

Guía 2

Desde los 6 meses además de la leche materna, tu bebé debe comer otros alimentos como carnes, huevo, porotos, cereales, verduras y frutas, en forma de puré, luego molidos, picaditos o desmenuzados.



Alimentación complementaria

A partir de los seis meses de vida, además de la leche materna, el bebé ya está preparado para consumir otros alimentos que necesita para mantener un crecimiento y desarrollo adecuados, ya que a esta edad la leche materna por sí sola no contiene todos los nutrientes necesarios. Este proceso de consumir alimentos distintos de la leche materna se conoce como alimentación complementaria. Antes de los 6 meses de vida, muchos órganos y tejidos del organismo del bebé, no están completamente maduros, por ello la alimentación complementaria debe iniciarse en el momento adecuado. La alimentación complementaria adecuada significa que los alimentos deben tener una consistencia, variedad, cantidad y frecuencia apropiadas, que permitan cu-

brir las necesidades nutricionales del bebé en crecimiento, sin abandonar la lactancia materna.

¿Porqué es importante la alimentación complementaria?

Porque aporta la energía, proteína, vitaminas y minerales que necesitan de acuerdo a su edad, para un buen crecimiento y desarrollo previniendo las deficiencias nutricionales. Los bebés experimentan, conocen y se acostumbran a nuevos sabores, olores, colores, texturas, temperaturas y consistencia, iniciando con ello el aprendizaje de los hábitos alimentarios. Aprenden a masticar alimentos que ya no son de consistencia líquida, sino en forma de puré, molidos, picaditos o desmenuzados.



¿Por qué el bebé empieza a comer desde los 6 meses?



El bebé empieza a comer porque:

- **Es capaz** de mantenerse sentado con apoyo.
- **Desaparece** el reflejo de extrusión que hace que las niñas y niños empujen los alimentos fuera de la boca con la lengua.
- **Comienzan** a aparecer los dientes.
- **Manifiesta** sensaciones de hambre y saciedad, diferencia nuevas texturas, sabores, olor, temperatura y consistencia de los alimentos, pudiendo aceptar o rechazar los alimentos. Por ello se deben
- ofrecer los alimentos nuevos en varias oportunidades o preparados en diferentes formas.
- **Puede llevar** objetos (entre ellos alimentos) a su boca.
- **Logra la madurez** de la deglución y se inicia el proceso de masticación.
- **El tubo digestivo** alcanza la madurez necesaria para digerir los nuevos alimentos; los riñones y las defensas del bebé también tienen la maduración suficiente para recibir otros alimentos.

¿Cuáles son los alimentos a introducir en la alimentación de los bebés de 6 a 11 meses?

Los bebés deben empezar a comer los siguientes grupos de alimentos:

A- Cereales, tubérculos y derivados:

Son fuente de hidratos de carbono que proporcionan energía y pueden ser consumidos en mayor proporción. Además aportan proteínas vegetales de menor calidad.

Cereales: maíz, arroz, trigo, avena, locro, locrillo.

Tubérculos: mandioca, batata, papa.

Derivados: fideos, almidón de maíz, almidón de mandioca, sémola, harina de trigo, harina de maíz, fariña.



Guía 2

Desde los 6 meses además de la leche materna, tu bebé debe comer otros alimentos como carnes, huevo, porotos, cereales, verduras y frutas, en forma de puré, luego molidos, picaditos o desmenuzados.

B- Frutas

Son principalmente fuente de vitaminas A y C, minerales (potasio, fósforo), agua, fibra alimentaria, hidratos de carbono simples y complejos.

C- Verduras:

Son fuente de vitaminas, minerales, agua, fibra alimentaria, hidratos de carbono simples y complejos.

D- Carnes, legumbres secas y huevo:

La carne es la principal fuente de proteínas de buena calidad, además aportan hierro, zinc y vitaminas del complejo B. Se debe ofrecer carnes magras (sin grasas visibles y sin piel): de vaca, pollo o gallina, pescado, cerdo y menudencias como hígado de vaca o pollo, corazoncito de pollo, riñón y corazón de vaca. Las menudencias se deben ofrecer una o dos veces a la semana, intercalando con las carnes magras, pollo o pescado. Las legumbres secas aportan hidratos de carbono complejos, proteínas de menor calidad, fibra alimentaria, vitaminas del complejo B y minerales como hierro, zinc, calcio y fósforo y se encuentran en el poroto, lenteja, garbanzo y arveja seca.

