

ARTICULO ESPECIAL

Guías Alimentarias

Extraído de las Guías para la Atención de la Salud Integral de la Niñez-Adolescencia y Madre Embarazada. Dirección General de Programas de Salud. MSPBS.

Dietary Guidelines

Taken from the Guidelines for Health Care of Children, Adolescents and Pregnant Mother. DG Health Programs. MSPBS.

CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO Y NIÑA (SANO/A O ENFERMO/A)

Lactantes hasta los 6 meses de edad

- Dale el pecho todas las veces que el niño o niña quiera, de día y de noche, por lo menos 8 veces en 24 horas (a libre demanda).
- La leche materna contiene todos los nutrientes necesarios para el buen crecimiento y desarrollo de tu niño o niña.
- No le des ninguna otra comida o líquidos, ni siquiera agua, té o infusiones.
- No le des chupete ni biberón
-



Lactantes de 6 a 8 meses de edad

- Continúa dándole el pecho todas las veces que el niño o niña quiera.
- Además de la leche materna, comenzá a darle de a poco otros alimentos, hasta alcanzar al menos 2 cucharadas por ejemplo de:
- Puré de mandioca, zanahoria, batata, zapallo y/o papa, polenta de maíz, arroz siempre con carne molida de pollo o vaca; es recomendable agregar en cada platito de la comida 1 cucharadita de aceite vegetal crudo (de girasol, soja o maíz). Dale estos alimentos recién preparados (tibios) por lo menos 2 veces al día (almuerzo y cena).
- También es bueno que coma puré de frutas (Ej. banana, mamón, manzana, mango, pera) por ejemplo a la media mañana.



Lactantes de 9 a 11 meses de edad

Continuá dándole pecho.

El bebé ya debe estar comiendo a la media mañana, el almuerzo y la cena, y además se puede agregar a su alimentación:

- Puré de legumbres (Ej. poroto, arveja, poroto manteca, lentejas)
- Huevo duro entero (hasta 3 veces por semana), carne de pescado, hígado, queso fresco o yogurt.
- Dale por lo menos 1 plato pequeño en cada comida.
- Cociná con sal yodada en pequeña cantidad.
- Ofrecele alimentos recién preparados y tibios, cortados en trocitos pequeños o molidos y poco condimentados, agrégale a la comida 1 a 2 cucharaditas de aceite vegetal (maíz, soja o girasol).



Lactantes de 12 meses a 2 años de edad

- Continúa dándole pecho si es posible.
- A estas edades es recomendable que coma:
 - Cereales, tubérculos y derivados: fideo o arroz o harina de maíz o harina de trigo o mandioca o batata o papa en le almuerzo y la cena; y hasta 2 pancitos por día.
 - Carnes de pollo, vaca, pescado, pavo: 4 a 5 veces por semana.
 - Legumbres (poroto, lenteja): 2 a 3 veces por semana.
 - Leche y derivados (yogurt o queso): todos los días.
 - Verduras y frutas: todos los días.
 - Aceite: en pequeña cantidad.
 - Azúcares o mieles: en pequeña cantidad.
 - Se debe cocinar con sal yodada en pequeña cantidad
 - En cada horario de cada comida ofrecele un plato pequeño de alimentos recién preparados (tibios) de la olla familiar, cortados en trozos pequeños y poco condimentados.



Preescolares de 2 a 5 años de edad

- Es importante que el niño o niña realice 5 comidas al día:
 - *Desayuno:* 1 taza de leche con cereales o con 1 pan (puede acompañar con mermelada o margarina).
 - *Media mañana:* frutas ó 1 yogurt ó 1 huevo duro (hasta 3 veces por semana)
 - *Almuerzo:* Aproximadamente 1/2 plato de fideos o arroz o pastas o papas con porotos o con carne (1 presa chica de pollo o carne vacuna o pescado). Acompañado siempre con ensalada de verduras crudas. Por ejemplo: soyo de carne con verduras, guiso de arroz o fideo con carne o pollo, locro, porotos con fideo y queso, cualquiera de éstos con ensalada de lechuga y tomate u otro vegetal. Postre: frutas o ensalada de frutas.
 - *Merienda:* 1 taza de leche con 1 pan con queso, o calabaza (andai) con leche o arroz con leche.
 - *Cena:* Igual que el almuerzo. Por ejemplo: arroz con queso, bife de hígado con puré de papa, guiso de arroz y Carne molida; siempre con ensalada de verduras o vegetales.



