



Guías Alimentarias para la Población Infantil

Orientaciones para padres y cuidadores



MINISTERIO de
SALUD y
AMBIENTE
de la NACIÓN

Presidente de la Nación

Dr. Néstor Kirchner

Ministro de Salud y Ambiente

Dr. Ginés González García

Secretario de Programas Sanitarios

Dr. Héctor Daniel Conti

Director Nacional de Salud Materno Infantil

Dr. Carlos Devani

Guías Alimentarias para la Población Infantil

Orientaciones para padres y cuidadores

Las Guías Alimentarias para la Población Infantil son emitidas por la Dirección Nacional de Salud Materno Infantil, del Ministerio de Salud y Ambiente de la Nación.

En la prueba de los mensajes mediante la técnica de grupos focales, colaboraron las siguientes personas:

Región NOA

Lic. Victoria Méndez, Lic. Yolanda Quispe,
Lic. Nilda Bustamante, Lic. Claudia Montenovi (Jujuy).
Lic. Josefina Corzo, Lic. Myriam Roldán,
Lic. Viviana Manso (Tucumán).

Región NEA

Lics. Angela Saunig, Lic. Mónica Vera (Chaco).
Lic. María Ester Zadorozne (Misiones).

Región Nuevo Cuyo

Lic. Roxana Fragapane, Lic. Moira Sabin (Mendoza).
Lic. Nora Sosa (San Luis).
Lic. Analía Zuliani, Lic. Natalia Roitman,
Lic. Analía Molla (San Juan).

Región Centro

Lic. Andrea Malleville (Entre Ríos).
Lic. Carolina Gallo, Lic. Anabel Romero (La Pampa).
Lic. Mónica Yedvab, Lic. Malena Giai, Lic. María J. Pizarro,
Lic. Paula Montegroso (Prov. de Buenos Aires).
Lic. Alicia Mombrú, Lic. María Agrelo (Córdoba).

Región Patagonia

Lic. María Elena Cosano (Chubut).
Lic. María Alejandra Vera, Lic. Silvina Acosta,
Lic. Alejandra Vera, Lic. María F. Díaz Suanes,
Lic. Mariana N. Sánchez (Tierra del Fuego).

Por sus valiosos aportes, comentarios y sugerencias realizados para la elaboración de este material, se expresa un sincero agradecimiento a los siguientes profesionales especialistas en Nutrición y Pediatría:

Dra. María Luisa Ageitos;
Lic. Graciela Barsimanto;
Dra. Graciela Bertolino;
Lic. Marisol Díaz;
Lic. Claudia Fraga;
Lic. Silvia Lema;
Lic. Alicia Lopresti;
Dra. Laura López;
Lic. Jessica Lorenzo;
Lic. Lorena Menna;
Dra. María del Carmen Morasso;
Dra. Norma Piazza;
Lic. Lucía Quintana.

Foto de tapa: Daniel Lapari

(Programa CRECER, Secretaría de Promoción Social, Municipalidad de Rosario, Provincia de Santa Fe).

Ilustraciones: María Wernicke

Aprobadas por Resolución Ministerial N° 12, del 12 de enero de 2006, en el marco del Programa Nacional de Garantía de Calidad de la Atención Médica, implementado por Resolución (MSyAS) N° 149, del 1° de junio de 1993.

Contenido

Unas palabras para los padres y los cuidadores de nuestros niños	6
Para que los niños y niñas crezcan y se desarrollen con salud.	
-Nueve mensajes sobre Alimentación Infantil-	7
Mensaje 1: Lo mejor es la leche de mamá	8
Cómo favorecer una lactancia exitosa	8
Posiciones para amamantar	9
Cómo prender el bebé al pecho	10
Maniobras de extracción de leche	10
Cómo resolver los problemas más comunes de las mamás que amamantan	12
Pezones dolorosos	12
Grietas del pezón	12
Taponamiento de conductos	12
Mastitis	12
Baja producción de leche	13
“Rechazo del pecho”	13
Mensaje 2: Los 6 meses, el momento justo para sumar otros alimentos	15
¿Qué alimentos se pueden dar y cómo ofrecerlos?	15
Entre los 7 y los 8 meses	18
Desde los 9 meses hacia el primer año	20
Mensaje 3: Tiempo y tranquilidad, para probar y acostumbrarse	22
Mensaje 4: A partir del año, compartir la mesa con la familia	23
Mensaje 5: Primero, la higiene en todo	24
Mensaje 6: Enseñar buenos hábitos desde el principio	25
Mensaje 7: La comida del niño enfermo	27
Mensaje 8: Controlar cómo crece y se desarrolla	28
Mensaje 9: El cariño, un “alimento” importante y necesario	29
Anexo 1: Algunos consejos para preparar...	
Leche en polvo fortificada con hierro	30
Puré de verduras, con carne y cereales	30
Puré de legumbres	30
Puré de frutas	30
Bibliografía	31

Unas palabras para los padres y los cuidadores de nuestros niños

La llegada de una niña o de un niño al mundo significa una gran alegría y un verdadero desafío para sus padres, su familia y su comunidad: el de lograr que, con salud, pueda obtener la mejor calidad de vida posible en su ambiente.

Para eso se necesitan varias condiciones, entre las cuales se cuenta una *nutrición* adecuada. No existe salud sin una buena nutrición y, a la vez, sin salud no es posible un buen estado nutricional.

Para los seres humanos *alimentarse* significa mucho más que comer. Por eso, *alimentar a un niño significa mucho más que satisfacer su necesidad de comida*.

La alimentación de un niño no se limita a cubrir sus necesidades nutricionales: es también uno de los factores más importantes para su crecimiento y desarrollo armónicos e integrales como persona. Se trata de una verdadera experiencia de vida, de intercambio y reciprocidad, entre el pequeño y quien le brinda –además del alimento– cuidados y cariño. Se apoya en formas sutiles comunicación y de integración social y cultural.

Las Guías Alimentarias son un instrumento educativo. Constituyen el recurso para acompañar a las personas en la adopción de hábitos alimentarios saludables, traduciendo los conocimientos científicos sobre alimentación y nutrición, para llevarlos a la vida cotidiana. Las Guías contienen recomendaciones prácticas para la gente, en la forma mensajes breves, claros, concretos, que toman como fundamento la alimentación habitual de nuestras comunidades.

Su objetivo principal es orientar a la familia acerca de cómo debería ser una alimentación saludable. Tratan de promover conductas positivas, estimular el consumo de una amplia variedad de alimentos disponibles y valorar los beneficios del consumo de alimentos apropiados.

Al mismo tiempo, orientan al consumidor en la elección de alimentos sanos, propios de su ambiente y de su comunidad, así como en el aprovechamiento del presupuesto familiar, al aprender a comprar y combinar los alimentos de la forma más conveniente. Las Guías Alimentarias para la Población Argentina fueron editadas y publicadas en el año 2000 por la Asociación Argentina de Nutricionistas-

Dietistas y sus mensajes se destinan a todas las personas sanas, mayores de 2 años de edad.

Estas guías para los niños surgen como una recomendación de las anteriores y se adecuan a las características especiales de la alimentación en las etapas iniciales de la vida, momento en que precisamente se establecen las bases de las conductas alimentarias futuras. Están integradas por 9 mensajes principales y por las recomendaciones que explican cómo poner en práctica de cada uno de ellos.

Este material educativo se destina también a todos aquellos que puedan cumplir una tarea multiplicadora de los mensajes de las Guías Alimentarias para la Población Infantil.

Es de esperar que resulte un instrumento útil, que nos ayude a ver crecer en nuestro país a niñas y niños más saludables.

Lic. Elsa Longo
Departamento de Nutrición
Dirección Nacional de Salud Materno Infantil

Para que los niños y niñas crezcan y se desarrollen con salud

-Nueve mensajes sobre Alimentación Infantil-

Que los niños y niñas crezcan sanos, aprendan y se desarrollen, depende en gran medida de la alimentación que reciban en sus primeros años. Por eso es muy importante aprovechar y seguir las siguientes sugerencias:

1 Alimentar a los bebés nada más que con leche materna durante los primeros 6 meses y continuar amamantándolos hasta los 2 años o más. **¡Este es el mejor comienzo para la vida!**

2 A partir de los 6 meses, es necesario complementar la leche materna agregándole de a poco otros alimentos diferentes, de todos los grupos que aparecen en la Gráfica de la Alimentación Saludable (ver pág 16).

3 Es importante tomarse el tiempo suficiente para darles de comer bien, con tranquilidad, ayudándoles a que conozcan y prueben otros alimentos, y se acostumbren a ellos.

4 A partir del año de vida, los niños pueden compartir la mesa familiar y comer los mismos alimentos que consume el resto de la familia.

5 Para evitar las enfermedades es importante cuidar la higiene de todos los días y, muy especialmente, en la alimentación infantil.

6 La formación de hábitos alimentarios saludables se guía desde los primeros años de la vida.

7 Cuando los niños se enferman, hay que darles de comer pequeñas comidas sencillas, livianas y más seguidas. **¡No hay que reducir ni suspender la lactancia ni la comida de un niño enfermo!**

8 Cada cierto tiempo –todos los meses hasta que cumplen 6 meses, y luego cada dos meses hasta que cumplen 2 años–, es muy importante hacer controlar el crecimiento y desarrollo de los niños. Eso permite saber si están bien alimentados.

9 Acaricie a sus niños con ternura y demuéstreles siempre su amor, para que aprendan a vivir en armonía, paz y tranquilidad.



Lo mejor es la leche de mamá

1 Alimentar a los bebés nada más que con leche materna durante los primeros 6 meses y continuar amamantándolos hasta los 2 años o más. ¡Este es el mejor comienzo para la vida!

La Lactancia Materna ofrece innumerables beneficios para el niño, la madre y la familia, y conviene prolongarla por dos años o más:

■ La leche materna es el mejor alimento; el más completo que puede recibir el **niño menor de 6 meses**. Le brinda al bebé todos los elementos que necesita para su crecimiento y desarrollo saludables.

■ La leche de la madre está adaptada a las necesidades y posibilidades de su hijo y por ello se digiere más fácilmente que cualquier otra leche.

■ Por eso lo ideal es la Lactancia exclusiva, y debe ser el único alimento que reciba el niño **durante los primeros 6 meses de su vida**.

■ La leche materna contiene todo el líquido que el bebé necesita durante los primeros 6 meses. No le dé agua, ni teciños, ni jugos, ni otros líquidos.

■ La lactancia materna favorece y fortalece la relación de afecto entre la mamá y el bebé; contribuye al desarrollo de niños capaces, seguros, y emocionalmente estables. El contacto “piel a piel” es fundamental: póngalo sobre su pecho en el momento de nacer, y a mamar dentro de la primera hora de nacido.

■ El calostro (primera leche de la mamá, amarillenta, color oro) es muy importante ya que lo defiende de las infecciones más comunes: El bebé necesita recibirlo, no lo deseche.

■ La leche materna es más segura e higiénica porque el niño la toma directamente de su mamá. Está disponible a toda hora y en cualquier lugar, y se conserva bien dentro del pecho materno, aun cuando la madre haya pasado un tiempo sin amamantar.

■ A través de su leche, la mamá le transmite al bebé factores de protección (“anticuerpos”) que los protegen contra las enfermedades más comunes cuando son muy pequeños y hasta que sean capaces de formar sus propias defensas.