Huevo: contiene proteínas de buena calidad además de calcio, hierro, vitaminas A y D y vitaminas del complejo B como tiamina y riboflavina.

E - Aceite vegetal:

Aportan energía y ácidos grasos esenciales suficientes para el desarrollo cerebral de la niña y el niño. El aceite de canola y soja aportan omega 3 y 9. El aceite de maíz y girasol aportan omega 6. El aceite de oliva no aporta ácidos grasos esenciales.

F - Agua

El consumo de agua potable es parte de una alimentación saludable. Es esencial para todas las funciones que se desarrollan en el cuerpo humano, por ello la ingesta de agua debe ser suficiente para equilibrar las pérdidas producidas por la orina, heces, evaporación y mantener así un adecuado estado de hidratación y temperatura corporal.

Administrar agua al bebé desde el momento que recibe la alimentación complementaria y ofrecer mayor cantidad en épocas muy calurosas.





¿Qué consistencia deben tener los alimentos del bebé?

La consistencia de los alimentos influye en la calidad de la alimentación. La consistencia de las comidas que se ofrecen al bebé, a partir de los 6 meses debe ser la de un puré suave y sin grumos, bien pisado con un tenedor, que apenas se deslice en el plato.

Esto puede ser logrado gracias al agregado de leche materna o de la leche artificial que consume si ya no realiza lactancia materna. El puré debe ser espeso, no licuado, para que el bebé reciba una alimentación nutritiva. La carne debe ofrecerse molida, machacada o desmenuzada.

A partir de los 8 meses, el puré puede tener algunos grumos y la carne se le puede dar picadita o en pedacitos pequeños. Entre los 8 a 10 meses el bebé debe estar recibiendo alimentos grumosos, para evitar dificultades en la alimentación y en la aceptación de alimentos sólidos en el futuro. Es importante darle alimentos que pueda agarrar con las manos como: trozos de frutas y verduras cocidas para experimentar con los mismos y conocer nuevas texturas.



Los caldos (soyo, puchero, vorí vorí, locro) son preparaciones con agua y otros ingredientes como carnes, verduras y cereales (arroz, fideo, locro, maíz). Si el bebé toma solo el agua o la parte líquida del caldo, deja de consumir la parte nutritiva del alimento y entonces baja de peso, se desnubre y corre peligro de padecer otras enfermedades. Se recomienda pisar todos los ingredientes para lograr una consistencia espesa y nutritiva y de esta forma ofrecer al bebé.

Guía 2

Desde los 6 meses además de la leche materna, tu bebé debe comer otros alimentos como carnes, huevo, porotos, cereales, verduras y frutas, en forma de puré, luego molidos, picaditos o desmenuzados.

¿Qué debe comer el bebé?

Bebés de 6 a 11 meses

Debe seguir con la lactancia materna o con la leche que le indicó su médico. Se puede iniciar la alimentación complementaria con el almuerzo, pero si los padres trabajan durante el día, pueden hacerlo al final de la tarde de manera que ellos mismos le ofrezcan su primera comida. Después de la comida, se puede ofrecer el pecho hasta que el bebé quede saciado.

Es importante que en la alimentación complementaria del bebé se combinen diferentes grupos de alimentos desde el principio. En la primera semana en la que se comienza a alimentarlos, el puré debe ser colocado en el centro de la lengua, para que el bebé no lo escupa, porque saca la lengua instintivamente, como lo hace para succionar.

Se debe ofrecer purés o papillas nutritivas y de sabor neutro (ni dulce ni salado) o que sean levemente salados (con pizca de sal yodada) para facilitar la aceptación, postergando un par de días el inicio de frutas ya que estas son dulces y su aceptación no representa por lo general ningún problema.