Para el recreo en el JARDIN/ PREESCOLAR es mejor que:

- Consuma una fruta, yogurt o leche, sándwich de queso.
- Se evite completamente papas fritas, gaseosas, golosinas o galletitas dulces o saladas.

Escolares de 6 a 9 años de edad

- Es importante que el niño o niña realice 5 comidas al día:
 - *Desayuno:* 1 taza de leche con 1 pan con queso o 1 taza de yogurt con cereales.
 - *Media mañana:* frutas, yogurt con cereales o huevo duro (hasta 3 veces por semana), leche o sandwich de queso.
 - *Almuerzo:* Aproximadamente 3/4 de un plato de fideos ó arroz o pastas o papas con porotos o con carne (1 presa chica de pollo o carne vacuna o pescado). Acompañado siempre con ensalada de verduras crudas. Por ejemplo: soyo de carne con verduras, guiso de arroz o fideo con carne o pollo, locro, porotos con fideo y queso, cualquiera de éstos con ensalada de lechuga y tomate u otro vegetal. Postre: frutas o ensalada de frutas.
 - *Merienda:* 1 taza de leche con pan con queso, calabaza (andai) con leche, arroz con leche o licuado de frutas con leche con galletita de agua.
 - *Cena:* Igual que el almuerzo. Ejemplos: Tarta de espinaca o Pascualina de acelga, soufflé de verduras con arroz, 3/4 de un plato de fideos o arroz o polenta o papas con una porción de carne siempre con ensalada de verduras o vegetales.
- Es muy importante que se asegure que consuma al menos 3 porciones de lácteos: 2 tazas de leche y una taza de yogurt o 1 feta o trozo pequeño de queso (30 gramos = tamaño de una cajita de fósforos).



- Para el recreo en la escuela es mejor que:
 - Consuma como colación (recreo o merienda) una fruta, yogurt o leche, sándwich de queso (lo citado para la media mañana).
 - Se evite completamente el consumo de papas fritas, bebidas gaseosas, golosinas o galletitas dulces o saladas.

OBSERVACIÓN: Un grupo especial de niños y niñas son aquellos con antecedentes de enfermedad celiaca o alergia alimentaria familiar en los que se sugiere introducir cereales, como trigo, avena, cebada y centeno, huevos y pescado más tardíamente, recién al año de edad.

RECORDÁ: Tu niño o niña está comiendo lo suficiente si sube de peso en cada control con el trabajador de salud.

PARA TODAS LAS EDADES: En todo momento evitar peleas familiares, la hora de comer debe ser agradable. Permitile que se sirva con la cuchara, si se ensucia, no le reproches. Permitile compartir la mesa con los demás miembros de la familia. Aplaudí su habilidad de comer solo o sola.

Consejos para la Alimentación del y la Adolescente

La adolescencia es un período de rápido crecimiento y desarrollo con altas demandas de nutrientes, especialmente de proteínas y de energía. Los adolescentes requieren cantidades elevadas de vitaminas A, C, D y minerales como calcio y hierro.

Para satisfacer estas demandas es **IMPORTANTE** que:

1. Consuman diariamente alimentos de todos los grupos. Una alimentación variada ayuda a cubrir todas las necesidades que tiene el cuerpo para crecer y desarrollarse adecuadamente.
2. Consuman Cereales, tubérculos y derivados, como base de su alimentación. Para tener energía y realizar todas sus actividades se recomienda que coman durante el día:
5 a 6 porciones (adolescentes de 10 a 13 años)
6 a 7 porciones (adolescentes de 14 a 19 años) de alimentos de este grupo
(1 porción equivale a: ½ plato de arroz, 1 trazo de mandioca, 1 chip, 1 mbeju chico, 1 bollo de pan o 5 rosquitas).
3. Incluyan verduras de diferentes colores en las comidas. Su aporte de vitaminas, minerales y fibra favorecen el buen funcionamiento del cuerpo y ayudan a prevenir las enfermedades. Es preferible que las consuman crudas acompañando todas las comidas. El consumo regular de fibra ayuda a regular el colesterol y la glucosa en sangre, ayuda a regular el tránsito intestinal y previene el cáncer de colon.
4. Disfruten y aprovechen las frutas todos los días, especialmente las de estación. Al igual que las verduras aportan vitaminas, minerales y fibra que favorecen el buen funcionamiento del cuerpo y ayudan a prevenir las enfermedades. Recomendale al menos 3 frutas al día en lo posible de diferentes colores.



