



# Alimentación en la primera infancia y niñez durante el COVID-19



# La alimentación saludable durante la primera infancia es **PRIORIDAD**





Los alimentos  
son los productos,  
que todo ser vivo  
come y bebe  
para poder vivir.



MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  
Y ASISTENCIA  
SOCIAL



**INCAP**  
Instituto de Nutrición  
de Centro América y Panamá



**SICA**  
Sistema de la Integración  
Centroamericana



La alimentación saludable durante  
la primera infancia es **PRIORIDAD**



Los alimentos  
contienen  
vitaminas y minerales  
para que crezcas  
fuerte y saludable.



GOBIERNO de  
GUATEMALA  
DR. ALEJANDRO GIAMMATTEI

MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  
Y ASISTENCIA  
SOCIAL



INCAP  
Instituto de Nutrición  
de Centro América y Panamá



SICA  
Sistema de la Integración  
Centroamericana



Primera Infancia  
de Guatemala  
Mesa Temática  
"Los primeros pasos para el desarrollo"

La alimentación saludable durante  
la primera infancia es **PRIORIDAD**



Alimentos como los frijoles, tortillas, Incaparina, carne, leche y huevos, te dan energía y sirven para desarrollar tu cerebro, músculos, piel, uñas y pelo.

Las frutas como la manzana, banano, piña y naranja o verduras como la zanahoria, brócoli y pepino, ayudan a que tu cuerpo funcione bien, hacen que tengas defensas y así evites enfermarte.



GOBIERNO de  
GUATEMALA  
DR. ALEJANDRO GIAMMATTEI

MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  
Y ASISTENCIA  
SOCIAL



**INCAP**  
Instituto de Nutrición  
de Centro América y Panamá



**SICA**  
Sistema de la Integración  
Centroamericana



Primera Infancia  
de Guatemala  
Mesa Temática  
"Los primeros pasos para el desarrollo"

La alimentación saludable durante  
la primera infancia es **PRIORIDAD**



**Disfruta comiendo tus  
frutas en su forma  
natural, en rodajas o  
trocitos, recuerda  
lavarlas y  
desinfectarlas bien  
antes de consumirlas.**



**GOBIERNO de  
GUATEMALA**  
DR. ALEJANDRO GIAMMATTEI

MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  
Y ASISTENCIA  
SOCIAL



**INCAP**  
Instituto de Nutrición  
de Centro América y Panamá



**SICA**  
Sistema de la Integración  
Centroamericana



**Primera Infancia  
de Guatemala**  
Mezcla Temática  
"Los primeros pasos para el desarrollo"

**La alimentación saludable durante  
la primera infancia es PRIORIDAD**



**Come variado como se muestra en la olla familiar y haz por lo menos, treinta minutos de ejercicio todos los días porque es bueno para tu salud.**



MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  
Y ASISTENCIA  
SOCIAL



**INCAP**  
Instituto de Nutrición  
de Centro América y Panamá



**SICA**  
Sistema de la Integración  
Centroamericana



**Primera Infancia  
de Guatemala**  
Mesa Temática  
"Los primeros pasos para el desarrollo"

**La alimentación saludable durante  
la primera infancia es PRIORIDAD**



**¡Disfruta una tortilla con  
dos cucharadas de  
frijol! Es deliciosa, te  
alimenta y te da  
energía.**



MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  
Y ASISTENCIA  
SOCIAL



**INCAP**  
Instituto de Nutrición  
de Centro América y Panamá



**SICA**  
Sistema de la Integración  
Centroamericana



**Primera Infancia  
de Guatemala**  
Mesa Temática  
"Los primeros pasos para el desarrollo"

**La alimentación saludable durante  
la primera infancia es PRIORIDAD**



Come al menos dos veces por semana carne, pollo, pescado, hígado o hierbas como el macuy, bledo, amaranto o chipilín, porque tienen hierro que previene la anemia.



MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  
Y ASISTENCIA  
SOCIAL



**INCAP**  
Instituto de Nutrición  
de Centro América y Panamá



**SICA**  
Sistema de la Integración  
Centroamericana





Come tres veces por semana o más: huevos, queso, yogurt, leche o Incaparina, que son especiales para que tus huesos y dientes crezcan fuertes.



GOBIERNO de  
**GUATEMALA**

DR. ALEJANDRO GIANMATTEI

MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  
Y ASISTENCIA  
SOCIAL



**INCAP**  
Instituto de Nutrición  
de Centro América y Panamá



**SICA**  
Sistema de la Integración  
Centroamericana



Primera Infancia  
de Guatemala  
Mesa Temática  
"Los primeros pasos para el desarrollo"

**Come a diario hierbas,  
verduras o frutas de  
diferentes colores: rojo,  
amarillo, naranja,  
blanco, morado,  
verde, entre otros.**



MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  
Y ASISTENCIA  
SOCIAL



**INCAP**  
Instituto de Nutrición  
de Centro América y Panamá



**SICA**  
Sistema de la Integración  
Centroamericana



**Primera Infancia  
de Guatemala**  
Mesa Temática  
"Los primeros pasos para el desarrollo"

**La alimentación saludable durante  
la primera infancia es PRIORIDAD**



**Come semillas como  
manías, habas,  
marañón, ajonjolí y  
pepitoria, porque son  
sabrosas y buenas para  
hacer más completa tu  
alimentación.**



**GOBIERNO de  
GUATEMALA**  
DR. ALEJANDRO CIAMMATTEI

MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  
Y ASISTENCIA  
SOCIAL



**INCAP**  
Instituto de Nutrición  
de Centro América y Panamá



**SICA**  
Sistema de la Integración  
Centroamericana



**Primera Infancia  
de Guatemala**  
Mesa Temática  
"Los primeros pasos para el desarrollo"



Para tener  
un corazón  
sano, come  
menos sal.



MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  
Y ASISTENCIA  
SOCIAL



**INCAP**  
Instituto de Nutrición  
de Centro América y Panamá



**SICA**  
Sistema de la Integración  
Centroamericana



Primera Infancia  
de Guatemala  
Mesa Temática  
"Los primeros pasos para el desarrollo"

La alimentación saludable durante  
la primera infancia es **PRIORIDAD**



## Cada día debes comer:

- 1 desayuno
- 2 una refacción por la mañana
- 3 el almuerzo
- 4 una refacción por la tarde
- 5 y la cena

Toma agua pura o  
refrescos naturales  
preparados en casa  
y sin endulzar; son  
refrescantes y más  
saludables. Evita el  
consumo de jugos  
de cajita o en lata.



MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  
Y ASISTENCIA  
SOCIAL



**INCAP**  
Instituto de Nutrición  
de Centro América y Panamá



**SICA**  
Sistema de la Integración  
Centroamericana



Primera Infancia  
de Guatemala  
Mesa Temática  
"Los primeros pasos para el desarrollo"

La alimentación saludable durante  
la primera infancia es **PRIORIDAD**



La Leche materna es el mejor alimento que puedes darle a tu bebé. Cuando das lactancia, lo nutres y proteges de enfermedades, brindándole la seguridad que necesita.



MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  
Y ASISTENCIA  
SOCIAL



**INCAP**  
Instituto de Nutrición  
de Centro América y Panamá



**SICA**  
Sistema de la Integración  
Centroamericana



**Primera Infancia  
de Guatemala**  
Mesa Temática  
"Los primeros pasos para el desarrollo"

La alimentación saludable durante  
la primera infancia es **PRIORIDAD**



Cuando des  
lactancia a tu  
bebé usa  
mascarilla.



GOBIERNO de  
**GUATEMALA**  
DR. ALEJANDRO GIANMATTEI

MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  
Y ASISTENCIA  
SOCIAL



**INCAP**  
Instituto de Nutrición  
de Centro América y Panamá



**SICA**  
Sistema de la Integración  
Centroamericana



Primera Infancia  
de Guatemala  
Mesa Temática  
"Los primeros pasos para el desarrollo"

La alimentación saludable durante  
la primera infancia es **PRIORIDAD**



A partir de los seis meses, niñas y niños necesitan consumir otros alimentos saludables distintos a la leche materna.



GOBIERNO de  
**GUATEMALA**  
DR. ALEJANDRO GIAMMATTEI

MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  
Y ASISTENCIA  
SOCIAL



**INCAP**  
Instituto de Nutrición  
de Centro América y Panamá



**SICA**  
Sistema de la Integración  
Centroamericana



Primera Infancia  
de Guatemala  
Mesa Temática  
"Los primeros pasos para el desarrollo"

La alimentación saludable durante la primera infancia es **PRIORIDAD**

Complemente el  
pecho que le das a  
tu bebé con  
alimentos suaves y  
espesos de dos a  
tres veces al día  
(frijoles colados,  
puré de güicoy, etc.)



MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  
Y ASISTENCIA  
SOCIAL



**INCAP**  
Instituto de Nutrición  
de Centro América y Panamá



**SICA**  
Sistema de la Integración  
Centroamericana



La alimentación saludable durante  
la primera infancia es **PRIORIDAD**

A partir de un año,  
tu bebé puede  
comer los alimentos  
saludables que come  
toda la familia



MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  
Y ASISTENCIA  
SOCIAL



**INCAP**  
Instituto de Nutrición  
de Centro América y Panamá



**SICA**  
Sistema de la Integración  
Centroamericana



**Primera Infancia  
de Guatemala**  
Mesa Temática  
"Los primeros pasos para el desarrollo"

La alimentación saludable durante  
la primera infancia es **PRIORIDAD**



Comer sano protege de los virus como el COVID-19. Siempre deben lavarse las manos con agua y jabón, antes de preparar o consumir alimentos.



Una alimentación  
variada, con  
alimentos frescos y de  
temporada, es más  
sana y económica.  
Guíate por la Olla  
Familiar.



GOBIERNO de  
**GUATEMALA**  
DR. ALEJANDRO GIANMATTEI

MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  
Y ASISTENCIA  
SOCIAL



**INCAP**  
Instituto de Nutrición  
de Centro América y Panamá



**SICA**  
Sistema de la Integración  
Centroamericana



Primera Infancia  
de Guatemala  
Mesa Temática  
"Los primeros pasos para el desarrollo"

La alimentación saludable durante  
la primera infancia es **PRIORIDAD**



Los carbohidratos, proteínas y grasas contenidas en alimentos como la Incaparina, carne, leche, semillas, tortillas o aguacate, dan energía, forman músculos y ayudan al crecimiento y buen funcionamiento de los órganos del cuerpo.



GOBIERNO de  
**GUATEMALA**

DR. ALEJANDRO GIAMMATTEI

MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  
Y ASISTENCIA  
SOCIAL



**INCAP**  
Instituto de Nutrición  
de Centro América y Panamá



**SICA**  
Sistema de la Integración  
Centroamericana



Primera Infancia  
de Guatemala  
Mesa Temática  
"Los primeros pasos para el desarrollo"

La alimentación saludable durante  
la primera infancia es **PRIORIDAD**



Las vitaminas y minerales, contenidas en los alimentos como las frutas y vegetales ayudan a fortalecer las defensas del organismo y a prevenir enfermedades.

# La alimentación saludable durante la primera infancia es **PRIORIDAD**