■ Alimente al bebé cada vez que lo pide, día y noche, y durante todo el tiempo que quiera; esto es lo que se llama “**lactancia a demanda**”. Los bebés piden cuando tienen hambre y esto favorece que la madre produzca la leche que su hijo necesita. Para que la mamá pueda producir la leche que su bebé necesita, el niño debe mamar con frecuencia: ¡Esta es una de las Reglas de Oro de la lactancia!

Cómo favorecer una lactancia exitosa

Para amamantar, la mamá debe estar motivada y tranquila; y el bebé, sostenido y seguro.

Hay distintas posiciones para amamantar, es conveniente variar las posiciones para prevenir dificultades. Cualquiera sea la posición, siempre es conveniente:

■ Que la mamá esté cómoda.

■ Con la espalda apoyada.

■ Que el bebé sea llevado al pecho de la madre, y no el pecho al bebé.

■ Que la cabeza y el cuerpo del bebé estén alineados con el abdomen de su mamá (“panza con panza”); que no estén curvados ni “enrollados”.

■ Que la cara del bebé esté frente al pecho de la mamá, y su nariz contra el pezón, mirando a la madre.

■ Que todo el cuerpo del bebé quede sostenido en el regazo materno (y no sólo la cabeza o las nalgas).

■ ¡Es importante mirar al bebé a los ojos! A través de la mirada se intercambia afecto.

Posiciones para amamantar



Sentada



Sentada invertida



“Debajo del brazo”



Acostada

Cómo prender al bebé al pecho:

Una buena prendida al pecho favorece que tanto el bebé como la mamá disfruten de la lactancia; que el niño obtenga leche sin dificultad y que la madre conserve sanos sus pezones, sin molestias ni grietas.

El bebé está bien prendido si:

- Se ve más areola (parte oscura del pezón) sobre el labio superior que debajo del inferior.
- Toma con su boca bien prendida de toda la areola o parte de ella.
- Tiene la boca bien abierta (como cuando bosteza).
- El labio inferior está volcado hacia fuera y el superior hacia arriba.
- El mentón y la nariz del bebé están tocando el pecho.
- Las mejillas se ven redondeadas.
- Hace mamadas lentas y profundas, a veces con pausas.
- Se puede ver u oír al bebé deglutir.

Si, por algún motivo, es la madre quien interrumpe la mamada, para retirar al bebé del pecho es conveniente colocar el dedo índice dentro de la boca del niño; de esta manera, evita el vacío y cuida sus pezones.

Extracción y conservación de la leche materna

Si tiene que separarse de su hijo durante algunas horas por día, puede continuar con la lactancia. Para ello puede sacarse manualmente su leche y conservarla en un recipiente limpio y tapado. De esta manera, la persona que lo cuida durante su ausencia, puede dársela con una cucharita o vasito, para no privarlo de los beneficios de la leche materna.

Se sugiere que, de ser posible, la persona que se va a quedar al cuidado del niño o niña y le va a dar su leche, intente realizarlo algunos días antes que la mamá se ausente.

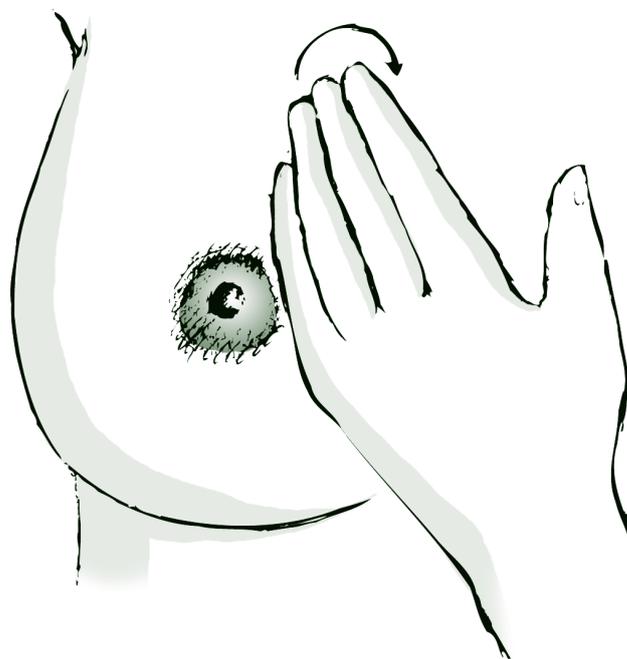
Maniobras de extracción de leche:

Preparación

- Lavar las manos con agua y jabón.

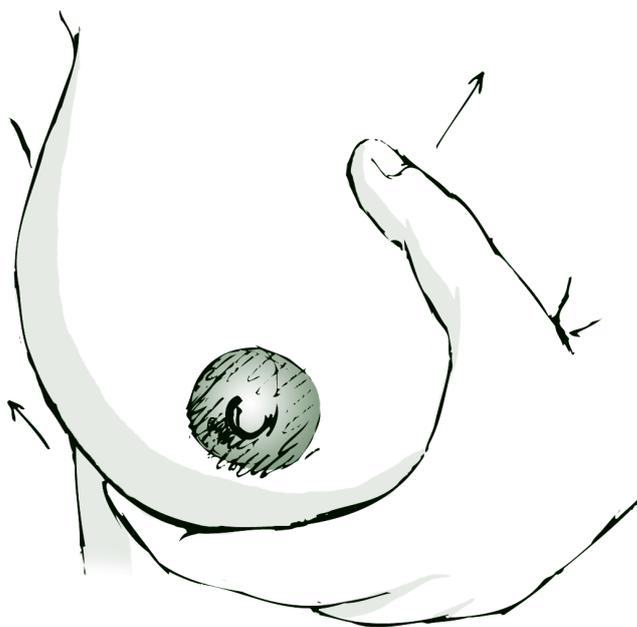


- Masajear suavemente el pecho desde la base hacia el pezón y continuar haciéndolo durante la extracción para favorecer la expulsión de la leche. Colocar paños tibios y húmedos durante algunos minutos.



Técnica

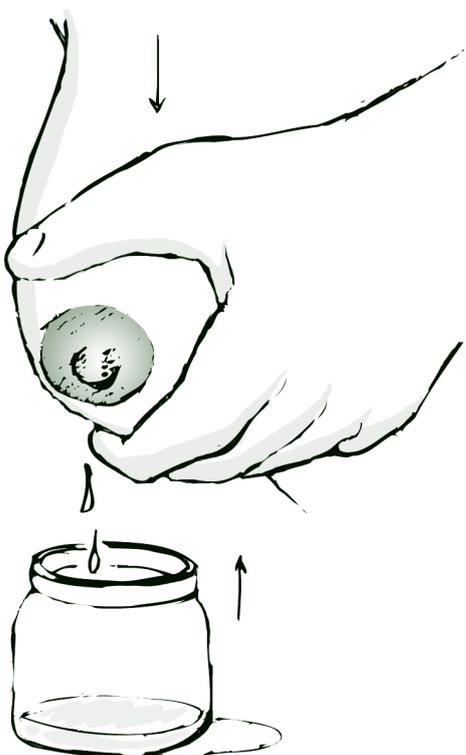
- La madre se inclina hacia adelante, sosteniendo el pecho con la mano del lado opuesto (por ejemplo: si está sacando leche del pecho izquierdo, lo sostendrá con la mano derecha).



■ Coloca el dedo pulgar en el borde superior de la areola (por encima del pezón) y el índice en el borde inferior (por debajo del pezón).



■ La madre presiona suavemente hacia atrás con su pulgar y su índice al mismo tiempo, realizando un movimiento de pinza, a fin de comprimir los senos lactíferos que se encuentran por debajo de dicha zona.



■ Este movimiento se realiza en forma repetida, hasta que la leche comience primero a gotear, y luego a salir en mayor cantidad.

■ Los dedos van rotando alrededor de la areola, para vaciar las distintas zonas del pecho.

Tiempo de conservación:

La leche extraída se puede conservar:

■ Hasta 8 horas a temperatura ambiente, en el lugar más fresco de la casa o del trabajo.

■ Hasta 3 días en el congelador común de la heladera.

■ Hasta 3 meses en un freezer.

■ Es necesario entibiarla siempre a baño de María, y **nunca hervirla ni calentarla en microondas**. Para que no pierda sus propiedades.



Cómo resolver los problemas más comunes de las mamás que amamantan:

La mamá y el papá, así como la familia y amistades cercanas deberían saber que casi todas estas situaciones son transitorias y tienen solución. En caso de presentarse, lo primero que sería aconsejable es solicitar orientación y ayuda a un integrante del equipo de salud de su centro más cercano, o bien a un Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna, si existe en la localidad.

No lo dude: ¡Podrá continuar amamantando!

Pezones dolorosos

Hay que considerar si los pezones dolorosos duelen al comienzo de la mamada o durante su desarrollo.

Cuando los pezones duelen al comienzo de la mamada:

Se debe a que el bebé mama cuando los conductillos todavía están vacíos.

Esto se puede evitar:

- ▮ Masajeando la mama desde la base para que los conductos se llenen, o
- ▮ Extrayéndose un chorrito de leche, antes de colocar el bebé al pecho.

Cuando los pezones duelen durante toda la mamada:

Esto se puede evitar:

- ▮ Colocando el bebé a mamar en la posición correcta (tomando toda o parte de la areola con la boca).
- ▮ Alternando las posiciones para amamantar.
- ▮ Evitando el vacío cuando se retira el bebé del pecho (coloque un dedo en la boca del bebé para que suelte suavemente el pezón).

Grietas del pezón

Se pueden prevenir:

- ▮ Poniendo al niño/a a mamar en la posición correcta.
- ▮ Variando las posiciones para amamantar.
- ▮ Evitando el vacío al retirarlo al retirarlo del pecho.
- ▮ Atendiendo el pezón dolorido como se indica más abajo.
- ▮ Ofreciendo mamadas seguidas y más cortas.

Para tratarlos se sugiere:

- ▮ Comenzar a amamantar por el pecho menos dolorido.
- ▮ Buscar la posición en que haya menos dolor.
- ▮ No disminuir el tiempo de las mamadas.
- ▮ Si el bebe se duerme “prendido” al pezón, retirarlo suavemente.
- ▮ Después de cada mamada, colocar unas gotas de leche

sobre los pezones y permitir que se sequen al aire.

- ▮ Si es posible, exponer los pechos diariamente al aire y al sol.

Taponamiento de conductos:

El taponamiento de conductos se reconoce por:

- ▮ Durezas lineales en algunas partes del pecho. Siguen siempre la dirección de algún conducto. Con el paso de las horas puede aparecer un color rosado sobre la piel y se siente la zona más “caliente” que el resto del pecho.
- ▮ Suelen presentarse en el costado “externo” de los pechos, ya sea en el lado de arriba o de abajo.

Se producen generalmente:

- ▮ Cuando no se varían las posiciones para amamantar.
- ▮ Si se saltan mamadas, o transcurre un tiempo muy largo entre mamada y mamada.
- ▮ Cuando el bebé no consume toda la leche que su madre produce.

Si se presentan, se aconseja:

- ▮ Variar las posiciones en el acto de mamar.
- ▮ Ofrecer el pecho con más frecuencia.
- ▮ Colocar paños de agua tibia en la zona antes de comenzar a amamantar.
- ▮ Usar corpiños holgados.
- ▮ Masajear suavemente la zona afectada antes y durante la mamada.
- ▮ Colocar la barbilla del bebé en dirección a la dureza para favorecer que esa zona se vacíe.