5. Tomen más leche y derivados. Aportan calcio, proteínas y vitaminas, que ayudan a tener dientes y huesos sanos. Recomendale 4 porciones por día (1 porción equivale a: 1 taza de leche, 1 yogur, 1 trozo de queso del tamaño de una cajita de fósforos).

6. Varíen entre las carnes, las legumbres y el huevo en las comidas durante la semana. Aportan proteínas, minerales y vitaminas, esenciales para el crecimiento y para prevenir enfermedades. Se recomiendan de 4 a 5 veces por semana carne de vaca, pollo, pescado, cerdo, menudencias (riñón, corazón, hígado) alternando con legumbres (poroto, maní, habilla, kumanda yvyra'í, lenteja, soja) o huevo 2 a 3 veces por semana.

7. Prefieran el consumo de aceites vegetales en lugar de frituras y grasas de origen animal (manteca, grasa de cerdo y vaca, tocino, embutidos, piel de pollo). Recomendales que consuman los aceites vegetales crudos y las frituras solo ocasionalmente.

Los aceites y las grasas ayudan a la absorción de vitaminas y aportan energía. Recomendales un máximo de 3 porciones que es suficiente para cubrir las necesidades del día (1 porción equivale a: 1 cucharadita de aceite, manteca, margarina, mayonesa).

8. Controlen el consumo de azúcar, mieles, caramelos, gaseosas, dulces, tortas y helados. Aportan energía, pero pueden contribuir a la aparición de caries y sobrepeso.

Recomendales hasta 4 porciones por día (1 porción equivale a: 1 caramelo, 1 chicle, 1 cucharadita de azúcar, 1 cucharadita de miel, 1 cucharadita de dulce o mermelada).

9. Controlen el consumo de sal. Su consumo excesivo puede ocasionar enfermedades como la hipertensión. Se recomienda que sea sal yodada, para evitar el bocio (coto o ju'ai).

10. Tomen mucha agua potable. Para favorecer las funciones normales de tu cuerpo. Se recomiendan 6 a 8 vasos por día.

Consejos para la Alimentación de la Embarazada

La alimentación de la madre durante el embarazo es la fuente primordial de la nutrición del bebé, por ello debe ser atendida con especial cuidado para que el nuevo ser crezca sano y la madre cuide su salud.

Los controles de salud son muy importantes para vigilar el peso, la presión arterial, el crecimiento, desarrollo y recibir orientaciones de salud.

La evaluación nutricional será indispensable para conocer si la madre se encuentra con peso adecuado, déficit o exceso y de esta manera orientar la alimentación de acuerdo a cada caso.

Será necesario medir la Talla y el Peso previo al embarazo para determinar el estado nutricional según IMC del cual dependerá el aumento ideal de peso.



CATEGORÍA	IMC RANGO-KG/M ² PONER CUADRADO
Emaciación	Menos de 14,9
Bajo peso	16,5 a 18,4
Normal	18,5 a 24,9
Sobrepeso	25 a 30
Obesidad clase 1	30,1 a 34,9
Obesidad clase 2	35 a 40
Obesidad clase 3	Más de 40

Para satisfacer las demandas del embarazo es **IMPORTANTE** que:

1. Consuman diariamente alimentos de todos los grupos.

Una alimentación variada ayuda a cubrir todas las necesidades de la madre y propiciar el crecimiento y desarrollo adecuado del bebé.

2. Consuman Cereales, tubérculos y derivados, como base de su alimentación.

Para tener energía y realizar todas las actividades recoméndale que coman durante el día: Como mínimo 8 porciones de alimentos de este grupo (1 porción equivale a: ½ plato de arroz, 1 trazo de mandioca, 1 chip, 1 mbeju chico, 1 bollo de pan o 5 rosquitas).

3. Aumenten las verduras de diferentes colores en las comidas.

Su aporte de vitaminas, minerales, agua y fibra favorecen el buen funcionamiento del cuerpo y ayudan en la formación del bebé. Recomendale 4 porciones diarias.

Es preferible que las consuman crudas acompañando todas las comidas.

El consumo regular de fibra ayuda a regular el colesterol y la glucosa en sangre, ayuda a regular el tránsito intestinal y previene el cáncer de colon.

