:

1. Pelar y cortar el plátano en trozos.
2. Cocinar en agua hasta que esté muy suave.
3. Triturar el plátano con tenedor hasta formar puré.
4. Hervir la zanahoria, picarla finamente y mezclar con el puré.
5. Cocer el pollo sin piel, picarlo en cubitos.
6. Picar finamente la paiteña el pimiento rojo y verde y saltear conjuntamente con el pollo y el aceite
7. Servir tibio.

Tiempo de comida: Almuerzo

Numero de porciones: 1 porción

Valor nutricional
Energía (kcal): 203 kcal
Proteínas (g): 8.9 g
Carbohidratos (g): 25.9 g
Grasas totales (g): 7.2g

Beneficio nutricional de la receta: Aporta energía, hierro y proteínas para el crecimiento, útil en celiaquía porque usa alimentos fáciles de digerir sin irritar el intestino.

Receta 2:
Ensalada Dulce de Manzana con leche

Ingredientes:
Manzana roja: 1 unidad mediana
Leche descremada: 1 taza
Almendras: 1 cucharada

Fuente: Utilización de GEMINA IA generativa para la creación de la imagen con fines educativos

Pasos para la preparación:
1. Picar las almendras
2. Dejar reposar las almendras en la leche por al menos 1 hora
3. Cortar la manzana en cuadritos
4. Mezclar la manzana con ella leche y las almendras
5. Servir frio

Tiempo de comida: Colación

Numero de porciones: 1 porción

Valor nutricional
Energía (kcal): 180 kcal
Proteínas (g): 9.7 g
Carbohidratos (g): 18.7
Grasas totales (g): 7.9 g

Beneficio nutricional de la receta:
Incluye fibra, calcio y antioxidantes que apoyan la salud intestinal y ósea, beneficiosos para la absorción de nutrientes en niños celíacos.

Receta 3:

Filete de Pescado al Vapor con pure de camote y ensalada

Fuente: Utilización de GEMINA IA generativa para la creación de la imagen con fines educativos

Ingredientes:
Trucha: 1 filete mediano
Brócoli cocido: 1/2 taza
Camote: 1/2 taza
Aceite de oliva: 1 cucharadita
Remolacha: 1/4 taza
Tomate: 1 unidad pequeña
Paiteña: 1/4 de taza
Limón y sal mínima

Pasos para la preparación:

1. Lavar el filete de pollo sazonar con sal y ponerlo en un salten a dorar lado por lado en llama baja
2. Cocinar el camote hasta que este suave, aplastar y colocar en el fuego por 5 minutos con agua
3. Picar en cubos la remolacha y el tomate
4. Agregar sal y limón
5. Servir

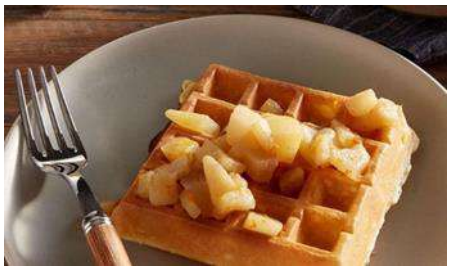
Tiempo de comida: Almuerzo

Numero de porciones: 1 porción

Valor nutricional
Energía (kcal): 208 kcal
Proteínas (g): 8.85 g
Carbohidratos (g): 26.95
Grasas totales (g): 7.35 g

Beneficio nutricional de la receta: Aporta energía, hierro y proteínas para el crecimiento, útil en celiaquía porque usa alimentos fáciles de digerir sin irritar el intestino.

Receta 4:
Wafles de avena sin gluten con pera caramelizada



Fuente: Utilización de GEMINA IA generativa para la creación de la imagen con fines educativos

Ingredientes:

Avena: 3 cucharadas
Huevo mediano: 2 unidades
Leche descremada: 1 taza
Pera: 1 unidad mediana
Aceite de girasol: 1 cucharadita
Canela: pizca (opcional)

Pasos para la preparación:

1. **Masa:** Licuar las hojuelas de la avena hasta conseguir una consistencia harinosa, mezclar la avena con el huevo y la leche hasta formar una mezcla espesa.
2. **Cocción:** Verter la mezcla en wafflera previamente engrasada hasta dorar.
3. **Fruta:** Cortar la pera en cubos y saltearla 2–3 min con el aceite y canela hasta suavizar.
4. **Montaje:** Colocar la manzana tibia sobre el waffle.
5. Servir suave (ideal para niños con dificultad masticatoria).

Tiempo de comida: Desayuno

Numero de porciones: 1 porción

Valor nutricional
Energía (kcal): 484 kcal
Proteínas (g): 26,2 g
Carbohidratos (g): 40,7
Grasas totales (g): 25.9

Beneficio nutricional de la receta: Brinda fibra, vitaminas y proteínas de fácil digestión, útil para energía sostenida y desarrollo inmunológico.

