LOVE LA VIDA FOUNDATION

Crecer *bien*

Guía de nutrición por edad, de los dos a los dieciocho años. Un sistema para alimentar hoy y para enseñar a alimentarse mañana.

Para cocina, cuidadores y direcciones. La progresión por edad, el plato, las porciones, la seguridad alimentaria, el menú de siete días y el tablero del hogar.

NUTRIR	ENSEÑAR	OBSERVAR
y variar	y transferir	y ajustar

No estamos alimentando únicamente el día de hoy. Estamos enseñando a cada niño cómo alimentarse cuando algún día viva por su cuenta.

VERSIÓN 1.0
SEPTIEMBRE DE 2026

CONTENIDO

Lo que hay adentro

EL MARCO

01 · La premisa

02 · Cuatro principios

03 · El plato Love La Vida

04 · Porciones: servir, observar, repetir

LA PROGRESIÓN POR EDAD

05 · 2 a 3 años

06 · 3 a 5 años

07 · 6 a 8 años

08 · 9 a 12 años

09 · 13 a 15 años

10 · 16 a 18 años

QUÉ SE PONE EN EL PLATO

11 · Frutas y verduras

12 · Proteína accesible

13 · Hierro, calcio y otros nutrientes

14 · Agua e hidratación

15 · Azúcar libre y bebidas

16 · Sodio y ultraprocesados

17 · Grasas

18 · Desayuno y colaciones

LOS NIÑOS CONCRETOS

19 · Niños selectivos para comer

20 · Comida, hambre vivida y seguridad

21 · Imagen corporal y alerta clínica

22 · Alergias e intolerancias

23 · Dietas especiales

24 · Crecimiento y monitoreo

25 · Deporte, enfermedad y apetito bajo

LA COCINA

26 · Seguridad alimentaria: cinco hábitos

27 · Checklist diario de la cocina

28 · Planificar un menú de siete días

29 · Menú económico: México y Colombia

30 · Adaptación local

31 · Presupuesto y compras

ENSEÑAR A ALIMENTARSE

32 · La transferencia por edad

33 · Programa de doce semanas

34 · Tablero de nutrición del hogar

35 · Auditoría mensual y cuándo derivar

36 · Fundamentos y alcance

EL MARCO

01 La premisa

Una buena alimentación institucional no consiste en servir exactamente lo mismo y la misma cantidad a todos. Consiste en ofrecer alimentos seguros, suficientes, variados y culturalmente apropiados, mientras se responde a edad, crecimiento, actividad, apetito, salud y desarrollo.

- Los niños necesitan estructura alimentaria **y también** aprender a escuchar el hambre y la saciedad.
- El menú favorece alimentos mínimamente procesados y la diversidad.
- **Las porciones son puntos de partida, no castigos ni cuotas obligatorias.**
- Las necesidades cambian durante el crecimiento acelerado, el deporte, la enfermedad y la adolescencia.
- Alimentar también es enseñar: comprar, cocinar, servir, conservar y compartir.

EL NORTE

No estamos alimentando únicamente el día de hoy. Estamos enseñando a cada niño cómo alimentarse cuando algún día viva por su cuenta.

Una casa hogar que alimenta perfectamente durante dieciséis años y nunca enseña a cocinar ha resuelto el problema de hoy y ha dejado intacto el de después.

DÓNDE VIVE ESTO EN LA BIBLIOTECA

La alimentación es uno de los **doce dominios de capacidad** de la *Matriz de desarrollo 2 a 18*. Esta guía es el detalle de ese dominio, igual que *Trabajo con propósito* es el detalle del dominio Trabajo.

EL MARCO

02 Cuatro principios

La Organización Mundial de la Salud resume una dieta saludable en cuatro palabras. El patrón exacto se adapta a la edad, la actividad, la cultura y los alimentos disponibles.

PRINCIPIO	QUÉ SIGNIFICA EN UNA CASA HOGAR
Suficiencia	Comida suficiente para el crecimiento y la actividad, **sin restricciones arbitrarias**.
Equilibrio	Combinar fuentes de energía, proteína, grasas saludables y micronutrientes.
Moderación	Limitar bebidas azucaradas, exceso de azúcar libre, sodio y ultraprocesados.
Diversidad	Rotar verduras, frutas, leguminosas, cereales o tubérculos y fuentes de proteína.

SUFICIENCIA VA PRIMERO POR UNA RAZÓN

En una casa hogar, el error más frecuente no es el exceso: es la monotonía y la insuficiencia silenciosa en adolescentes en pleno crecimiento. **Un menú impecablemente equilibrado pero corto no es un menú saludable.**

EL MARCO

03 El plato Love La Vida

No es una fórmula rígida. Sopas, guisos, tacos, arepas rellenas y platos combinados cumplen el mismo patrón sin parecerse a un plato dividido.