4. Disfruten y aprovechen las frutas todos los días, especialmente las de estación. Al igual que las verduras aportan vitaminas, minerales, agua y fibra que favorecen el buen funcionamiento del cuerpo y ayudan en la formación del bebé. Recomendale al 4 frutas al día en lo posible de diferentes colores.

5. Tomen más leche y derivados. Aportan calcio, proteínas y vitaminas, que ayudan al crecimiento y desarrollo de tu bebe y para mantener tus huesos y dientes sanos.

Recomendale 4 porciones por día (1 porción equivale a: 1 taza de leche, 1 yogur, 1 trozo de queso del tamaño de una cajita de fósforos).

6. Varíen entre las carnes, las legumbres y el huevo en las comidas durante la semana. Aportan proteínas, minerales y vitaminas, esenciales formar y reparar los tejidos del cuerpo y para el crecimiento adecuado. Se recomiendan de 4 a 5 veces por semana carne de vaca, pollo, pescado, cerdo, menudencias (riñón, corazón, hígado) alternando con legumbres (poroto, maní, habilla, kumanda yvyra'í, lenteja, soja) o huevo 2 a 3 veces por semana.

ENSEÑE a la embarazada que las legumbres al ser mezcladas con cereales, forman una proteína de buena calidad como la de la carne.

7. Cuiden el consumo de frituras y grasas de origen animal (manteca, grasa de cerdo y vaca, tocino, embutidos, piel de pollo). Recomendales que consuman los aceites vegetales crudos y las frituras solo ocasionalmente.

Los aceites y las grasas ayudan a la absorción de vitaminas y aportan energía. Un máximo de 6 porciones es suficiente para cubrir las necesidades del día (1 porción equivale a: 1 cucharadita de aceite, manteca, margarina, mayonesa).

8. Controlen el consumo de azúcar, mieles, caramelos, gaseosas, dulces, tortas y helados. Aportan energía, en exceso pueden contribuir a la aparición de diabetes gestacional, sobrepeso, dislipidemias y caries. Recomendales hasta 4 porciones por día (1 porción equivale a: 1 caramelo, 1 chicle, 1 cucharadita de azúcar, 1 cucharadita de miel, 1 cucharadita de dulce o mermelada).

No se recomienda el uso de edulcorante durante el embarazo

9. Controlen el consumo de sal. Su consumo excesivo puede retener líquido y predisponer la pre-eclampsia (hipertensión del embarazo). Se recomienda que sea sal yodada, para evitar el bocio (coto o ju'ai) y riesgos de aborto.

10. Tomen mucha agua potable. Para favorecer las funciones normales de tu cuerpo. Se recomiendan 6 a 8 vasos por día.

RECUERDE

- Evitar el consumo de café.
- Evitar fumar y frecuentar lugares con humo de cigarrillos.

En el embarazo existe mayor requerimiento de Calcio, necesario para formar el esqueleto del bebé. Cuando una mujer no consume lo suficiente, el bebé lo tomará de los huesos de su madre predisponiéndola a enfermedades futuras como la osteoporosis.

Recuerde a la embarazada que las principales fuentes de calcio son la leche, yogures y quesos.

Es importante explicar a la embarazada que la comida conocida como "chatarra" (bebidas gaseosas, caramelos, panchos, hamburguesas) no solo no tienen valor nutritivo sino que favorece la obesidad, eleva el colesterol malo (LDL) disminuye el colesterol bueno (HDL), eleva los triglicéridos y la glicemia. Además son alimentos bajos en fibras y elevada cantidad de sodio, lo que genera hipertensión y favorece el desarrollo de la aterosclerosis.

En esta etapa la actividad física beneficia tanto a la madre como al niño.

Pero se debe iniciar de a poco y después de los 3 meses de embarazo con la supervisión de un médico o profesional del área.

Se recomiendan estiramientos y ejercicios moderados (caminar, nadar) por periodos no mayores de 30 minutos.

Durante el periodo pre-concepcional y en los primeros meses del embarazo se debe iniciar el consumo de Acido fólico para disminuir el riesgo de recién nacidos con malformaciones o defectos del tubo neural. El Acido fólico se encuentra en el hígado, carne vacuna, huevo, pescado, verduras de hojas oscuras, trigo, legumbres secas, batata, levadura, etc.

Por *Ley*, la sal tiene que enriquecerse con yodo y la harina con hierro, ácido fólico y vitaminas del complejo B. Enseñe a los consumidores a leer las etiquetas para corroborar si la harina y la sal son enriquecidas.