El taponamiento de conducto se previene así:

- ▮ Variando las posiciones para amamantar.
- ▮ Ofreciendo mamadas frecuentes.

Mastitis:

Se produce porque:

- ▮ La manera en que el bebé succiona no es la correcta. Pag. 11
- ▮ La postura para amamantar no es la correcta. Pag. 9
- ▮ La mamá no descansa lo suficiente.

Se reconoce por los siguientes síntomas:

- ▮ La madre tiene fiebre.
- ▮ Generalmente, horas después de comenzar con la fiebre la mamá nota, en alguna parte de un pecho o en los dos, una dureza con forma de cuña, roja, que le produce ardor y dolor.

Si aparecen estos síntomas, hay que ir sin demora al centro asistencial más cercano, donde se indicará el tratamiento a seguir.

En la mayoría de las situaciones en que se presenta mastitis, es posible continuar amamantando.

Baja producción de leche:

Cuanto más mame el bebé, más leche producirá la madre. Es importante atender a las siguientes situaciones, que podrían dar lugar a mamadas reducidas:

■ El bebé **no debe recibir otra leche, alimento o bebida**, porque así satisface su necesidad de succionar, se queda menos tiempo en el pecho, hay menor estímulo de succión y todo esto hace que se produzca menos leche. Por otra parte, eso produce preocupación en la madre y, como consecuencia, tensión en el bebé, estableciéndose un “círculo vicioso” de intranquilidad.

■ Si el bebé usa chupetes o biberón, se puede producir algo que se llama “confusión del pezón” o “confusión de succión”. La forma de succionar de ellos y del pecho es distinta y el niño se desorienta; por eso no se aconsejan.

■ Si el bebé no está bien prendido, ni en la posición correcta, tendrá dificultades para extraer leche. Ver pág. 9 y 11.

■ Las mamadas no deberían ser muy espaciadas. En los primeros días, sobre todo, es mejor tratar de amamantar más seguido. Aun si el bebé duerme, no deberían pasar más de tres horas sin amamantar. Si está durmiendo, se lo puede despertar suavemente para ofrecerle el pecho (en general, al poco tiempo adquirirá el nuevo ritmo de mamadas más seguidas).

■ Es importante dejar mamar al bebé el tiempo suficiente de cada pecho. Si es posible, se sugiere que sea el propio niño el que deje un pecho, para pasar al otro. Esto tiene dos beneficios: asegura que el bebé tome la leche “del final”, que contiene más grasa (necesaria para él), y lograr que los dos pechos se vacíen y produzcan leche para la siguiente mamada.

■ A veces la mamá está cansada o se siente agotada, y eso disminuye la producción de leche. Se sugiere que el papá y el entorno familiar colaboren en las tareas del hogar, de manera que la mamá se dedique al cuidado del bebé, pueda descansar y hacer siestas cortas, si es posible, cuando el niño duerme.

■ No es bueno que la mamá haga dietas. Se sugiere que la alimentación de la mamá sea suficiente y saludable; por lo tanto, no es momento de seguir ningún tipo de “dietas” restrictivas. (Ver Guías Alimentarias para la Población Argentina. AADYND, Buenos Aires 2000; www.aadynd.org.ar)

Es posible que, durante el amamantamiento, se presenten situaciones que lo afectan. Se denominan “crisis de amamantamiento”. Se sugiere que, si se presenta una de estas crisis, la familia pida ayuda a un integrante del equipo de

salud o a un Grupo de Apoyo a la Lactancia.

Dentro de las crisis de la lactancia se hallan las que se denominan “fisiológicas”:

■ A los 10 o 15 días el bebé puede tener un “ataque de hambre”.

■ A los 6 semanas puede repetirse el “ataque de hambre”.

Es probable que en esos momentos el bebé quiera mamar más seguido, y la madre piense que su leche “no alcanza”. Si le da de mamar cuando pide (lo que se llama “a demanda”), en pocos días la dificultad se soluciona y la mamá comienza a producir la leche que el niño necesita.

A los tres meses el bebé presta más atención al mundo que lo rodea y se distrae. Entonces puede acortar las mamadas y pedir seguido, lo que a veces hace suponer a la madre que su leche no es suficiente o que no tiene interés en mamar.

El inicio de las relaciones sexuales de la pareja también puede traer modificaciones en los ritmos del bebé; una manera de manifestarlos es la alimentación.

También hay crisis “por causas especiales”. Entre las más conocidas están:

■ Nuevo embarazo

■ Crisis en la pareja.

■ Preocupaciones que generan angustia, por ejemplo: fallecimiento de un ser querido, pérdida de empleo, etc.

■ Mudanzas.

■ Escasa o nula colaboración de la familia en las tareas del hogar.

■ Actitudes familiares contrarias a la lactancia (del esposo, compañero o de algún familiar influyente sobre la madre).

■ Coincidencia con el momento en que se abandonó la lactancia de hijos anteriores.

“Rechazo” del pecho:

Puede producirse si el bebé está molesto por un excesivo manipuleo por parte de los familiares o personas que lo cuidan; porque tiene “confusión de succión”; por algún dolor o molestia que sufre cuando está en posición para mamar.

En estos casos se aconseja:

■ Que la mamá sostenga tranquilamente al bebé, cerca de su pecho y que intente adoptar una posición cómoda para amamantar.

■ Que el bebé esté sostenido y con apoyo.

■ No tratar de poner al bebé al pecho más que unos pocos minutos.

- ❑ No utilizar chupetes.
 - ❑ No sostener al bebé muy “apretado”, lo cual le puede provocar dolor.
- Si el bebé llora o rechaza el pecho, se puede intentar de

nuevo luego de 10-15 minutos, cuando se haya calmado. La leche materna extraída se le ofrecerá al niño con una cucharita o gotero, hasta que se prenda bien al pecho (evitando el uso de biberón).

VERDADERO y FALSO en Lactancia Materna

FALSO	VERDADERO
“Tengo poca leche porque el bebé mama mucho y me la saca toda...”	Cuanto más mama el bebé, más leche produce la mamá.
“Tengo pechos muy chiquitos”	No importa el tamaño de los pechos. Se puede tener pechos chicos y ¡mucho leche!
“Mi leche no sirve porque es aguada.”	No hay leches “aguadas”. Todas las leches alimentan.
“No como papas porque al bebé le producen gases.”	Los alimentos que come la mamá no le hacen mal al bebé.

Mensaje 2:

Los 6 meses, el momento justo para sumar otros alimentos.

2 A partir de los 6 meses es necesario complementar la leche materna, agregándole de a poco otros alimentos diferentes de todos los grupos que aparecen en la Gráfica de la Alimentación Saludable.

A los 6 meses: una comida al día, más pecho a demanda.

Es muy importante recordar que la introducción de otros alimentos no debe demorarse más allá de los 6 meses, porque es cuando los niños necesitan más cantidad de alimentos y es cuando están listos para aprender a comer.

▮ Las comiditas deben ser espesas. Las preparaciones líquidas (sopas, caldos, jugos) no contienen suficientes elementos nutritivos porque tienen mayor cantidad de agua.

▮ Continúe amamantando a su bebé. Es recomendable amamantar primero y después ofrecer los alimentos distintos a la leche.

¿Qué alimentos se pueden dar y cómo ofrecerlos?

▮ Comience a darle una vez al día unas cucharaditas de papillas de cereales: arroz, fécula de maíz, harina de maíz, tapioca. Por ejemplo, arroz bien cocido y pisado con tenedor; polenta con zapallo, o purés de hortalizas (combinar papa sin brotes, batata, mandioca, zapallo y zanahoria, enriquecidos con leche materna o leche en polvo fortificada).

▮ NO hace falta agregar sal. Los alimentos ya contienen, naturalmente, suficiente sal y no conviene que los niños se acostumbren desde pequeños a los sabores muy salados.

▮ Agregar en cada comida una cucharadita de aceite o manteca.

▮ Una semana más adelante agréguele un pequeño trozo de carne sin grasa –de vaca o de pollo, de conejo, de cerdo–, bien cocida –a la plancha, a la parrilla o hervida– y bien desmenuzada –picada finamente o rallada–. Una vez por semana se puede reemplazar la carne por hígado bien cocido y molido o morcilla tamizada (sólo la parte cremosa, sin piel ni partes duras)

▮ A los purés se les puede agregar: salsa blanca, ricota o queso tipo cremoso.

▮ Como postre, se pueden ofrecer purés de pulpas de frutas maduras (manzana, banana, peras, durazno), bien lavadas y peladas.



Para que los y se desarro



1. Alimentar a los bebés hasta los 6 meses solamente con leche materna.

¡Es el mejor comienzo para la vida!

2. A partir de los 6 meses, complementar la lactancia sin abandonarla, con alimentos diferentes, de todos los grupos.

3. Tomarse tiempo para darles de comer bien y con tranquilidad, para que conozcan alimentos nuevos y se acostumbren a ellos.

4. Que, a partir del año de vida, compartan la mesa y la comida con el resto de la familia.

5. Cuidar la higiene de todos los días y, muy especialmente, en su alimentación.

6. Guiarlos para que se formen buenos hábitos alimentarios desde los primeros años.

7. Cuando se enferman, darles de comer pequeñas comidas sencillas, livianas y más seguidas.

¡No hay que reducir ni suspender la lactancia ni la comida de un niño enfermo!

8. Cada cierto tiempo –todos los meses hasta que cumplen 6 meses, y luego cada dos meses hasta que cumplen 2 años–, hacer controlar su crecimiento y desarrollo.

9. Acariciarlos con ternura y demostrarles amor, para que aprendan a vivir en armonía, paz y tranquilidad.



Los niños y niñas crezcan
bien con salud es importante...



▮ Como bebida, lo ideal es el agua hervida y enfriada; también jugos de frutas naturales, colados y diluidos con un poco de agua. No es necesario ni conveniente agregarles azúcar. Los sabores naturales son siempre más saludables.

Algunos consejos:

▮ Desde que comienza a comer, el niño o niña debe tener su propio plato; esto permite que la mamá o la persona que lo cuida pueda observar la cantidad que come cada vez, de acuerdo a la edad.

▮ La hora ideal para comenzar a darle los primeros alimentos es la que disponga la mamá. El bebé comenzará a comer una vez al día, que puede ser el almuerzo o la cena. **La madre debe tener tiempo, estar tranquila y bien dispuesta.**

▮ Es muy importante la mirada de la madre hacia su hijo, ya que a través de ella se comunica con él. También es importante hablarle, explicarle lo que va a comer.

▮ Incorpore los alimentos de a uno por vez, para probar la tolerancia y la aceptación de sabores, y detectar posibles alergias. Es conveniente ofrecer el alimento durante varios días para que el niño/a se habitúe a su sabor.

▮ Insista una y otra vez, colocando el alimento en el centro de la lengua del niño, para evitar que éste lo escupa, ya que las primeras veces que el niño recibe alimentos con cuchara, generalmente saca la lengua (como hace para chupar) y puede parecer que está rechazando el alimento.

▮ No se preocupe si no come lo que Ud. espera; es un proceso de aprendizaje en el que cada niño tiene su ritmo, que debe ser respetado.

▮ Utilice una cucharita pequeña, de bordes lisos y suaves.