PARTE	QUÉ BUSCAMOS	EJEMPLOS
Verduras y fruta	Variedad de colores y tipos.	Jitomate o tomate, zanahoria, calabaza, repollo, mango, papaya, guayaba.
Alimento básico	Energía, y fibra cuando sea posible.	Tortilla, arroz, papa, arepa, yuca, avena, maíz.
Proteína	Crecimiento, reparación y saciedad.	Frijoles o fríjoles, lentejas, huevo, pollo, pescado, carne, lácteos.
Grasa saludable	Energía y absorción de nutrientes.	Aguacate, semillas, cacahuate o maní, aceites vegetales.
Agua	La bebida cotidiana, por defecto.	Agua potable segura.

LA PRUEBA DEL PLATO

No es si se ve como el dibujo. Es si en la semana completa aparecieron las cinco partes, repetidamente, en preparaciones que los niños reconocen como **su** comida.

EL MARCO

04 Porciones: servir, observar, repetir

El adulto decide **qué, cuándo y dónde** se ofrece. El niño aprende progresivamente **cuánto** necesita comer. Confundir esos dos papeles es el origen de casi todas las batallas en la mesa.

- Niños pequeños: porciones iniciales pequeñas reducen el desperdicio y la presión.
- Adolescentes: suelen requerir bastante más energía, sobre todo en crecimiento y actividad.
- **No obligar a terminar el plato.**
- **No retirar comida como castigo.**
- No usar el postre como recompensa por comer verduras — eso enseña que la verdura es el precio y el dulce el premio.
- Ofrecer repetidamente alimentos nuevos, sin coerción.

> *«Empieza con esto. Si sigues con hambre, puedes pedir más.»*

POR QUÉ ESA FRASE HACE TANTO TRABAJO

Garantiza que habrá más. En una casa donde un niño ha vivido escasez, **saber que puede repetir importa más que el tamaño de la primera porción.**

POR EDAD

05 2 a 3 años

Comer también desarrolla coordinación, lenguaje, autonomía y confianza. A esta edad la comida es una actividad de desarrollo, no sólo de nutrición.

ÁREA	LA PRÁCTICA
Ritmo	Tres comidas más una o dos colaciones, según rutina y apetito.
Textura	Alimentos seguros y cortados apropiadamente. **Supervisar riesgo de atragantamiento.**
Autonomía	Vaso, cuchara, elegir entre dos opciones, ayudar a llevar la servilleta.
Variedad	Exposición repetida a verduras, frutas, leguminosas, huevo o carnes, y básicos.
Bebida	Agua como principal; leche según la dieta y la indicación local.
Evitar	La presión, los alimentos de alto riesgo de atragantamiento sin modificar, y el exceso de bebidas azucaradas.

DÓNDE CAE EN LA ESCALERA

Peldaño 1 a 2 de la escalera: el adulto hace, y empiezan a hacer juntos.

POR EDAD

06 3 a 5 años

El objetivo es curiosidad y competencia — no convertir cada comida en una prueba de obediencia.

ÁREA	LA PRÁCTICA
Ritmo	Comidas previsibles. Evitar picar continuamente.
Participación	Lavar fruta, mezclar, poner la mesa con supervisión.
Aprendizaje	Nombrar alimentos, colores, y las señales de hambre y saciedad.
Variedad	Seguir ofreciendo los alimentos rechazados, **sin batalla**.
Social	Comer sentado, conversar, esperar turnos.
Seguridad	Supervisión, y alimentos cortados según la habilidad real del niño.

DÓNDE CAE EN LA ESCALERA

Peldaño 2: hacemos juntos. El niño participa en partes reales de la tarea.

POR EDAD

07 6 a 8 años

El niño empieza a pasar de «me sirven» a «puedo participar en alimentarme». Es el primer salto grande de la progresión.

ÁREA	LA PRÁCTICA
Responsabilidad	Servirse con guía, servir agua, recoger y limpiar.
Cocina	Preparaciones frías: medir, mezclar, pelar alimentos seguros.
Nutrición	Reconocer los grupos y construir una comida equilibrada.
Escuela	Desayuno y colación que sostengan la atención.
Dulces	Normalizar los límites sin convertirlos en premio emocional.
Movimiento	Agua antes, durante y después de la actividad.

DÓNDE CAE EN LA ESCALERA

Peldaño 3: hace con apoyo. Realiza la mayor parte, con un adulto disponible.