Se puede comenzar alimentándolos al principio, una vez al día con carne de vaca o de pollo u otra ave (pato, ganso, pavo, entre otras) junto con puré ya sea de papa, zapallo o calabaza, puré de mandioca o batata, arroz (hervido y pisado), polenta, fideo con verduras. A esta preparación, se debe agre-

gar una cucharadita de aceite vegetal crudo (canola, maíz, girasol o soja) y una pizca de sal yodada.



La consistencia de puré o papilla puede ser lograda gracias al agregado de leche materna o de la leche artificial que consume si ya no realiza lactancia materna.

Más adelante, una a dos veces por semana, en lugar de las carnes vacuna o de ave, se recomienda agregar legumbres (poroto, lenteja, garbanzo, entre otros) y pescados cuidando que no tengan espinas para evitar atragantamiento. Así también ya se puede incorporar el huevo, que debe estar bien cocinado (huevo duro) o incorporado a otras preparaciones recordando que la clara es la parte más nutritiva (parte de color blanco).

Después incluir algunas menudencias tales como hígado, corazón o riñón vacuno o de pollo y otros tipos de carnes tales como cabra, cordero o cerdo. Todas las carnes deben ser magras (sin grasa visible) o sin piel en el caso de las aves.

En la primera semana una vez que se haya iniciado la alimentación con los purés o papillas, se comienzan a la media mañana o a la tarde las frutas, ya sea en forma de puré o ralladas y sin agregar azúcar o edulcorantes artificiales.

Desde los 7 a 8 meses, es recomendable que los bebés, ya realicen la cena además del almuerzo.



En el siguiente cuadro, se presenta la lista de alimentos que integra la alimentación del bebé.

| Alimentos base que son fuente de energía (al cual se deben agregar otros alimentos) | Alimentos que contienen proteínas | Alimentos que contienen vitaminas y minerales | Alimentos que aportan energía y grasas esenciales |
|---|---|---|--|
| Papa, harina de maíz, arroz, fideos, batata, mandioca. | Carnes magras: Pollo, vaca, pescado, cerdo, etc. Menudencias: hígado, corazón y riñón. Huevo. Legumbres. | Verduras: berenjena, repollo, remolacha, tomate, brócoli, coliflor, zapallo, zapallito, cebolla, cebollita, andai o calabaza, locote, choclo, arveja, calabacita, acelga, espinaca, perejil, berro, cilantro o kuratü, chaucha, zanahoria. | Aceite vegetal: maíz, girasol, soja, canola. |

¿Qué cantidad de alimento debe comer el bebé?

La cantidad de alimento que el bebé va a recibir depende de su propio apetito y de que acepte los alimentos que se le ofrece. Al comienzo comen cantidades pequeñas y posiblemente menos de lo que los padres esperan.

Esto no debe generar preocupación ya que es un proceso de aprendizaje y se debe respetar el ritmo de cada bebé. Es importante que el bebé tenga su propio plato para saber la cantidad que come.

Se debe iniciar la alimentación con pequeñas cantidades de puré, **1 a 2 cucharadas** aumentando progresivamente hasta alcanzar como mínimo **½ plato pequeño** aproximadamente en el almuerzo y la cena.

Entre los 9 a 11 meses la cantidad de alimentos que debe consumir no debe ser me-

nos de **4 cucharadas** de cada comida hasta alcanzar **200 gramos**, lo que corresponde aproximadamente a un plato pequeño.

Es muy importante recordar que desde que comienza a comer el bebé, debe consumir agua potable, comenzando con pequeñas cantidades e ir aumentando gradualmente. Insistir con que beba sobre todo en temporadas calurosas.



Guía 2
Desde los 6 meses además de la leche materna, tu bebé debe comer otros alimentos como carnes, huevo, porotos, cereales, verduras y frutas, en forma de puré, luego molidos, picaditos o desmenuzados.



