

GUÍA PARA PADRES

Alimentación en el primer año de vida:

La leche materna debería ser el único alimento en los primeros 6 meses de vida. A partir de entonces, ni la leche materna ni la de fórmula, en el caso de los que no reciben lactancia materna, son suficientes para cubrir los requerimientos nutricionales del niño en crecimiento. Por eso, es necesario incorporar otros alimentos además de la leche, teniendo en cuenta que esta continuará siendo un aporte importante de la alimentación en esta etapa.

A partir de los 6 meses, el bebé ha alcanzado el desarrollo de las funciones digestiva, renal y la maduración necesaria para comenzar a recibir los primeros alimentos.

De ser posible, se debe continuar con la lactancia hasta los dos años de vida.

Consideraciones prácticas:

- Alimentar al bebé despacio, con paciencia y buen humor. Animarlo a comer sin forzarlo. Comenzar exponiéndolo a diversos aromas, texturas y sabores.
- Iniciar con pequeñas cantidades que aumentarán con el crecimiento, mientras se mantiene la lactancia materna.
- Aumentar la consistencia, la viscosidad y la variedad gradualmente. A los 6 meses pueden comer papillas o pures, de tipo semisólidos; a los 8 meses ingerir alimentos que tomen con los dedos; y a los 12 meses son capaces de comer la dieta familiar adaptándola a sus capacidades, cuidando especialmente que no se ahoguen con trocitos pequeños o duros de comida.
- La frecuencia de la comida va aumentando a medida que el niño crece. Comenzamos con una comida a los 6 meses y progresamos a dos comidas entre los 7 y los 8 meses. Entre los 9 y los 11 meses, deben ingerir de 3 a 4 comidas y después del año se ofrecen 4 comidas, y de ser posible se agrega alguna colación. Esto es variable, cambia día a día depende de cómo se adaptan los niños. Es importante tener paciencia

ya que los bebés van adquiriendo y aprendiendo de a poco nuevas capacidades para comer adecuadamente.

- Es fundamental ofrecer una dieta variada que contenga todos los nutrientes necesarios para el crecimiento. Deben consumirse diariamente: carnes de todo tipo, lácteos, cereales, frutas y verduras.
- Las dietas vegetarianas no logran cubrir las necesidades, a menos que se utilicen alimentos fortificados.
- Ofrecer agua segura en las comidas, evitar las bebidas de bajo valor nutritivo como té, jugos y gaseosas, ya que pueden producir saciedad desplazando los alimentos más nutritivos.
- Los productos lácteos son una buena fuente de proteínas y calcio. Sin embargo, la leche de vaca entera puede producir anemia, por lo que se recomiendan fórmulas modificadas o de continuación, fluidas o en polvo, quesos, yogures y/o postres lácteos (hechos con leches pasteurizadas). La leche también puede ser utilizada para enriquecer la calidad de las papillas.
- Se recomienda el consumo de frutas y verduras, son una importante fuente de vitaminas.
- Para aumentar las calorías de las papillas se puede utilizar aceite, ya que aporta ácidos grasos esenciales para el crecimiento.

¿Cómo lograr una papilla nutricionalmente adecuada?

- ❖ Alimento base + Alimento de alta calidad nutricional + Alimento que aporta energía.
- ❖ Alimento base: zapallo, papa, batata, cereales, fideos, polenta, fruta.
- ❖ Alimento de alta calidad nutricional: carnes de todo tipo, huevos, lácteos, leche en polvo fortificada.
- ❖ Alimento que aporta energía: aceite, margarina, manteca, azúcar.

INFORMACION PARA PADRES:

Consejos importantes para la preparación de alimentos:

- Consumir siempre leche pasteurizada.
- Al consumir vegetales o frutas que se comen crudos, lavarlas cuidadosamente.
- Cocinar bien los alimentos. La temperatura de cocción debe llegar al menos a 70° C para eliminar agentes patógenos contaminantes.
- Los alimentos descongelados deberán descongelarse antes de cocinarlos.
- Consumir los alimentos inmediatamente luego de haberlos cocinado. Si no se consumen enseguida, guardarlos en heladera. No esperar a que se enfríen, ya que se corre el riesgo de contaminación al dejarlos a temperatura ambiente.
- Para los lactantes es ideal preparar la comida que comerá en el momento, no dejarla guardada de antes en la heladera.
- De ser necesario recalentar alimentos ya preparados, lograr que todo el alimento llegue a una temperatura de 70°C para asegurar la destrucción de algún contaminante.
- Evite el contacto de alimentos crudos con alimentos cocidos.
- Lavarse bien las manos y mantener la superficie de la cocina y los utensilios limpios.
- Utilizar agua potable tanto para beber como para la preparación de los alimentos.