▮ Evite agregar sal a los alimentos. No es necesario ni conveniente.

▮ Utilice azúcar en pequeñas cantidades sólo en las preparaciones que lo requieran (por ejemplo, los postres).

▮ Cuide de lavar muy bien las verduras antes de cocinarlas. (Ver, en el Mensaje N° 5, en la página 24 las indicaciones para la mejor higiene y preparación.)

▮ Es muy importante no utilizar la comida como premio o castigo; el niño debe interpretar desde pequeño que el alimento es algo necesario para crecer sano y fuerte.

▮ Poco a poco, el niño debe ir reconociendo el momento de la comida como una rutina necesaria y placentera, en la que debe participar activamente. Ofrézcale una cucharita, nómbrale los alimentos, háblele de sus características de color, temperatura, etc.

▮ Acompañe sus comentarios con gestos y entonación agradables; anticipele que va a comer por medio de una canción o de un gesto; por ejemplo, mostrarle el babero, preparar la mesa, u otro semejante.

Entre los 7 y 8 meses: 2-3 comidas al día más pecho a demanda

De a poco, las comidas del día irán tomando su forma y los alimentos serán incorporados de a uno por vez.

El ritmo de las comidas diarias es muy importante. Por ejemplo: desayuno, almuerzo, merienda, cena. Sus horarios le ayudan al niño a comprender las ideas de lo esperable, el tiempo, el espacio y le ayudan a crecer en sociedad.

¿Qué alimentos se pueden dar y cómo ofrecerlos?

Podemos brindarle, además de todo lo anterior, otros alimentos tales como:

▮ Papillas que tengan harina de trigo, sémola o fideos chicos y finos (por ejemplo, cabellos de ángel), avena arrollada, cebada.

▮ Papillas de otros vegetales triturados (Ej. zapallitos).

▮ Yema de huevo dura y pisada, agregada a los purés y otras preparaciones.

▮ Papillas de legumbres bien cocidas, tamizadas y sin piel (arvejas, lentejas, garbanzos, habas, etc.).

▮ Agréguele un pequeño trozo de carne de vaca o ave bien cocida, desmenuzada, picada finamente o rallada (2 cucharadas soperas). Una vez por semana se puede reemplazar la carne por hígado bien cocido y molido o morcilla tamizada (sólo la parte cremosa sin piel ni partes duras).

▮ Agregar en cada comida una cucharadita de aceite o manteca.

▮ Postres con leche tales como flanes, cremas de maicena, arroz, polenta con leche y sémola con leche, cereales con leche y azúcar. Puede utilizar la leche materna para prepararlos.

▮ Pan ligeramente tostado; bizcochos secos (tipo tostadas) o galletitas simples sin rellenos; vainillas.

▮ Agregue quesos cremosos o tipo fresco en las preparaciones.

▮ Es muy importante darle todos los días una fruta y una verdura de color amarillo, anaranjado o verde oscuro.

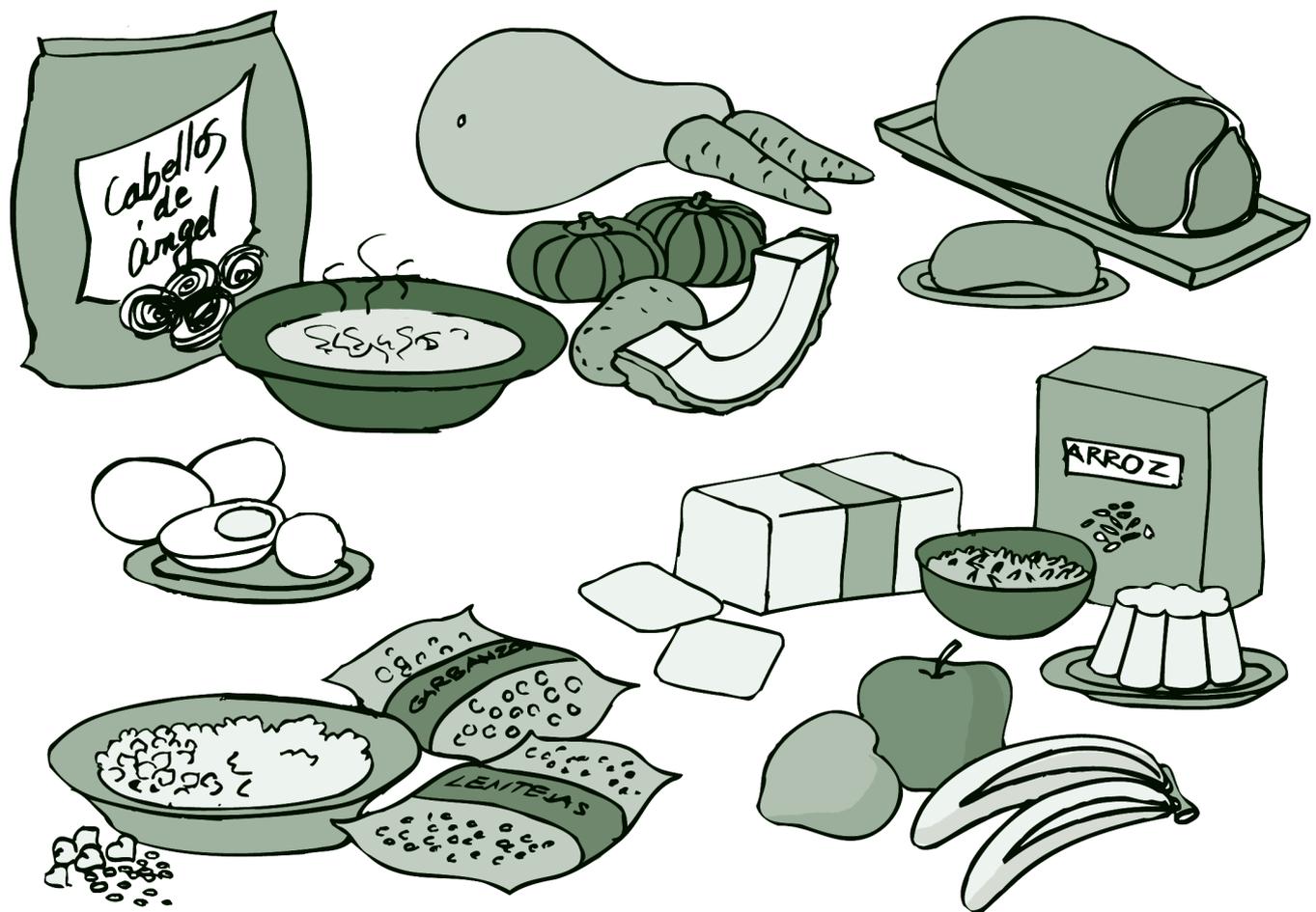
▮ Yogur entero de vainilla: solo, con frutas frescas o cereales. Yogur casero.

▮ Pulpas de frutas locales: palta, mamón, etc.

Algunos consejos:

▮ Desde que comienza a comer el niño o niña necesita tener su propio plato; esto permite que la mamá o la persona que lo cuida pueda observar la cantidad que come cada vez, de acuerdo a la edad. A partir de los 8 meses los niños necesitan comer aproximadamente medio plato mediano (tamaño postre) en cada momento de comida.

▮ Los niños necesitan “ayuda” para comer: para aprender nuevos sabores, necesitan ser estimulados, no forzados.



Recuerde: No es conveniente forzarlos a comer

■ Respete el apetito del niño o niña: ellos regulan de una manera natural la cantidad que necesitan. Si en una comida consumen todos los alimentos, tal vez en la siguiente comerán menos.

■ Deje que el niño use sus manos –previamente lavadas– para llevar los alimentos a la boca; así conocerá la diferente consistencia de las preparaciones.

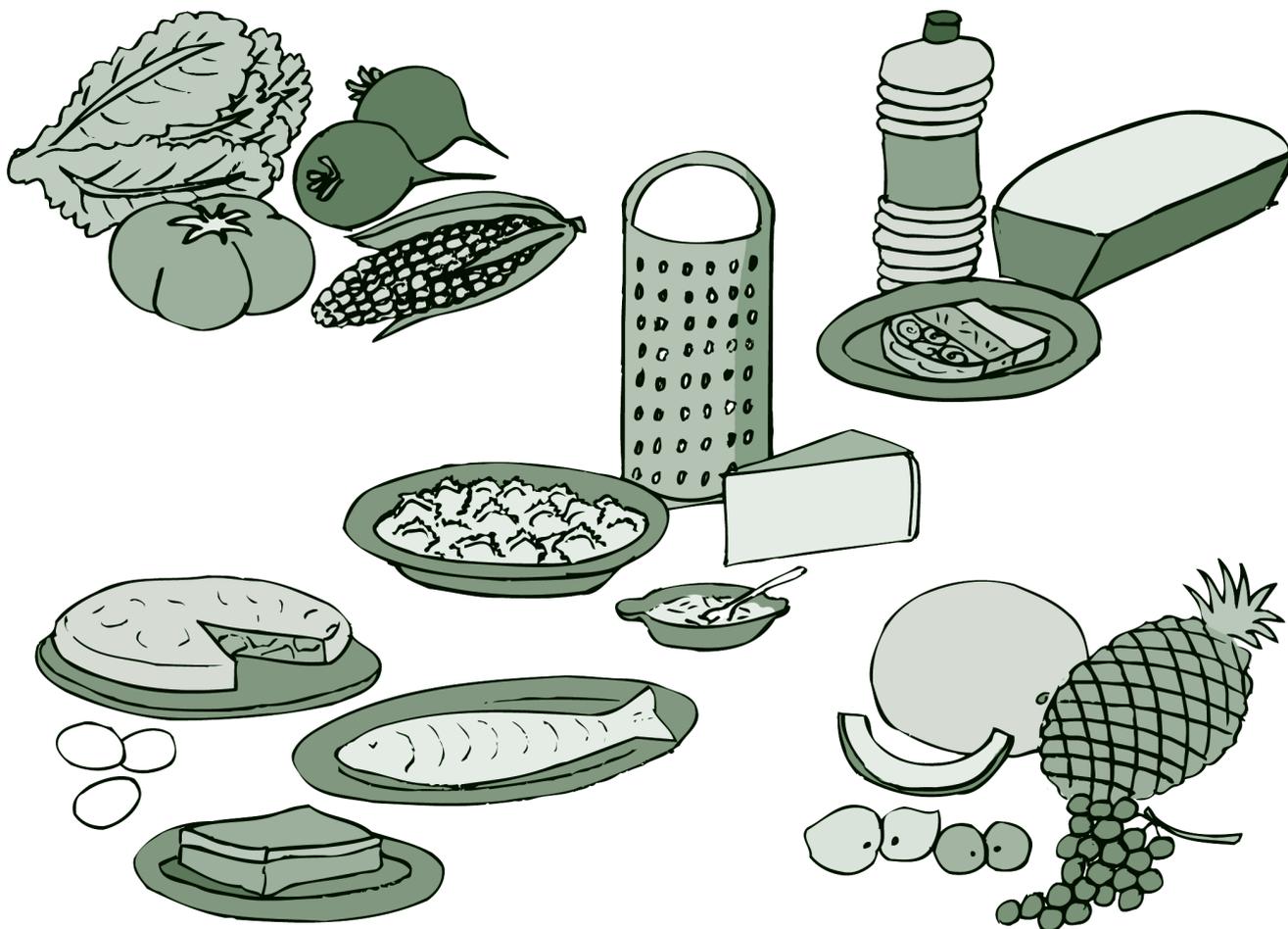
■ Como las necesidades nutricionales de los niños son altas, es muy importante que cada alimento que coman sea muy nutritivo. Por eso las golosinas, bebidas gaseosas, gelatinas, jugos sintéticos concentrados y productos “de quiosco”, en general, no son adecuados para la alimentación de los niños.