POR EDAD

08 9 a 12 años

Aparece la capacidad de planificar — y también la edad en la que los comentarios sobre el cuerpo empiezan a hacer daño duradero.

ÁREA	LA PRÁCTICA
Cocina	Uso supervisado de estufa y cuchillo, según madurez.
Planificación	Ayudar a elegir el menú y la lista de compras.
Etiqueta	Comparar azúcar y sodio entre productos sencillos.
Cuerpo	**Evitar comentarios sobre peso o forma.** Hablar de energía, salud y función.
Deporte	Comida suficiente e hidratación. **No dietas restrictivas improvisadas.**
Autonomía	Preparar un desayuno o una colación sencilla solo.

DÓNDE CAE EN LA ESCALERA

Peldaño 3 a 4: de hacer con apoyo a hacer solo, en tareas acotadas.

POR EDAD

09 13 a 15 años

El crecimiento rápido requiere alimentación suficiente. No normalice la restricción ni las «dietas» sin indicación profesional.

ÁREA	LA PRÁCTICA
Crecimiento	Reconocer que el apetito puede aumentar considerablemente.
Hierro y proteína	Incluir leguminosas y otras fuentes con regularidad; atención especial si hay menstruación.
Cocina	Preparar comidas completas sencillas.
Compras	Comparar precio, rendimiento y nutrición.
Bebidas	Agua como base. Limitar refrescos y bebidas energéticas.
Autonomía	Planificar un día completo de comidas con un presupuesto.

DÓNDE CAE EN LA ESCALERA

Peldaño 4: hace solo. La supervisión pasa a ser verificación, no acompañamiento.

POR EDAD

10 16 a 18 años

El estándar de salida: **un joven no está listo para la vida independiente si sólo sabe comer lo que otra persona prepara.**

ÁREA	LA PRÁCTICA
Vida adulta	Planificar, comprar, cocinar, conservar y limpiar.
Presupuesto	Construir un menú semanal económico y cumplirlo.
Trabajo y estudio	Preparar comida portátil y horarios realistas.
Salud	Saber cuándo una necesidad requiere médico o profesional de nutrición.
Seguridad	Temperaturas, contaminación cruzada y manejo de sobras.
Independencia	**Poder alimentarse una semana completa** con el presupuesto y la cocina disponibles.

DÓNDE CAE EN LA ESCALERA

Peldaño 5: resuelve. La semana en que algo se rompe — el presupuesto no alcanza, el refrigerador falla — es la que realmente demuestra preparación.

EL PLATO

11 Frutas y verduras

En la práctica institucional, lo que importa es la **presencia repetida y la variedad** a lo largo del día, más que alcanzar una cifra exacta.

- Incluir verdura o fruta en varias comidas, no en una sola.
- Rotar colores y preparaciones.
- **Fruta entera suele ser preferible a jugo.**
- Congeladas o enlatadas pueden ser útiles si no tienen exceso de azúcar o sodio.
- Comprar de temporada reduce el costo de forma significativa.

LA CIFRA DE REFERENCIA DE LA OMS, Y CÓMO NO USARLA

La OMS sugiere al menos **250 g/día de 2 a 5 años, 350 g/día de 6 a 9, y 400 g/día desde los 10**. La propia OMS las clasifica como **recomendaciones condicionales, extrapoladas de evidencia en adultos** y no derivadas de estudios en niños.

Eso las hace útiles para **planear un menú** y peligrosas como **cuota que se exige en la mesa**. Nadie pesa la fruta de un niño.

PRÁCTICO

No hacen falta frutas exóticas. Una guayaba, una papaya, una naranja, un plátano o banano, un mango o la fruta local de temporada cumplen perfectamente.

EL PLATO

12 Proteína accesible

Una comida nutritiva no necesita depender de carne costosa. Leguminosas más cereal más verdura más fruta forman una base excelente.

FUENTE	VENTAJA OPERATIVA
Frijoles o fríjoles	Económicos, fibra y proteína. Combinar con cereales.
Lentejas y garbanzos	Rendimiento alto y fáciles para guisos.
Huevo	Versátil y de alta densidad nutricional.
Pollo	Flexible para sopas, guisos, tacos o arepas.
Pescado	Variedad de nutrientes. Elegir opciones locales seguras.
Leche, yogur y queso	Proteína y calcio, cuando forman parte de la dieta.
Semillas, cacahuate o maní	Energía y proteína. **Considerar alergias y riesgo de atragantamiento.**

EL PLATO

13 Hierro, calcio y otros nutrientes

Cinco nutrientes que merecen atención deliberada en la planeación de un menú institucional.