Alimentación de bebés de 6 a 11 meses •

| Grupo | Cereales, tubérculos y derivados | Verduras | Frutas |
|--------------|--|--|---|
| Alimentos | <p>mandioca</p> <p>papa</p> <p>batata</p> | <p>lechuga</p> <p>berenjena</p> <p>percejo</p> <p>remolacha</p> <p>ajo</p> <p>rabanito</p> <p>coliflor</p> <p>zapallito</p> <p>locote</p> <p>andai</p> <p>repollo</p> <p>zapallo</p> <p>calabaza</p> <p>cebolla</p> <p>acelga</p> <p>tomate</p> <p>choclo</p> <p>berro</p> <p>zanahoria</p> <p>cebollita</p> <p>brócoli</p> <p>chaucha</p> <p>espinaca</p> <p>arveja</p> | <p>durazno</p> <p>uva</p> <p>carambola</p> <p>aguacate</p> <p>guayaba</p> <p>melón</p> <p>limón</p> <p>acerola</p> <p>banana</p> <p>manzana</p> <p>mango</p> <p>mandarina</p> <p>pera</p> <p>naranja</p> <p>frutilla</p> <p>ciruela</p> <p>caqui</p> <p>mburucuyá</p> <p>granada</p> <p>níspero</p> <p>mamón</p> <p>chirimoya</p> <p>sandía</p> <p>piña</p> |
| Consistencia | <p>Consistencia en forma de puré (al inclinar el plato la preparación no se desliza por él y es suave para tragar o deglutir). 2 a 4 cucharadas, hasta alcanzar 1 plato pequeño.</p> | | <p>1 unidad. Iniciar en forma de puré y luego en trocitos pequeños.</p> |
| Frecuencia | Todos los días. | Todos los días. | Todos los días, 1 a 2 veces al día. |

El bebé debe seguir tomando leche materna.



| Carnes | Legumbres secas | Huevo | Aceites vegetales | Agua potable |
|---|--|---|---|--|
|  carne vacuna  gallina o pollo  pescado  cerdo <p>Menudencias</p>  hígado de vaca |  poroto  garbanzo  lenteja  soja |  |  <p>Aceite de maíz, girasol, soja y canola.</p> |  |
| <p>En forma de puré, luego molida, picadita o desmenuzada.</p> | <p>Bien cocidas en forma de puré.</p> | <p>Duro o agregado a otras preparaciones.</p> | <p>Agregar 1 cda. de aceite vegetal en crudo en el almuerzo y la cena.</p> | <p>50 ml. 2 a 3 veces al día. Se puede ofrecer mayor cantidad en épocas muy calurosas.</p> |
| <p>4 a 5 veces por semana alternando las carnes de vaca, pescado, pollo y menudencia.</p> | <p>2 a 3 veces por semana reemplazando a las carnes de todo tipo y al huevo.</p> | <p>3 veces p/semana.</p> | <p>Todos los días.</p> | <p>Todos los días.</p> |

Preparar las comidas con sal yodada en pequeña cantidad.

Guía 2

Desde los 6 meses además de la leche materna, tu bebé debe comer otros alimentos como carnes, huevo, porotos, cereales, verduras y frutas, en forma de puré, luego molidos, picaditos o desmenuzados.

Cuidados en la alimentación de menores de 1 año



Frutos secos ...

... (maní, coco, nuez), pororó, trozos de carne, caramelos. Además, las comidas no deben tener huesos, espinas ni semillas, porque pueden producir atragantamiento.



La miel ...

... debe evitarse en los bebés menores de 1 año ya que puede producir una enfermedad llamada *botulismo*. No es recomendable agregar miel a los alimentos ni a los chupetes.



Las infusiones caseras

.... (té de yuyos, tereré, mate, cocido, plantas medicinales como poha ñana), no son recomendables ni seguras porque se desconoce la dosis adecuada para los bebés, quienes por su pequeño tamaño corporal, son más vulnerables a las sustancias que contienen.



Sustancias estimulantes ...

... presentes en el café, té y cacao (chocolate).



Los embutidos ...

... (chorizos, panchos, fiambre, salchichas, morcilla, tocino, panceta y mortadela), preparaciones



Edulcorantes artificiales ...

... y los alimentos que los contienen, así como alimentos con sustancias químicas como los colorantes y aditivos como bebidas gaseosas, refrescos en polvo, jugos envasados, mayonesa, ketchup, mostaza, caldos en cubos, sopas en sobre, papas fritas y bocaditos salados.



Debe evitarse ...

... el consumo de alimentos no nutritivos con alto contenido de azúcares como los productos de confitería, bebidas gaseosas, refrescos en polvo, jugos envasados, hojuelas de cereales envasados y azucarados (mal llamados cereales de desayuno) y golosinas.