■ Las bebidas ideales para acompañar las comidas son el agua potable o los jugos naturales de frutas. Tengamos presente que es preferible darlos con cucharitas, tazas o vasitos bebedores.

Ejemplos de porciones de alimentos para 1 almuerzo o cena:

- 1. Puré mixto con carne. Postre de leche.**
 Carne de vaca (pulpa) desmenuzada o rallada (no licuada): 1 cucharada sopera llena. No es necesario comprar cortes de carne muy caros, ya que se rallan.
 Zapallo hervido: 1 pocillo tamaño café lleno.
 Papa hervida: 1 pocillo tamaño café lleno.
 Aceite: 2 cucharaditas tamaño té.
 Postre de leche (fécula de maíz con leche o arroz con leche): 1 pocillo.
- 2. Polenta con queso. Fruta fresca.**
 Polenta cocida con leche : media taza.
 Queso fresco: 1 cubito.
 Aceite o manteca: 1 cucharadita.
 Fruta Fresca: la mitad de una fruta chica.
- 3. Fideos con pollo y salsa blanca. Puré de manzanas.**
 Fideos chicos cocidos (tipo sopa) con queso: media taza.
 Pollo cocido y desmenuzado: 1 cucharada sopera llena.
 Salsa blanca: 2 cucharadas soperas.
 Puré de manzanas: 1 pocillo.

Desde los 9 meses hacia el primer año: 3-4 comidas al día más pecho a demanda



¿Qué alimentos se pueden dar y cómo ofrecerlos?

- ▮ Las 4 comidas diarias serían: desayuno, almuerzo, merienda, cena.
- ▮ Ya puede comer todas las frutas frescas, bien lavadas y peladas, en trocitos.
- ▮ Verduras y cereales en preparaciones como budines, con salsa blanca, con ricota, en ensaladas cortadas en trozos chicos.
- ▮ Pulpa de tomates (sin piel y sin semillas), remolacha, espinacas.
- ▮ Choclo rallado o triturado.
- ▮ Todos los pescados cuidando muy bien de retirarle las espinas.
- ▮ Huevo entero, bien cocido y picado o en preparaciones tales como budines, tortillas y rellenos (dos o tres veces por semana pueden reemplazar a la carne de ese día).
- ▮ Pastas rellenas y guisos con pocos condimentos.
- ▮ Dulces de batata o membrillo.
- ▮ Quesos tipo postre y de rallar como condimento.
- ▮ Utilice aceite vegetal en pequeñas cantidades para mejorar

el sabor de las comidas.

- ▮ No es necesario añadir sal. Los alimentos tienen ya suficiente sal natural y no conviene que los niños se acostumbren desde pequeños a los sabores muy salados.
- ▮ Agregue poca azúcar. Si bien a los niños les agrada mucho este sabor, conviene que no se acostumbren a agregar azúcar de forma exagerada. De este modo se previenen muchas enfermedades en la vida adulta.
- ▮ Es aconsejable combinar en cada comida, en el mismo plato, un poquito de carne con hortalizas o pastas o arroz. Los guisos y el puchero con trocitos de carne resultan nutritivos y económicos; conviene acompañarlos con una fruta o postre de leche.
- ▮ La alimentación debe ser lo más variada posible para evitar que se cansen o aburran de los mismos sabores; también, para que los chicos aprendan a comer de todo un poco.

La bebida ideal es el agua potable.

■ Es importante evitar los alimentos cortados en trozos grandes, aquellos que resultan ásperos o muy pegajosos, y los que tienen semillas o espinas, ya que pueden causar problemas al comer.

■ Recuerde: Es muy importante que, desde que comienza a comer, el niño o niña tenga su propio plato. Esto permite que la mamá o la persona que lo cuida pueda observar la cantidad que come cada vez, de acuerdo a la edad. En esta etapa sírvale, en cada momento de comida, tres cuartos de un plato mediano.

Algunos ejemplos de preparaciones adecuadas en esta etapa:

- Ravioles o canelones de verdura o ricota. Prefiera las pastas caseras.
- Guisos de arroz con pollo.
- Budín de vegetales y carnes.
- Ñoquis caseros.
- Verduras revueltas con huevo entero.
- Polenta con salsa (sin picantes).
- Zapallitos rellenos.
- Carbonada o loco (sin picantes).

De esta manera, la alimentación del niño se irá pareciendo a la de su familia.

Para cuidar la salud de los niños durante el primer año de vida es necesario que evitemos darle los siguientes alimentos, porque pueden contener sustancias que producen daños para los más pequeños:

Fiambres, hamburguesas, salchichas y otros embutidos, ya que todos contienen muchas grasas, sal y otras sustancias conservantes que pueden causar daño a la salud, sobre todo de los más chiquitos.

Salsas muy elaboradas, caldo preparado con cubitos y las sopas en sobre.

Comidas muy condimentadas y picantes.

Té de yuyos (anís estrellado, tilo, manzanilla; etc).

Miel. Hasta haber cumplido el año de edad, no les damos miel porque puede contener sustancias tóxicas para los más pequeños.

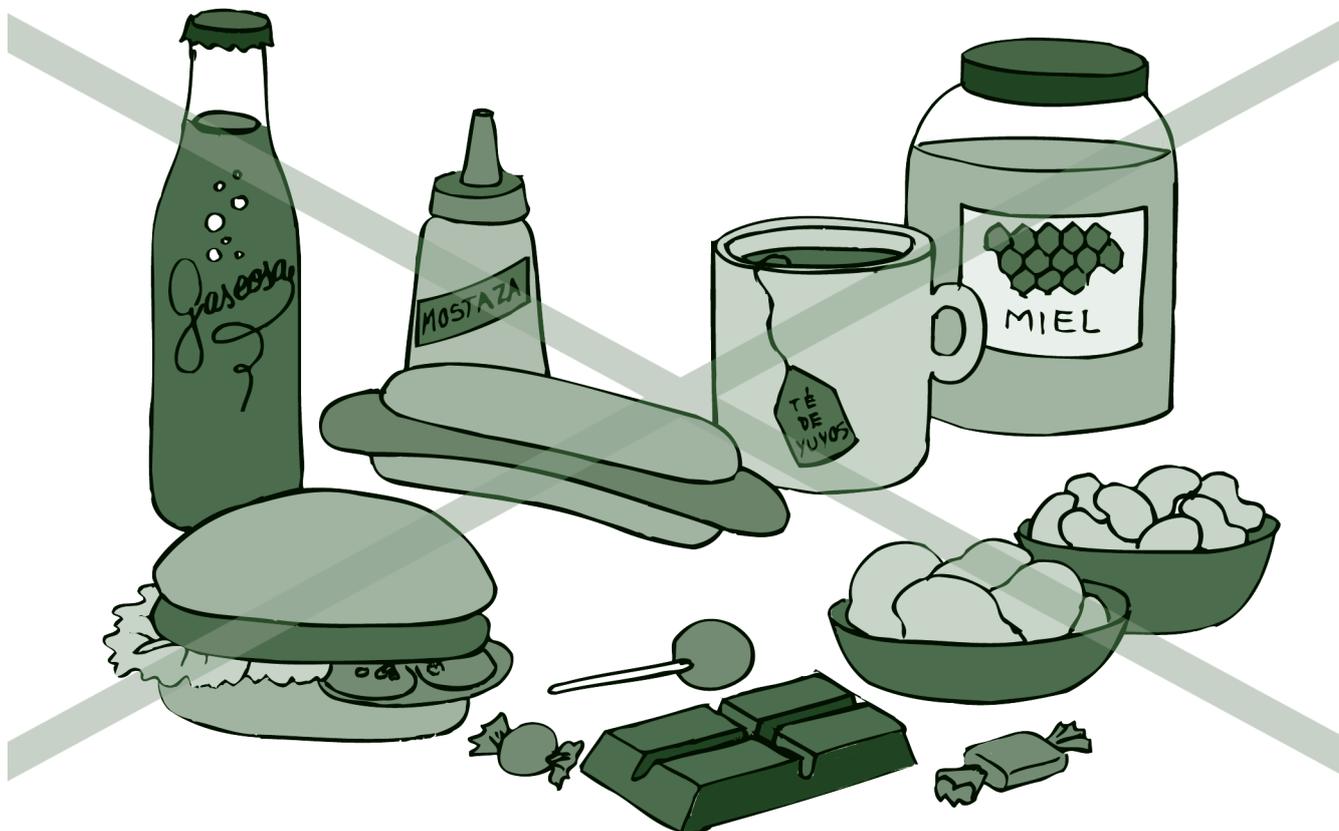
Soja o preparados con soja. Hasta cumplir los dos años. Luego se podrá utilizar en purés, bien tamizada, como el resto de las legumbres.

Gaseosas, ni jugos artificiales, ni de soja.

Productos salados tipo copetín: papas fritas, chizitos, palitos, porque contienen mucha grasa y mucha sal.

Alimentos fritos todos los días (se les pueden dar frituras hasta dos veces por semana).

Postres lácteos de los que se venden preparados (siempre son preferibles los caseros porque tienen menos sustancias conservantes).



Mensaje 3: **Tiempo y tranquilidad,** **para probar y acostumbrarse.**

3 Es importante tomarse el tiempo suficiente para darles de comer bien, con tranquilidad, ayudándoles a que conozcan y prueben otros alimentos, y se acostumbren a ellos.

Todo niño tiene derecho a estar bien nutrido. Como los niños pequeños no están en condiciones de exigir este derecho, la familia debe garantizarlo.



Las personas que los cuidan tienen la responsabilidad de asegurar que los niños coman bien. Esto es algo más que darle los alimentos adecuados para su edad; a veces los niños se desnutren por falta de atención de un adulto responsable que los atiende mientras comen.

Durante los primeros dos años, es necesario que una persona responsable alimente al niño o preste atención a su alimentación.

Es importante ofrecerle los alimentos con cariño, paciencia y perseverancia, vigilando qué come y cuánto come. Recuerde que el bebé está entrando en un mundo desconocido: guíelo con cariño.

Los niños necesitan “ayuda” para comer. Para conocer

nuevos sabores y preparaciones necesitan ser estimulados y no “forzados a comer”.

Ofrézcale varias veces la comida. Busque comidas que le gusten. Quédese con el niño hasta que termine de comer la cantidad suficiente de comida. Tenga presente que los niños, mientras están aprendiendo a comer, a veces escupen los alimentos, los tiran o pierden el interés en la comida.

La variedad de las comidas y su aspecto atractivo son estímulos que favorecen la actitud positiva del niño-niña hacia la alimentación. Esto se logra a través de combinaciones de alimentos según su color, su sabor, y diferentes formas, texturas y temperaturas.

Los niños prefieren tocar los alimentos con sus manos y es bueno que lo hagan; es parte de su aprendizaje. Por eso hay que cuidar que las preparaciones estén a temperaturas moderada –ni muy frías ni muy calientes– y lavarles muy bien las manos antes de comer y mantener sus uñas cortas y limpias.