- **Hierro:** carnes, leguminosas, huevo y alimentos fortificados. Combinar fuentes vegetales con alimentos ricos en vitamina C puede favorecer la absorción.
- **Calcio:** lácteos cuando se consumen, además de otros alimentos locales o fortificados según disponibilidad.
- **Vitamina A:** verduras y frutas anaranjadas y verdes, huevo, fortificados.
- **Yodo:** usar sal yodada donde corresponda, sin aumentar la cantidad total de sal.
- **Zinc:** carnes, huevo, leguminosas, semillas y una dieta variada.

SUPLEMENTOS

No administrar hierro, vitaminas, proteína en polvo ni otros suplementos de rutina sin protocolo o indicación apropiada. Las necesidades clínicas requieren evaluación individual, no una decisión de cocina.

EL PLATO

14 Agua e hidratación

La hidratación mejora cuando el agua es **segura, visible, accesible y socialmente normal** — las cuatro cosas, no sólo la primera.

- Agua potable disponible durante todo el día, al alcance de los niños.
- Ofrecer agua con las comidas y con la actividad.
- Aumentar el acceso con calor, ejercicio, fiebre, vómito o diarrea, según orientación clínica.
- Orina muy oscura, sed intensa, mareo o poca orina pueden indicar necesidad de atención.
- Refrescos, jugos y bebidas deportivas no son la bebida cotidiana.
- **Las bebidas energéticas no son apropiadas como hidratación infantil.**

EL PLATO

15 Azúcar libre y bebidas

La OMS recomienda mantener los azúcares libres por debajo del 10 % de la energía total, y señala beneficios adicionales con una reducción mayor. Para una casa hogar, la estrategia más simple es reducir bebidas azucaradas y ultraprocesados frecuentes.

- Agua como opción por defecto.
- Fruta entera en vez de jugo, la mayoría de las veces.
- **No usar refresco como premio.**
- Revisar yogures, cereales y bebidas con azúcar añadida — es donde más se esconde.
- Las celebraciones pueden incluir alimentos especiales sin convertirlos en consumo cotidiano.

CULTURA, NO PROHIBICIONISMO

Enseñe **frecuencia, contexto y elección**. Demonizar alimentos puede aumentar la obsesión y la culpa — y en una casa con adolescentes eso tiene un costo que la reducción de azúcar no compensa.

EL PLATO

16 Sodio y ultraprocesados

El sodio se reduce sobre todo cambiando productos, no quitando el salero.

- Reducir cubitos y consomés, salsas comerciales y productos instantáneos muy salados.
- Preferir alimentos frescos o mínimamente procesados cuando el presupuesto y la logística lo permitan.
- Comparar etiquetas entre productos similares — la diferencia suele ser grande.
- Usar hierbas, ajo, cebolla, limón y especias para el sabor.
- Usar sal yodada con moderación donde sea la recomendación local.

NO USE EL LÍMITE ADULTO COMO META INFANTIL

El límite de sodio para adultos **debe ajustarse hacia abajo en niños** según sus requerimientos energéticos. Un niño de seis años no tiene el presupuesto de sodio de un adulto.

EL PLATO

17 Grasas

Las grasas son necesarias para el crecimiento y para absorber vitaminas. Éste es el punto donde las modas de dieta adulta hacen más daño en una casa con niños.

- Preferir aceites vegetales insaturados, aguacate, y semillas o nueces según seguridad.
- Limitar la fritura frecuente y las grasas trans industriales.
- **No eliminar la grasa de la dieta de niños pequeños por miedo al peso.**
- El equilibrio global del menú importa más que perseguir un alimento «perfecto».

LOS NIÑOS ESTÁN CRECIENDO

Las restricciones de grasa, carbohidratos o calorías requieren criterio pediátrico o nutricional — no modas, y no la dieta que está haciendo un adulto del equipo.

EL PLATO

18 Desayuno y colaciones

Un desayuno que sostiene tiene cuatro componentes. Las colaciones no son obligatorias para todos.

DESAYUNO QUE SOSTIENE

COMPONENTE	EJEMPLOS
Básico	Avena, tortilla, arepa, pan integral, papa o yuca.
Proteína	Huevo, frijoles, leche, yogur, queso.
Fruta o verdura	Fruta local, tomate, verduras dentro del huevo.
Agua	Agua potable.

COLACIONES

OPCIÓN	PARA QUÉ SIRVE
Fruta con cacahuate, maní o semillas seguros	Energía y saciedad.
Yogur natural con fruta	Proteína y fruta.
Arepa o tortilla pequeña con frijol o queso	Más sustancial.
Verduras con una preparación de leguminosa	Variedad.
Huevo con fruta	Portátil, si se conserva de forma segura.