Receta 5:
Ensalada tibia de fideos de arroz con pollo y vegetales

Fuente: Utilización de GEMINA IA generativa para la creación de la imagen con fines educativos

Ingredientes:
Fideos de arroz: ½ taza
Pechuga de pollo: 1 presa pequeña (picada en cubitos)
Zanahoria: ¼ de taza
Pimiento verde: ½ unidad
Pimiento rojo: ½ unidad
Pepino sin cáscara en cubos pequeños: ½ unidad
Aceite de oliva: 1 cucharadita
Limón: 1 cucharadita de jugo
Sal mínima

Pasos para la preparación:

1. Cocinar los fideos de arroz según envase (generalmente 4–6 minutos en agua hirviendo). Escurrir y dejar tibios.
2. Cocinar el pollo en sartén con aceite y sal mínima hasta dorar y quedar bien cocido.
3. Mezclar en un bowl los fideos tibios con la zanahoria y el pepino.
4. Añadir el pollo y mezclar suavemente.
5. Condimentar con limón y una cucharadita de aceite. Servir tibio o frío.

Tiempo de comida: Merienda

Numero de porciones: 1 porción

Valor nutricional
Energía (kcal): 274,5 kcal
Proteínas (g): 12,15g
Carbohidratos (g): 35,8
Grasas totales (g): 5.8

Beneficio nutricional de la receta:
Los fideos de arroz son una fuente segura de carbohidratos libres de gluten, brindan energía para la actividad y el crecimiento sin irritar el intestino. El pollo aporta proteína de buena calidad necesaria para el desarrollo muscular y la formación de tejidos. Las verduras aportan vitaminas, hidratación y fibra que favorece la digestión. Es una opción ligera, nutritiva y completa para un niño o niña con enfermedad celíaca.

Referencias bibliográficas

OPS & OMS. (2025). Alimentación saludable. Organización Panamericana de la Salud. https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable

Brenes Herrera, C., Vargas Cabezas, E. M., & Rivera Solís, Y. M. (2022). Abordaje de la enfermedad celiaca en pediatría. *Revista Médica Sinergia, 7*(7), e844. https://doi.org/10.31434/rms.v7i7.844

Bhupathiraju, S. N., & Hu, F. (2024, 11 abril). Generalidades sobre la nutrición. Manual MSD Versión Para Profesionales. https://www.msdmanuals.com/es/professional/trastornos-nutricionales/nutrici%C3%B3n-consideraciones-generales/generalidades-sobre-la-nutrici%C3%B3n

Ministerio de Salud Pública del Ecuador y FAO. (2018). Documento Técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador. Quito, Ecuador: FAO. FAO.

National Institutes of Health (NIH). (2022). Office of Dietary Supplements - Hierro. https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-DatosEnEspanol/#:~:text=El%20cuerpo%20utiliza%20el%20hierro,sumi

National Institutes of Health (NIH). (2023). Office of Dietary Supplements - Calcio. https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-DatosEnEspanol/#:~:text=renuncia%20de%20responsabilidad-,%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20calcio?,su%20cuerpo%20absorba%20el%20calcio.

National Institutes of Health (NIH). (2022). Office of Dietary Supplements – Vitamina D. https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/VitaminD-DatosEnEspanol.pdf

National Institutes of Health (NIH). (2024). Office of Dietary Supplements – Vitamina B12. https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/VitaminD-DatosEnEspanol.pdf

National Institutes of Health (NIH). (2022). Office of Dietary Supplements – Folatos. https://ods.od.nih.gov/factsheets/Folate-DatosEnEspanol/

National Institutes of Health (NIH). (2022). Office of Dietary Supplements – Zinc. https://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-DatosEnEspanol/

National Institutes of Health (NIH). (2023). Office of Dietary Supplements – Vitamina C. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499877/

Barber, T. M., Kabisch, S., Pfeiffer, A. F. H., & Weickert, M. O. (2020). The Health Benefits of Dietary Fibre. Nutrients, 12(10), 3209. https://doi.org/10.3390/nu12103209

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2022). The State of Food Security and Nutrition in the World 2022 (Anexo 7). FAO Open Knowledge Repository. https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/7401e23d-78f8-48ef-a38f-3d93e841d766/content/sofi-2022/annexes7.html

Dargenio, VN, Sgarro, N., La Grasta, G., Begucci, M., Castellaneta, SP, Dargenio, C., Paulucci, L., Francavilla, R. y Cristofori, F. (2025). La enfermedad celíaca como modelo de desnutrición intestinal: mecanismos y manejo nutricional. Nutrientes , 17 (23), 3741. https://doi.org/10.3390/nu17233741

Organización Mundial de la Salud: WHO. (2019). *Micronutrientes*. https://share.google/NBL01s6ZpVV97FePb

Ladino Meléndez, L., Suárez Cortina, L., & Rodrigo, R. (2022). *Manual de nutrición pediátrica*. Editorial Médica Panamericana.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2022). Nuevo enfoque de guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios. *Anales Venezolanos de Nutrición, 35*(2), 134–135. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522022000200134

World Health Organization. (2023). *WHO guideline on the prevention and management of wasting and nutritional oedema (acute malnutrition) in infants and children under 5 years: Web Annex F – Optimal quantity of ready-to-use therapeutic food (RUTF)*. https://files.magicapp.org/guideline/1f7d1f1b-4ecb-4b92-873e-bdfab421a296/files/Web-Annex-F_r572316.pdf

Autora
Nayomi Anahi Guamangallo Vasquez
Tutora
Lcda. Mg. Kattyta Patricia Hidalgo Morales

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Nutrición y Dietética

Ambato, 2026

GUÍA
ALIMENTARIA

Para Niños de 2 a 5 años
con enfermedad celiaca