El ambiente en la mesa debe ser tranquilo, libre de apuros, ansiedad o disgustos.

Y, por supuesto, ¡libre del televisor! ...para que madre e hijo puedan estar atentos a lo que hacen. Aprender a comer es un hecho importantísimo para toda la vida del niño: ¡No lo comparta con la TV!

Mensaje 4: A partir del año, compartir la mesa con la familia.

4 A partir del año de vida, los niños pueden compartir la mesa familiar y comer los mismos alimentos que consume el resto de la familia.

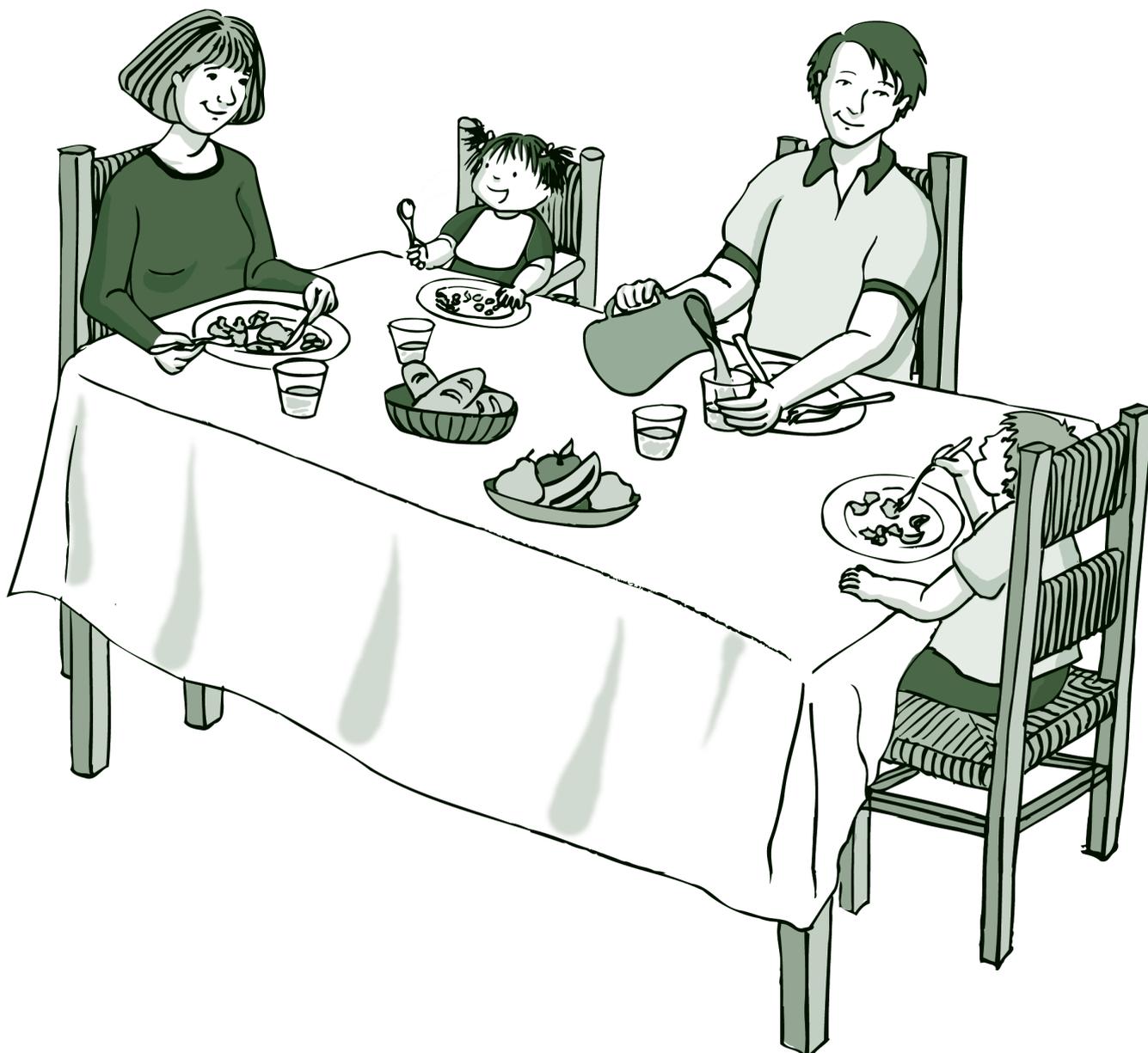
■ Al cumplir el año, el bebé ya debe comer un plato mediano completo. Más tarde, a los dos años, necesitan más o menos un plato común completo.

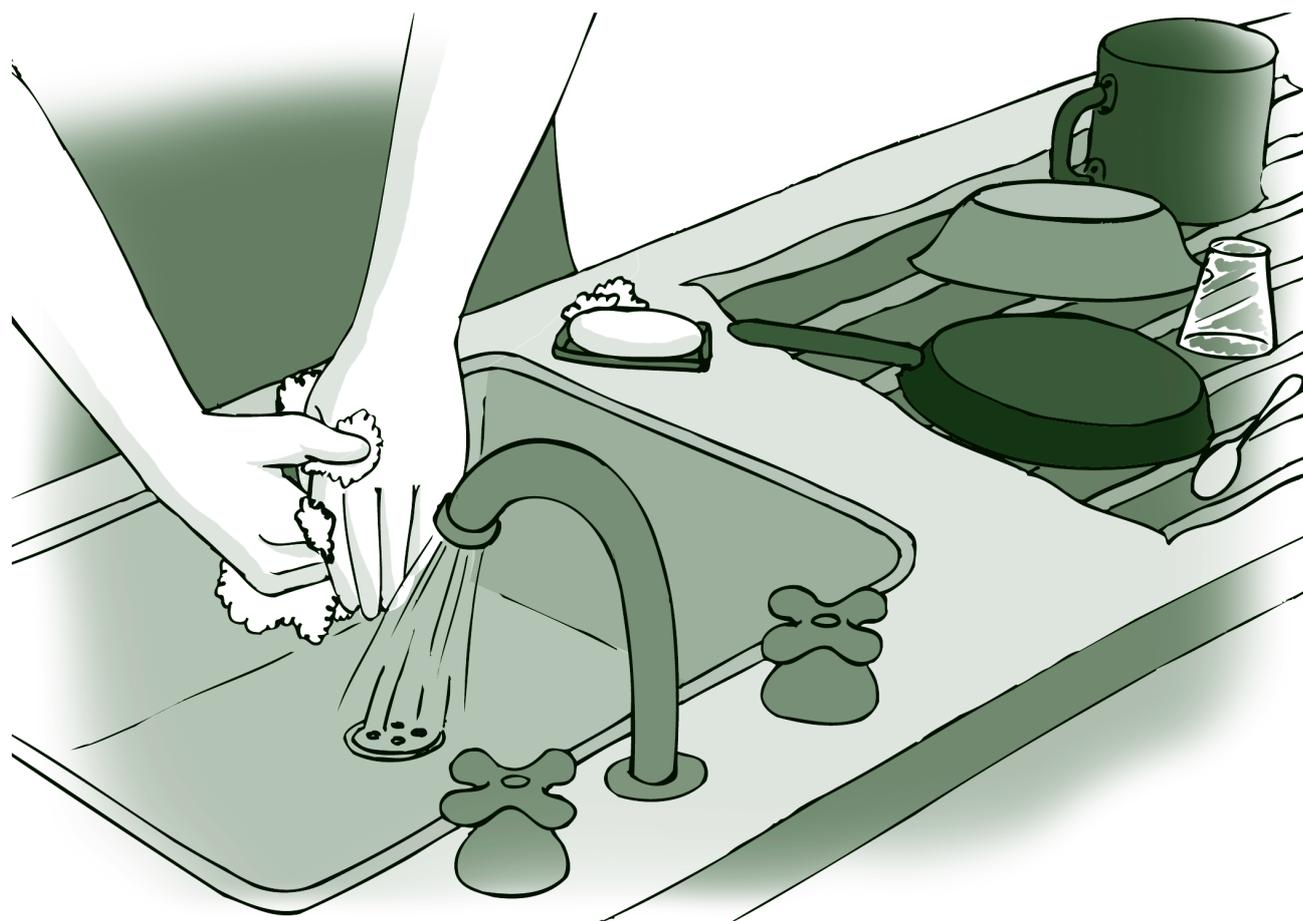
■ Compartir los alimentos con otros es una actividad humana con muchos e importantes significados. Uno de ellos es integrarse a la familia, dar y recibir afecto, sentirse valioso para los demás y comunicarse.

■ En la mesa —como en otros lugares y momentos— los chicos aprenden con el ejemplo. No sólo están aprendiendo a comer, sino el hábito de la alimentación, el placer de disfrutar con la familia, nuevas conductas que desarrolla con el grupo, tales como compartir, esperar, usar los cubiertos, el vaso; etc. Es bueno que todos lo tengan en cuenta.

■ La presentación variada y agradable de las comidas, así como un ambiente tranquilo, estimulan en el niño el deseo de comer.

■ Los chicos comen con más frecuencia que los grandes. Sus alimentos deben ser distribuidos en varias comidas a lo largo del día; por ejemplo: desayuno, almuerzo, merienda, cena y alguna *colación* (que es una pequeña comida entre horas, a media mañana o a media tarde).





Mensaje 5: Primero, la higiene en todo.

5 Para evitar las enfermedades es importante cuidar la higiene de todos los días y, muy especialmente, en la alimentación infantil.

Con excepción de la leche de la mamá –que se ofrece directamente al niño–, cualquier alimento o bebida tiene posibilidades de contaminarse con microbios y ser peligroso para la salud. Por eso, cuando los niños empiezan a comer otros alimentos aumenta el riesgo de enfermarse de diarrea.

Para prevenir estos problemas es importante:

- ▮ Lavarse las manos frecuentemente y con mucho cuidado, con agua limpia y jabón, antes de preparar y de servir los alimentos, y después de ir al baño, después de acompañar a los niños al baño, o después de cambiar pañales.
- ▮ Usar ropa y delantal limpios.
- ▮ Evite tocarse el pelo, la boca, la nariz, mientras cocina y, si lo hace, lavarse luego las manos de inmediato.
- ▮ Taparse la boca si estornuda o tose, y después lavarse las manos.
- ▮ Utilice siempre agua limpia para preparar los alimentos.

Si se sospecha que puede estar contaminada, se debe hervir muy bien durante 5 minutos o agregarle dos gotitas de lavandina por litro y dejarla reposar media hora en recipiente tapado antes de usarla.

- ▮ Cuide especialmente la higiene de los utensilios y vajilla que se usan para preparar y ofrecer los alimentos.
- ▮ Todos los alimentos que se ofrezcan al niño deben ser frescos y, en lo posible, preparados en ese momento. No deben guardarse alimentos de un día para el otro.
- ▮ Conserve los alimentos en lugares limpios, frescos y secos.
- ▮ Evite recalentar los alimentos.
- ▮ Evite el contacto de los alimentos con moscas u otro tipo de insectos, y con los animales domésticos. Tápelos o protéjalos con paños limpios o envases de vidrio.
- ▮ No pulverice venenos o insecticidas cerca de los alimentos, para evitar su contaminación.
- ▮ Para prevenir algunas enfermedades muy serias en nuestros niños, las carnes que les damos deben estar muy bien cocidas, especialmente si se trata de carne picada o moli-da, como en las hamburguesas. Deben estar totalmente cocidas, y su jugo debe ser transparente.
- ▮ Asimismo, es importante evitar el contacto de las carnes crudas con otros alimentos.