TRES IDEAS QUE FUNCIONAN EN CUALQUIERA DE LOS DOS PAÍSES

Avena con leche y plátano. Huevo con tortilla y fruta. Arepa con huevo y papaya.

LOS NIÑOS

19 Niños selectivos para comer

La selectividad es común y casi siempre se resuelve con estructura y paciencia, no con presión.

- Mantener la estructura de las comidas.
- Incluir **al menos un alimento familiar** junto con los demás.
- Exposición repetida sin presión.
- Permitir explorar olor y textura en los más pequeños.
- No preparar una comida totalmente distinta ante cada rechazo, salvo necesidad real.
- **No usar el hambre como método.**
- Derivar si la selección es extrema, hay pérdida o falla de crecimiento, atragantamiento, dolor o impacto funcional.

> «*No tienes que comerlo. Puedes conocerlo, y volveremos a ofrecerlo otro día.*»

LOS NIÑOS

20 Comida, hambre vivida y seguridad

Un niño que ha pasado hambre no se relaciona con la comida como un niño que no. Acaparar, comer muy rápido o angustiarse antes de una comida son respuestas comprensibles, no faltas de disciplina.

- **No avergonzar a un niño por guardar comida.**
- Crear acceso predecible y suficiente — ésa es la intervención, no la charla.
- Explicar cuándo será la próxima comida, con claridad y siempre.
- Considerar una colación segura disponible, según el plan.
- **Nunca usar la comida como control ni como amenaza.**
- Las conductas persistentes requieren comprensión y, si procede, apoyo profesional.

> *«Aquí habrá comida. No necesitas competir para poder comer.»*

LO QUE RESUELVE ESTO NO ES UNA CONVERSACIÓN

Es **la experiencia repetida de que la comida llegó**, todos los días, sin condiciones. Acaparar suele desaparecer solo cuando el cuerpo cree lo que el adulto dice. Ver *Kit de regulación emocional.*

LOS NIÑOS

21 Imagen corporal y alerta clínica

El equipo puede hacer mucho daño aquí sin ninguna mala intención, sobre todo hablando de su propio cuerpo delante de los niños.

- Evitar comentarios sobre «gordo» o «flaco», cuerpos buenos y malos, y **las dietas del personal delante de los niños**.
- No felicitar una pérdida de peso sin contexto clínico.
- **Nunca pesar en público**, ni comparar cuerpos entre niños.
- Atender restricción marcada, atracones, vómitos provocados, ejercicio compulsivo, miedo intenso a engordar, desmayos o cambios rápidos.
- **Escalar las sospechas a un profesional de salud.**
- No intentar tratar un trastorno alimentario con disciplina ni con presión.

ALERTA

Los trastornos de la conducta alimentaria pueden ser graves incluso cuando el cuerpo no «parece enfermo». La apariencia no es un criterio, y esperar a que lo sea es esperar demasiado.

LO QUE ESTA GUÍA NO HACE, A PROPÓSITO

No da objetivos calóricos individuales, ni metas de peso, ni planes de adelgazamiento. **Esas decisiones son clínicas y personales**, y un documento institucional que las incluyera se usaría mal en algún momento.

LOS NIÑOS

22 Alergias e intolerancias

Seis controles. Una alergia mal gestionada es el riesgo de vida más probable que tiene una cocina institucional.

CONTROL	LA PRÁCTICA
Registro	Alergia confirmada o sospechada, la reacción, y el plan.
Identificación	Lista accesible para cocina y cuidadores, protegiendo la privacidad del niño.
Preparación	Evitar contaminación cruzada, con procedimiento escrito.
Emergencia	**Medicamento y plan prescritos accesibles, y personal entrenado** para usarlos.
Sustitución	Ofrecer una alternativa nutricionalmente adecuada, no sólo quitar.
Revisión	Actualizar con el profesional de salud.

ANTE UNA REACCIÓN GRAVE

Dificultad respiratoria, hinchazón de lengua o garganta, desmayo u otros signos graves **requieren respuesta de emergencia inmediata**. Los contactos por sede están en el *Manual de Protección Infantil*, sección 27.

LOS NIÑOS

23 Dietas especiales

La cocina institucional necesita un registro claro de quién requiere qué, por qué, quién lo indicó, y cuándo se revisa.

