

Nutre con amor la primera infancia

Campaña educativa institucional Cania 2019- 2020

La primera infancia es un momento único del crecimiento del niño que va del nacimiento hasta sus primeros años de vida, algunos autores señalan que es hasta los 8 años, otros hasta los 5 o hasta los 3; pero lo cierto, es que en este periodo los niños necesitan nutrición, protección y estimulación para que su cerebro se desarrolle correctamente. La alimentación saludable y la relación afectiva entre el cuidador y el niño, son vitales para el adecuado desarrollo físico, emocional, cognitivo, motriz y del lenguaje.

La adecuada nutrición durante la infancia reduce el riesgo a padecer enfermedades como desnutrición, obesidad, hipertensión, diabetes, entre otras. Asimismo, el apego entre los padres o cuidadores y el bebé, le permitirá aprender sobre sí mismo y su entorno, además de fortalecer su seguridad y confianza.

A continuación se ofrecerán pautas relacionadas con la nutrición del niño en su primera infancia y procesos vinculados a esta importante etapa.

Lactancia materna

- ♥ Es la mejor opción para alimentar al bebé desde su nacimiento y hasta los 2 años o más.
- ♥ Ofrece beneficios nutricionales, inmunológicos, psicológicos, y socioeconómicos.
- ♥ Mantenerla de manera exclusiva, hasta los 6 meses es lo ideal. No es necesario ofrecer al bebé otro tipo de leche, té, agua o alimento.



Alimentación complementaria

¿Cuándo iniciar?

- ♥ En niños nacidos a término, a partir de los 6 meses de edad.
- ♥ En bebés prematuros, dependerá de la edad gestacional del nacimiento.
- ♥ En niños alimentados con fórmula, nunca antes de los 4 meses y medio, ni después de los 6 meses.

¿Por qué?

- ♥ Al cumplir 6 meses, la lactancia materna exclusiva no es suficiente para cubrir las necesidades nutricionales del niño.
- ♥ En este momento su organismo ya cuenta con un adecuado desarrollo digestivo, renal y neurológico; lo que le permite manejar y digerir de forma segura los alimentos.

¿Cómo implementarla?

Con una actitud positiva y con amor, elogiando con palabras de cariño, besos y abrazos las conductas alimentarias adecuadas del niño.

Evita distractores como la TV, celulares y juguetes al momento de comer.

Es importante entender las señales de hambre y saciedad del niño y dar respuestas oportunas. Mantener contacto visual y comunicación.

Establece un horario y un lugar fijo y adecuado para comer, lo ideal es que el niño tenga su puesto en la mesa familiar y participe en ella.

El tiempo recomendado para comer es de 30 min., al finalizar ese período, coméntale de manera suave y firme que el tiempo para comer terminó y retira el plato.

Estimula la autonomía del niño permitiéndole manipular los utensilios y alimentos al momento de comer.

Lava tus manos y los alimentos antes de manipularlos, usa agua hervida y separa alimentos crudos del resto.

Si más de un cuidador participa en la hora de la comida, todos deben manejar la alimentación del niño de la misma manera.

Si se levanta de la mesa, llámalo para que regrese, explícale que debe permanecer sentado.

El momento de la comida debe ser placentero, nunca se debe presionar al niño a comer, ni utilizar premios y castigos relacionados con la alimentación.

La aceptación de los alimentos se logrará ofreciéndolos muchas veces, en pequeñas cantidades y en diferentes preparaciones.

Métodos de alimentación complementaria

Método tradicional

1

- Introduce un alimento nuevo a la vez durante 2 o 3 días.
- Los alimentos deben ofrecerse con cuchara, vaso o taza, no es necesario usar biberón.
- Permítele al bebé tomar los alimentos con las manos para que se relacione con los mismos.

Puré y papillas espesas

- Vegetales: auyama, zanahoria, calabacín cocidos.
- Frutas: variadas.
- Cereales: arroz, maíz, avena, cebada y trigo.
- Plátano y tubérculos: papa, yuca, ocumo, etc.
- Carnes: res, pollo, pescado, queso y huevo bien cocido.
- Lácteos: yogur.
- Grasas: aceite, margarina, aguacate.

Trozos y tiras

- Vegetales: iniciar con los de hojas verdes como espinacas, acelgas...
- Carnes: cochino.
- Granos: iniciar licuados, luego triturados y después enteros.

Meses

6 a 7

7 a 8

9 a 11

12 o más

Lactancia materna a libre demanda del bebé

2 a 3 comidas principales al día.
1 a 2 meriendas según el apetito.
Inicia con 1/4 de taza hasta llegar a 1/2 o 1 taza por comida.

3 a 4 comidas principales al día.
1 a 2 meriendas según el apetito.
1/2 o 1 taza por comida.

3 a 4 comidas principales al día.
1 a 2 meriendas según el apetito.
3/4 o 1 taza por comida.

Grumosas y semisólidos

- Seguir variando frutas y vegetales. Iniciar nuevas texturas.
- Aumentar progresivamente la consistencia de los alimentos.

Menú familiar

- El niño se incorpora al menú familiar, adaptándolo a sus requerimientos o necesidades.
- Se mantiene una alimentación equilibrada, consumiendo de 4 a 5 grupos de alimentos en las 3 comidas principales, y de 2 a 3 grupos en las 2 meriendas.

- Ofrece la lactancia materna máximo 30 minutos antes del momento de la comida y luego de cada comida.

- Ofrece frutas enteras y no en jugos.
- No es necesario agregar azúcar, ni sal a sus comidas.

Agua

6 - 11 meses:	1-2	al día
12 meses:	3	

Alimentación guiada por el bebé (BLW)

2

El bebé utiliza las manos, en lugar de recibir alimentos triturados y con cuchara.

Se ofrecen alimentos blandos, en trozos enteros con tamaño y forma de bastones, lo que le permite al bebé agarrarlos y llevárselos a la boca.

Recomendado para niños que se mantengan sentados sin apoyo, que agarren objetos y los lleven de la mano a la boca.

No contempla un orden de introducción de alimentos y es importante evitar ofrecer alimentos muy duros y pequeños como frutos secos, uvas, zanahorias crudas, etc.

El método puede ser mixto: combinando el tradicional con el de alimentación guiada por el bebé, sin dejar de ofrecer lactancia materna.

El monitoreo del peso, talla, circunferencia cefálica realizado por el pediatra es fundamental para evaluar y orientar el proceso de alimentación complementaria.

Hasta que le salga el primer diente al niño, se deben limpiar sus encías con una gasa o trozo de tela después de cada comida. Posteriormente con el cepillo de dientes.

Una dentadura sana permite masticar bien los alimentos y hablar adecuadamente