Mensaje 6: Enseñar buenos hábitos desde el principio.

6 La formación de hábitos alimentarios saludables se guía desde los primeros años de la vida.

Los hábitos alimentarios saludables que se adquieren en la infancia, ayudan a tener buenas condiciones de salud a lo largo de la vida.

Generalmente, cuando los niños comen mucho en una comida, en la siguiente tienden a comer menos. Esto sucede de una manera natural, ya que los niños –aun los más pequeños– regulan su apetito. Por lo tanto, no debe ser motivo de preocupación si en un momento dado no quieren comer y se los ve sanos y activos.

Es importante ofrecerles los alimentos con amabilidad y paciencia. El niño que come bajo presión desarrolla conductas negativas ante la comida que pueden manifestarse como rebeldía o rechazo.

Si un niño rechaza un alimento conviene sustituirlo por otro del mismo grupo –para eso puede consultar la Gráfica de la Alimentación Saludable de la página 16–; después de un tiempo puede ofrecérselo nuevamente, en diferentes preparaciones. Los rechazos, en general, duran un tiempo y luego pasan.



El niño aprende en la mesa por imitación. Los gestos de aceptación o rechazo de los alimentos por parte de los padres y otras personas influyen en la conducta alimentaria, ya que tienden a copiarlos.

Darles a los chicos sólo los alimentos que ellos prefieren tiene como consecuencia una alimentación monótona y puede originar una nutrición deficiente.

Después de los 18 meses se presenta en los niños una aparente “inapetencia”, que es normal y casi siempre pasajera, por lo que no justifica el uso de suplementos de vitaminas, minerales o estimulantes del apetito.

Una adecuada actividad física (juegos, ejercicios) contribuye a estimular el crecimiento y hace que los niños coman mejor.

El momento de las comidas, además de cubrir las necesidades alimentarias de los niños, es un excelente momento para enseñarles a convivir con otros, a servirse con moderación, a masticar bien los alimentos, y algunos buenos modales como no hablar con la boca llena y usar correctamente los cubiertos para comer.

Es muy importante no usar la comida como premio o castigo, para mantener la disciplina. El niño puede asociar y usar el alimento como sustituto de cualquier necesidad de afecto, o acostumbrarse a llamar la atención y manipular a los adultos por medio de la comida.

Apaguemos el televisor a la hora de la comida. La mesa es un momento de comunicación entre los miembros de la familia y lo que dicen los papás durante ese rato es importante para los niños. También es importante para ellos ser escuchados y comprendidos en sus balbuceos, en sus primeros diálogos. Esto les hace ganar seguridad y contribuye a que se sientan bien.

¿Qué alimentos ofrecer a los niños?

La Alimentación equilibrada se logra combinando alimentos de los 6 grupos básicos que figuran en la Gráfica de la alimentación saludable (página 16), porque un solo alimento o grupo no puede proporcionar la energía y los nutrientes que el cuerpo humano necesita para crecer, desarrollarse y funcionar.

1. **CEREALES** (arroz, avena, cebada, maíz, trigo), sus **DERIVADOS** (harinas y productos elaborados con ellas: fideos, pan, galletas, etc.) y **LEGUMBRES SECAS** (arvejas, garbanzos, lentejas, porotos, soja): son **fuentes principales de Hidratos de Carbono y de Fibra**.

2. **VERDURAS Y FRUTAS**: son **fuentes principales de Vitaminas (C, A y otras), de Fibra y de sustancias minerales** como por ejemplo *Potasio, Magnesio; etc.* Incluye todos los vegetales y frutas comestibles.

3. **LECHE, YOGUR, Y QUESO:** nos ofrecen **PROTEÍNAS COMPLETAS** de muy alto valor y son **fuerza principal** de *Calcio*.

4. **CARNES Y HUEVOS:** nos ofrecen las mejores **PROTEÍNAS** y todas las carnes son **fuerza principal** de *Hierro*. Incluye a todas las carnes comestibles (de animales y aves de crianza o de caza y pescados y frutos de mar) y los huevos de todas las aves. Incluye las vísceras, hígado, mondongo y corazón.

5. **ACEITES, FRUTAS SECAS, SEMILLAS Y GRASAS:** son **fuerza principal** de *Energía* y de *Vitamina E*. Los aceites son indispensables para nuestra vida. La grasa de origen animal no lo es.

6. **AZÚCAR Y DULCES:** dan *energía* y son agradables por su sabor, pero no nos ofrecen sustancias nutritivas indispensables. Se consideran alimentos complementarios, es decir que completan al resto.

TODOS ESTOS GRUPOS SON IMPORTANTES

Consumirlos proporcionadamente, en las cantidades adecuadas, nos ayuda a vivir con salud.

! La alimentación debe ser variada. No alcanza con dar alimentos de todos los grupos. También es necesario variar los alimentos que se eligen en cada grupo y ofrecerlos en preparaciones, formas y consistencias igualmente variadas.

Existen ciertos alimentos y bebidas que no son aconsejables para que los niños los consuman con mucha frecuencia. Entre ellos están los siguientes:

! **FIAMBRES, HAMBURGUESAS INDUSTRIALES, SALCHICHAS** y otros embutidos.

! **GASEOSAS, JUGOS ARTIFICIALES, JUGOS DE SOJA.**

! **PRODUCTOS SALADOS** tipo copetín: papas fritas de bolsa, chizitos, palitos.

! **ALIMENTOS FRITOS** todos los días (se pueden dar frituras hasta dos veces por semana).

! **GOLOSINAS** en general.

Se aconseja que no los consuman más que en unas pocas ocasiones especiales, y no abusar de ellos. Sería ideal volver a los cumpleaños con una mesa de sandwichitos, alfajores, masitas y otras cosas ricas hechas en casa.

! Es bueno que toda la familia tenga presentes los mensajes de las "Guías Alimentarias para la Población Argentina"¹:

Para vivir con salud es bueno...

1. Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
2. Es necesario en todas las edades es necesario consumir todos los días leche, yogures o quesos.
3. Comer diariamente frutas y verduras, de todo tipo y color.
4. Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.
5. Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
6. Disminuir el consumo de azúcar y sal.
7. Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
8. Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.
9. Tomar abundante cantidad de agua potable a lo largo de todo el día.
10. Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y el diálogo con los otros.

1: Guías Alimentarias para la Población Argentina. AADYND, 2000.

Mensaje 7: La comida del niño enfermo.

7 Cuando los niños se enferman, hay que darles de comer pequeñas comidas sencillas, livianas y más segundas. ¡No hay que reducir ni suspender la lactancia ni la comida de un niño enfermo!

Las enfermedades infecciosas comunes –tales como la diarrea o las infecciones respiratorias– pueden provocar deficiencias nutricionales en los niños, porque durante ellas se aumentan las necesidades de energía y de nutrientes.

Estas deficiencias pueden prevenirse si se continúa con la alimentación normal, incluyendo la lactancia materna.

Es falsa la creencia de que durante la enfermedad se debe suspender la alimentación. Mientras más pronto coma el niño enfermo, más rápida será su recuperación. Está demostrado que el ayuno no contribuye a la recuperación.

Para evitar que pierda peso, siga ofreciéndole alimentos frecuentemente, con amabilidad y paciencia, aunque esté inapetente.

Haga que la comida le resulte atractiva, en preparaciones que le gusten y de consistencia blanda.

Cuando un lactante tiene diarrea se debe continuar dándole el pecho, si es posible con mayor frecuencia.

La pérdida de líquidos corporales puede ser peligrosa. Por eso es muy importante que los niños con diarrea beban líquidos en abundancia desde el comienzo de la enfermedad para prevenir la deshidratación. ¡Consulte sin perder tiempo en un centro de salud!

Además de la leche materna, puede ofrecerle al niño con diarrea papillas de cereales diluidas con leche y agua, agua de arroz, caldos, sales de hidratación oral. Una vez que tolera bien todo esto, se puede seguir con la alimentación habitual en porciones más pequeñas y de manera más seguida.

Si el niño vomita, es conveniente –después de hidratarlo– que intente darle alimentos nuevamente, en cantidades pequeñas, hasta que los tolere. Comience por ofrecerle aquellos que más le gustan, en forma líquida o de puré, y evitando los alimentos grasosos.

Después de que el niño se recupera de una enfermedad, necesita consumir una comida más por día, al menos durante las dos primeras semanas. Si es posible, agregue a los alimentos que le da, pequeñas cantidades de aceite o azúcar para ayudarlo en esta etapa especial, a recuperar la energía que perdió.



Consejos para reforzar la alimentación después de la enfermedad:

Según la edad del niño/a se podrán incluir alguna de estas sugerencias:

- Enriquecer con dos cucharaditas de leche en polvo fortificada todo tipo de comidas.
- Elaborar leches espesadas con harinas, féculas o cereales, y agregarles azúcar y crema de leche. También crema pastelera con crema de leche.
- Hacer las preparaciones con leche en lugar de agua: polenta, purés, cereales, licuados.
- Tortitas o masitas de harina de maíz con huevo, queso cremoso, de rallar, margarinas y cocinar en plancha caliente parrilla u horno.
- Agregar rodajas de queso fresco a milanesas y preparaciones de vegetales, y agregar queso de rallar a los rellenos, tartas, empanadas, budines, tortillas y otras preparaciones.
- Agregarle merengue y/o miel a postres de frutas y tortas.
- Hacer chipacitos de harina de mandioca, margarina,

huevo, queso de rallar, queso cremosos, leche y jugo de naranja.

- Papas fritas hechas en casa, con poquita sal.
- Agregar una clara de huevo dura o huevo entero picado a preparaciones como rellenos, ensaladas, purés y otras.
- Agregar crema de leche a la salsa de tomates.
- Preparar frutas cocidas con agregado de cereales, de crema pastelera, yogur o crema de leche batida con poco azúcar.

Algunos ejemplos de alimentos para ofrecer entre horas:

De acuerdo a la edad del niño/a puede ser:

- Postres de leche (flan, maicena con leche, mazamorra), yogur con frutas o copos de cereal.
- Helados caseros.
- Trocitos de queso y dulce de membrillo o batata.
- Pan con manteca y mermelada.
- Licuados de fruta con leche y azúcar o crema o helado.
- Sandwichitos de pollo y huevo duro, de queso y otros.

Mensaje 8:

Controlar cómo crece y se desarrolla.

8 Cada cierto tiempo –todos los meses hasta que cumplen 6 meses, y luego cada dos meses hasta que cumplen 2 años–, es muy importante hacer controlar el crecimiento y desarrollo de los niños. Eso permite saber si están bien alimentados.

■ Crecer es una característica de todos los seres vivos. Crecen las plantas, los animales, los niños. Si están sanos y comen lo que necesitan, crecen y se desarrollan adecuadamente.

■ Se llama *crecimiento* al proceso por el cual los niños aumentan de estatura y peso, y *desarrollo* al proceso por el cual organizan cada vez mejor sus capacidades para moverse, pensar, experimentar sentimientos y relacionarse con los otros, a través de las palabras y de otras formas de comunicación. Es así como los vemos aprender a seguir cosas con la mirada, agarrarlas, sentarse solitos, caminar, hablar, cantar; etc.