- **Condiciones médicas:** seguir la indicación profesional, por escrito.
- **Vegetarianismo u otras prácticas:** planificar proteína, hierro, B12 y otros nutrientes según el patrón.
- **Religión y cultura:** respetar siempre que sea posible y seguro.
- **Discapacidad o dificultad de deglución:** textura y postura requieren evaluación apropiada, no criterio de cocina.
- **No improvisar dietas de eliminación prolongadas.**

LOS NIÑOS

24 Crecimiento y monitoreo

Los datos de crecimiento son **información de salud privada**, no una calificación del niño.

- Peso y talla se interpretan por edad, sexo y **trayectoria** — nunca por comparación entre niños.
- Usar estándares reconocidos y personal capacitado.
- **No pesar públicamente.**
- Observar cambios de apetito, energía, ropa, crecimiento y enfermedad.
- **Una medición aislada no debe generar una dieta restrictiva.**
- Derivar ante preocupación por crecimiento, pérdida de peso, obesidad clínica u otras señales.

LOS NIÑOS

25 Deporte, enfermedad y apetito bajo

Dos situaciones opuestas que se manejan mal por la misma razón: se aplica una regla general a un cuerpo en una situación particular.

ALTA ACTIVIDAD Y DEPORTE

- Comer suficiente antes y después de la actividad.
- Agua disponible; el calor y la humedad aumentan las necesidades.
- Incluir carbohidrato y proteína después de actividad intensa.
- **No usar bebidas energéticas.** Los suplementos deportivos no son necesarios de rutina.
- Un adolescente deportista sigue necesitando comidas completas, sueño y recuperación.

ENFERMEDAD, DIARREA Y APETITO BAJO

- Priorizar la hidratación y seguir la orientación clínica.
- **No forzar grandes comidas durante la enfermedad.**
- Ofrecer alimentos tolerados y densos en nutrientes según la condición.
- Vómito o diarrea persistentes, signos de deshidratación o fiebre requieren evaluación.
- Registrar la ingesta cuando el equipo médico lo solicite.

EL OBJETIVO NO ES «COMER LIMPIO»

Es alimentar **crecimiento, salud, entrenamiento y recuperación**. El lenguaje de pureza alimentaria es especialmente riesgoso con adolescentes.

LA COCINA

26 Seguridad alimentaria: cinco hábitos

Cinco, en orden. Defina temperaturas, almacenamiento, manipulación y requisitos sanitarios según la normativa local y el equipo disponible.

HÁBITO	LA PRÁCTICA
Limpiar	Manos, superficies y utensilios.
Separar	Crudos de alimentos listos para comer.
Cocinar	Temperatura y tiempo seguros, según el alimento.
Enfriar	Refrigerar oportunamente y mantener la cadena de frío.
Agua segura	Agua potable para beber, para hielo y para preparar.

LA COCINA

27 Checklist diario de la cocina

Diez controles, una vez al día, con un responsable con nombre. Asigne también qué ocurre cuando un control falla — ésa es la parte que casi nunca se define.

CONTROL	SÍ / NO
Agua potable disponible	
Lavado de manos funcional	
Refrigeración operativa	
Crudos separados	
Alimentos fechados y rotados	
Superficies limpias	
Basura controlada	
Plagas ausentes o controladas	
Alergias revisadas	
Sobras manejadas por protocolo	

LA COCINA

28 Planificar un menú de siete días

Se planifica la semana completa, nunca el día siguiente.

- Rotar las fuentes de proteína.
- Rotar verduras y frutas de temporada.
- Evitar repetir frituras o ultraprocesados como base.
- Reutilizar ingredientes de forma segura para reducir desperdicio.
- Planear las colaciones según los intervalos reales entre comidas.
- Considerar escuela, deporte, celebraciones y horarios.
- Revisar el costo por niño y por día.

LA PRUEBA DE LA SEMANA

Mire los siete días juntos: **¿hay variedad real, o el mismo patrón cambia sólo de nombre?** Pollo con arroz, pollo con papa y pollo con pasta son un solo menú.

LA COCINA

29 Menú económico: México y Colombia

Dos ejemplos de un día completo. No son prescripciones: son demostraciones de que se puede con alimentos locales y presupuesto controlado.

MÉXICO

TIEMPO	EJEMPLO
Desayuno	Huevo con jitomate, tortilla, papaya y agua.
Comida	Frijoles negros en su caldo, arroz, calabacita, pollo deshebrado y naranja.
Cena	Quesadilla con frijol, ensalada de repollo y fruta.
Colación	Plátano con cacahuate seguro, o yogur natural.

COLOMBIA — COSTA CARIBE

TIEMPO	EJEMPLO
Desayuno	Arepa, huevo, papaya y agua o leche según el plan.
Almuerzo	Fríjol cabecita negra, arroz, yuca, ensalada y pollo o pescado según disponibilidad.
Cena	Arepa con fríjol o queso, tomate o verdura, y fruta.
Merienda	Banano con maní seguro, o yogur natural.