■ Es importante respetar los tiempos del desarrollo del niño: en los primeros meses está preparado naturalmente para succionar el pecho y alimentarse de esta manera. Progresivamente aparecen las habilidades que le permiten mantener la cabeza levantada, así como los movimientos de la lengua y la boca apropiados para comer alimentos blandos. Finalmente, alrededor del año, es capaz de masticar bien.

- Lleve a sus niños al control de salud, aunque estén sanos.
- En la salita, el centro de salud o el consultorio más cercano, lo pesarán, medirán y le harán un examen físico completo; evaluarán si está creciendo bien –y a partir de eso su estado nutricional–, y le dirán las cosas que es capaz de hacer a cada edad. También aprovecharán la visita para darle todas las vacunas y otros aportes que pudiera necesitar.

Es su derecho tener en su poder el carnet de salud del niño, con los datos completos sobre peso, talla, diagnósticos y tratamientos. Pídale a quien realiza el control que le ayude a interpretar las gráficas de crecimiento y desarrollo.



Mensaje 9: **El cariño, “un alimento” importante y necesario.**

9 Acaricie a sus niños con ternura y demuéstrelles siempre su amor, para que aprendan a vivir en armonía, paz y tranquilidad.

- ▮ Abrácelos con frecuencia y dígales cuánto los quiere, aunque se hayan portado mal.
- ▮ Escúchelos y demuéstrelles que le interesa lo que él o ella le dice; hágales saber que los entiende, que los apoya, que los quiere como son. Así crecerán más fuertes y más seguros.
- ▮ El juego es un componente muy importante en la vida de todo niño; a través de él aprenden: permítale jugar.
- ▮ Desde que el niño nace, la boca es la parte del cuerpo fundamental para relacionarse con su mundo. Por lo tanto, el logro de una alimentación satisfactoria será seguramente la base de muchos de sus aprendizajes futuros.
- ▮ Tenga siempre presente que “Dar alimento es dar afecto”.

Y recuerde:

Que los niños y niñas crezcan sanos, aprendan y se desarrollen, depende en gran medida de la ALIMENTACIÓN que reciban en sus primeros años. Por eso es muy importante seguir las sugerencias de estas Guías Alimentarias.

Anexo 1:

Algunos consejos para preparar...

Leche en polvo fortificada con hierro

La reconstitución de la leche en polvo fortificada es igual a la de la leche en polvo común: su dilución habitual es al 12,5%, con agua previamente hervida y entibiada.

Por ejemplo:

Para prepararla se necesitan:

■ 1 litro de leche y 125 g de polvo (que equivalen a 10 cucharadas soperas colmadas, ó 20 cucharadas soperas al ras); o bien...

■ 1 taza de 200 cm³ de leche y 25 g de polvo (que equivalen a 8 cucharaditas tamaño té colmadas, ó 4 cucharadas soperas al ras).

Antes de prepararla, lávese las manos prolijamente, con jabón y agua potable.

Mezcle el polvo con una pequeña cantidad de agua previamente hervida, y luego complete el resto del agua necesaria.

Puré de verduras, con carne y cereales

■ Lávese las manos prolijamente, con jabón y agua potable.

■ Seleccione y lave prolijamente los utensilios que se usarán, entre los que debe estar una olla con su tapa.

■ Seleccione las verduras que va a usar: Por ejemplo: una papa chica (50 g), 1/2 zanahoria chica (25 g), un trozo chico de zapallo (30 g); retire las partes que no se vean buenas, pélelas y lávelas bajo el chorro de agua potable.

■ Seleccione un trozo chico de carne (del tamaño de una caja chica de fósforos) o una cucharada soperas de carne cortada en trozos pequeños.

■ Ponga la carne en una olla, junto con una taza de agua hirviendo (sin agregar sal), y cocine durante 30 minutos (15 minutos si son carnes blancas); reponga el agua que se va consumiendo con el calor.

■ Luego, agregue las verduras lavadas y cortadas en trozos medianos; primero las más duras (como la papa, la zanahoria y el zapallo); cocine todo durante 10 minutos; luego, si es necesario, agregue una cucharadita de arroz, fideos o sémola, y las verduras menos duras (como zapallitos) y cocine 10 minutos más. Si piensa agregar verduras de hoja, hágalo al final y cocínelas sólo 5 minutos más.

■ Asegúrese de reponer el agua que se va consumiendo con el calor, cuidando que sea sólo la necesaria para no secar o quemar la preparación. No utilice sal.

■ Aplaste con un tenedor las verduras cocidas, presionándolas repetidamente para lograr la consistencia deseada. Si es necesario, agregue un poquito del agua de cocción hasta obtener una papilla suave.

■ Agregue la carne cortada en trocitos pequeños, o fina-

mente desmenuzada...

■ ...y una cucharadita de aceite crudo o manteca, mezclándola para distribuirla en toda el puré.

■ Antes de alimentar al niño, verifique que la mezcla esté tibia.

Puré de legumbres

■ Lávese las manos prolijamente, con jabón y agua potable.

■ Seleccione legumbres –porotos, garbanzos o lentejas– previa limpieza cuidadosa de cualquier elemento extraño que puedan contener.

■ El día anterior a la preparación, deje media taza de las legumbres en remojo de agua potable.

■ Al día siguiente, deseche el agua de remojo y enjuáguelas.

■ En una olla chica ponga 1 taza y media de agua potable; llévela sobre el fuego y agregue las legumbres ya limpias y remojadas; tape la olla y deje cocinar a fuego suave durante media hora, cuidando reponer el agua que se evapora con la cocción. Revise el grado de cocción de los granos; si no están blandos, déjelos por 10 ó 15 minutos más, agregando más agua si es necesario. No use sal.

■ Cuando los granos estén blandos, agregue un trozo pequeño de zapallo (20 g), lavado y pelado, y 1 cucharada de fideos o arroz. Manténgalo al fuego por 10 ó 15 minutos más, hasta que se complete la cocción.

■ Pase por un colador o cedazo, presionando con la parte posterior de una cuchara para obtener el puré. También se puede utilizar licuadora o procesadora, si se dispone de ella. De ser necesario, agregue lentamente un poco del agua de cocción para lograr una papilla suave.

■ Agregue una cucharadita de aceite vegetal crudo y mezcle.

■ Alimente al niño asegurándose de que la papilla esté tibia.

Puré de frutas

■ Lávese las manos prolijamente con jabón y agua potable.

■ Seleccione y lave prolijamente los utensilios que se usarán.

■ Seleccione y lave una fruta de la temporada, de tamaño mediano, cruda, que esté sana y madura.

■ En el momento en que esté por alimentar al niño, pele la fruta, sáquele semillas, fibras gruesas o hilos, y haga el puré usando algunas de las siguientes técnicas:

■ Rallar: Use un rallador de vidrio o plástico para frotar frutas como manzanas, peras o duraznos.

■ Pisar: presionar con tenedor frutas blandas, como bananas o damascos.

■ Exprimir: Usar un exprimidor o bien estrujar con la mano frutas cítricas como naranjas, pomelos o mandarinas, previamente lavadas y cortadas por la mitad.

■ Si es necesario, pase el puré o jugo a una taza u otro recipiente, que sirva para ofrecerlos como postre. No es conveniente agregarles azúcar.

Bibliografía

1. Calvo E.; Longo E. y otros. **Encuesta Antropométrica en menores de 6 años bajo Programa Materno Infantil.** Ministerio de Salud de la Nación. Buenos Aires, 1999.
2. Calvo E. y colaboradores. **Estudio colaborativo multicéntrico sobre alimentación infantil y riesgo de desnutrición.** Ministerio de Salud de la Nación. Buenos Aires, 2001.
3. Calvo E.; Longo E. y otros. **Prevención de Anemia en niños y embarazadas en la Argentina, Actualización para Equipos de Salud.** Ministerio de Salud de la Nación. Buenos Aires, 2001.
4. OPS; CESNI. **La alimentación del niño menor de 6 años en América Latina. Bases para el desarrollo de Guías Alimentarias.** Fundación CAVENDES, Caracas 1994
5. Ageitos M. L.; Ballesteros I. y otros. **Lineamientos para la alimentación del niño menor de dos años.** Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires, 1997.
6. Brown K. H.; Dewey K. G.; Allen L. H. **Complementary Feeding of Young Children.** En *Developing Countries: A Review of Current Scientific Knowledge.* WHO 1998
7. Mazza C. **Alimentación Complementaria Oportuna.** PRONAP / 99 SAP. Buenos Aires 1999
8. OMS / OPS / UNICEF. **Consejería en Lactancia Materna: Curso de Capacitación, Manual del Participante.** NUT 93.3, 1998.
9. OMS / UNICEF. **Práctica y promoción de la lactancia natural en Hospitales Amigos de la Madre y del Niño.** Curso de 18 horas destinado al equipo de salud materno infantil. Ministerio de Salud de la Nación, 1993.
10. Longo E.; Lema S.; Lopresti A. y col. **Guías Alimentarias para la Población Argentina, Lineamientos Metodológicos y Criterios Técnicos.** AADYND, Buenos Aires, 2000.
11. Comité de Nutrición SAP. **Guía de alimentación para niños sanos de 0 a 2 años.** Sociedad Argentina de Pediatría. Buenos Aires 2001.
12. O'Donnell A. y col. **"Recomendaciones para la alimentación de niños normales menores de 6 años"** CESNI 1996.
13. 42º Consejo Directivo OPS /OMS. **Nutrición del lactante y del niño pequeño.** Resoluciones y otras Acciones de la 53ª Asamblea Mundial de la Salud de interés para el Comité Regional - Washington D. C. Agosto 2001.
14. Torresani M. E. **Cuidado nutricional pediátrico.** EUDEBA, Buenos Aires, 2001.
15. Ministerio de Salud del Perú. **Pautas básicas para la consejería en alimentación infantil.** Lima-Perú 2001.
16. Longo E.; Lema S.; Lopresti A. **Guías Alimentarias para la Población Argentina. Manual de Multiplicadores.** Buenos Aires, 2002.
17. OPS / OMS. **Complementary Feeding Counseling: A Training Course.** OMS, 2002.
18. Longo E.; Morasso MC.; Calvo E. y otros. **Manual metodológico de capacitación del Equipo de Salud en crecimiento y nutrición de Madres y Niños.** Ministerio de Salud de la Nación, 4ª Edición, Buenos Aires, 2003.
19. OMS. **Estrategia mundial para la alimentación del lactante y del niño pequeño.** OMS, 2003.
20. OPS / OMS. **Principios de orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado.** OPS / OMS, Washington D. C., 2003.
21. Ministerio de Salud y Ambiente de La Nación. **Reunión Subregional para la Implementación de la Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño.** Buenos Aires, Mayo 2005.
23. Ministerio de Salud – UNICEF Oficina de Argentina. **Prevención de la anemia por deficiencia de hierro en niños y embarazadas. Manual del participante / Manual del facilitador.** Buenos Aires, 2001.
23. Lorenzo J. y cols. **"Nutrición Pediátrica".** Editorial Corpus. 2004.
24. www.e-lactancia.org/inicio.htm Información sobre medicamentos y lactancia materna.



MINISTERIO de
SALUD y
AMBIENTE
de la NACIÓN