LA BASE LOCAL ES LA BASE ECONÓMICA

Frijoles, maíz o tortilla, arroz, yuca, plátano, huevo, verduras de temporada y fruta local permiten construir menús de alta calidad sin depender de carne costosa.

LA COCINA

30 Adaptación local

Mantenga los principios; adapte los alimentos. Un hogar en Guanajuato no necesita el mismo menú exacto que uno en Chiapas.

MÉXICO

- Priorizar agua simple.
- Frijoles y otras leguminosas con alta frecuencia.
- Maíz y tortilla como básico dentro de un patrón diverso.
- Frutas y verduras de temporada.
- Reducir bebidas azucaradas y ultraprocesados.
- **Usar alimentos regionales; no imponer un menú «internacional» costoso.**

COLOMBIA

- Usar alimentos y preparaciones regionales.
- Combinar cereales, tubérculos o plátanos con leguminosas y proteína.
- Incluir frutas y verduras disponibles localmente.
- Agua como bebida cotidiana.
- Evitar que las bebidas azucaradas y los paquetes desplacen comida real.
- En la costa Caribe, respetar arepa, yuca, arroz, plátano, pescado y fríjoles locales.

> **CULTURA**
>
> La nutrición mejora cuando el menú reconoce la identidad culinaria en lugar de tratar la comida local como un problema a corregir.

LA COCINA

31 Presupuesto y compras

Siete estrategias. El costo por porción es el número que importa, no el precio del paquete.

ESTRATEGIA	EN LA PRÁCTICA
Temporada	Comprar la fruta y la verdura abundantes localmente.
Leguminosas	Base económica de múltiples comidas.
Rendimiento	**Comparar costo por porción**, no sólo precio del paquete.
Plan	Comprar con el menú y la lista en la mano.
Rotación	Primero entra, primero sale.
Desperdicio	Medir los sobrantes y ajustar la producción.
Calidad	No comprar barato si aumenta el riesgo sanitario.

TRES NÚMEROS JUNTOS, NUNCA UNO SOLO

Costo por niño y día, más desperdicio, más diversidad del menú dan una imagen que el costo por sí solo no da. Un costo bajo con desperdicio alto no es ahorro.

ENSEÑAR

32 La transferencia por edad

Es la misma escalera de seis peldaños que usa toda la biblioteca, aplicada a la cocina. Cada año debe traer un poco más de capacidad para alimentarse de forma independiente.

EDAD	PELDAÑO	LO QUE PUEDE HACER
2–3	1	Llevar la servilleta, lavar un alimento con un adulto.
3–5	2	Mezclar, poner la mesa, elegir entre dos frutas.
6–8	3	Medir, preparar una colación fría, limpiar.
9–12	3–4	Una receta sencilla y herramientas, con supervisión.
13–15	4	Una comida completa sencilla más la lista de compras.
16–18	5	Plan semanal, presupuesto, compra, cocina y conservación — **y resolver cuando algo falla**.

PELDAÑO 6 TAMBIÉN EXISTE AQUÍ

Tú enseñas. Un joven de diecisiete que le enseña a cocinar a uno de trece ha demostrado algo que ninguna lista de verificación demuestra igual de bien.

ENSEÑAR

33 Programa de doce semanas

Una habilidad por semana, en orden. Sirve para un grupo, y también para un solo joven que se acerca a la salida.

SEM.	HABILIDAD
1	Hambre, saciedad y plato equilibrado
2	Agua y bebidas
3	Frutas y verduras
4	Proteínas y leguminosas
5	Desayuno y colaciones
6	Higiene y seguridad

SEM.	HABILIDAD
7	Cuchillo y herramientas según edad
8	Leer una etiqueta simple
9	Presupuesto
10	Planificar el menú
11	Comprar y comparar
12	Preparar una comida completa

EL MÉTODO ES LA ESCALERA, NO UNA SECUENCIA APARTE

Cada semana recorre los mismos peldaños: **yo hago** (modelar), **hacemos juntos** (practicar), **tú haces con apoyo**, **tú haces**, y en las semanas finales **tú resuelves** — qué hacer cuando falta un ingrediente o no alcanza el dinero.

Las semanas 9 a 11 se dan mejor junto con *Dinero con propósito*: una sola actividad puede enseñar cocina, presupuesto y comparación de precios.

ENSEÑAR

34 Tablero de nutrición del hogar

Diez indicadores. Ninguno de ellos es el peso de los niños.

INDICADOR	RESULTADO
Días con fruta	___ / 7
Días con verdura	___ / 7
Fuentes de proteína distintas en la semana	
Comidas con leguminosas	
Bebidas azucaradas servidas	
Desperdicio estimado	
Costo por niño y día	
Incidentes de seguridad alimentaria	
Niños con plan nutricional especial actualizado	
Jóvenes de 15+ que cocinaron esta semana	

NO USE EL PESO COMO INDICADOR INSTITUCIONAL

La calidad del sistema se ve en acceso, variedad, seguridad, hábitos, crecimiento individual y capacidades — no en el peso agregado de un grupo de niños, que no significa nada y se presta a un uso dañino.

ENSEÑAR

35 Auditoría mensual y cuándo derivar

Diez preguntas para la dirección, y nueve señales que salen del alcance de este documento.

AUDITORÍA MENSUAL DE LA DIRECCIÓN

- ¿*El menú tiene diversidad real?*
- ¿*Hay agua segura siempre disponible?*
- ¿*Se respetan las alergias y las dietas especiales?*
- ¿*Hay suficiente comida para repetir?*
- ¿*Se limita la presión y la vergüenza en la mesa?*
- ¿*La cocina cumple los controles sanitarios?*
- ¿*Se mide el desperdicio?*
- ¿*Los adolescentes están desarrollando cocina independiente?*
- ¿*El menú refleja la cultura local?*
- ¿*Los casos clínicos tienen seguimiento?*

CUÁNDO DERIVAR

- Pérdida de peso no intencional, o preocupación por el crecimiento.
- Restricción extrema, atracones, purga o ejercicio compulsivo.
- Desmayos, debilidad marcada o deshidratación.
- Alergia o reacción alimentaria.
- Problemas de masticación o deglución.
- Enfermedad que requiere dieta especial, u obesidad clínica.
- **El niño o el joven pide ayuda por su relación con la comida o con su cuerpo.**

VISITE LA COCINA

La política nutricional debe poder verse en **la despensa, el refrigerador, los platos, las conversaciones y las habilidades de los jóvenes**. Si sólo se ve en un documento, todavía no existe.

FUNDAMENTOS

36 De dónde viene esta guía, y hasta dónde llega

Integra las guías alimentarias de los dos países con la orientación internacional y con el resto de la biblioteca.

- **Organización Mundial de la Salud.** *Healthy diet* — suficiencia, equilibrio, moderación y diversidad; y el límite de azúcares libres por debajo del 10 % de la energía total.
- **Organización Mundial de la Salud.** *Guideline on carbohydrate intake for adults and children* (2023) — de donde vienen las cifras de frutas y verduras por edad de la sección 11. **Son recomendaciones condicionales, extrapoladas de evidencia en adultos.**
- **México.** Secretaría de Salud e Instituto Nacional de Salud Pública — *Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la población mexicana.*
- **Colombia.** Instituto Colombiano de Bienestar Familiar — *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para mayores de 2 años* y su plan nacional de implementación.
- **Love La Vida Foundation.** *Matriz de desarrollo 2 a 18 · Dinero con propósito · Mi vida, mis habilidades, mi futuro · Manual de Transición 15–18 · Manual de Protección Infantil.*

ALCANCE

Esta guía es educativa y operativa. **No prescribe calorías individuales, tratamiento médico ni dietas terapéuticas.** Adapte a las normas sanitarias locales, a la disponibilidad real de alimentos y a la evaluación clínica de cada niño.

AUTORÍA Y REVISIÓN

Escrito por **Scott Kimball, PhD** — licenciatura en psicología, maestría en psicología clínica, doctorado en psicología industrial y organizacional.

A la fecha de esta versión no ha sido revisado por un profesional clínico licenciado en México ni en Colombia. Esa revisión se está gestionando. Hasta entonces es material de formación, no protocolo clínico, y los lineamientos locales de protección infantil prevalecen siempre.

CRECER BIEN

Un buen sistema de alimentación protege el crecimiento de hoy y construye la independencia de mañana.

Los niños necesitan comida suficiente y segura. También necesitan oportunidades para **conocerla, elegirla, prepararla, compartirla y aprender a cuidarse.**

Comer bien es cuidado.
Aprender a alimentarse es desarrollo.

LOVE LA VIDA FOUNDATION · LOVELAVIDA.ORG
PERSONAS · COMUNIDADES · OPORTUNIDADES

Versión 1.0 · Septiembre de 2026 · Libre de imprimir, copiar y adaptar para uso no comercial en casas hogar.
Material de formación. Los lineamientos locales de protección infantil prevalecen siempre.