En resumen

- ▶ Se llama alimentación complementaria al proceso de consumir alimentos distintos de la leche materna, a partir de los 6 meses.
- ▶ La alimentación complementaria es necesaria a partir del sexto mes del bebé, porque la leche materna sola ya no aporta la totalidad de los nutrientes necesarios y además para acostumbrarse a nuevos sabores, olores, colores, texturas y aprender hábitos alimentarios saludables.
- ▶ Se recomienda que la consistencia de las comidas que se ofrecen sea espesa, para que en poca cantidad reciba una alimentación nutritiva.
- ▶ A partir de los seis meses el bebé puede comer un puré suave y sin grumos. Desde los 8 meses, el puré puede tener algunos grumos y la carne se le puede dar picadita.
- ▶ El bebé puede mamar hasta los dos años de edad, mientras mantenga un buen crecimiento, desarrolle hábitos saludables de alimentación y sea gratificante para la madre y el bebé.
- ▶ Se recomienda que el bebé siga mamando hasta los 2 años, acompañando a la alimentación complementaria.



A partir del año, tu niña o niño puede comer los mismos alimentos saludables de la familia.

Una alimentación saludable, adecuada y variada desde la temprana infancia permite mantener la salud y prevenir la desnutrición, la deficiencia de micronutrientes (ej.: anemia) o el exceso de peso. En los primeros años de vida, la niña o el niño adquiere las pautas de alimentación y hábitos saludables, por lo que es importante asegurar un buen inicio. Si la niña o el niño ha incorporado los alimentos en forma oportuna en la primera etapa, al año de edad está preparado para recibir una alimentación semejante a la de su familia.

Entre 1 a 2 años de edad, la niña o el niño pasa del gateo a caminar, puede tomar objetos entre el pulgar y el índice, imita y luego realiza gestos y así, progresivamente va adquiriendo mayor autonomía, independencia y otras habilidades para alimentarse por sí solo, lo cual es favorable para estimular su desarrollo. Es importante que reciba una alimentación saludable, adecuada y que le agrade para cubrir sus requerimientos nutricionales.

Durante los dos primeros años de vida, la mejor manera de aprender e incorporar nuevos alimentos y preparaciones es permitiendo que la niña o niño toque y juegue con las comidas aunque en el proceso se ensucien o se desperdicie una pequeña parte del alimento. Desde muy temprano, niñas y niños imitan los hábitos de los adultos, por lo cual es fundamental que sus cuidadores

"muestren" con el ejemplo diario conductas y hábitos de vida saludable, que aquellos incorporarán más fácilmente cuanto antes sean incluidos en la mesa familiar. Esto también permite vigilar y prevenir dificultades con la alimentación (por ejemplo atragantamiento). Una niña o niño bien alimentado tiene un peso adecuado y crece bien. La mejor forma de saber si la niña o niño crece y se desarrolla bien es llevándolo regularmente al pediatra o al profesional de salud para que lo evalúe.

A esta edad aunque tengan exceso de peso no se realizan dietas restrictivas, ya que pueden impedir su correcto desarrollo y crecimiento. Se debe insistir en una alimentación saludable para la niña o el niño y su familia evitando los alimentos no nutritivos y altos en calorías como se menciona en el Mensaje N° 6 de esta Guía.





¿Qué alimentos puede comer?

Al año de vida, la niña o el niño ya pueden comer de la olla familiar y es importante que estas comidas sean saludables, nutritivas, recién preparadas y a una temperatura adecuada (tibia).

Se recomienda continuar con la lactancia materna hasta los dos años. Además puede incorporar lácteos a su alimentación (leche, yogur y queso).

Para los alimentos líquidos como los lácteos enteros (leche o yogur) o jugo natural sin azúcar, es preferible utilizar tazas o vasos.

La comida casera es la opción de alimentación más sana, porque se conoce su preparación y sus ingredientes, no tiene colorantes, edulcorantes, conservantes ni aditivos que pueden significar un riesgo para la salud de la niña o el niño.

Por este motivo, es bueno evitar los alimentos industrializados o de preparación rápida, que además contienen mayor cantidad de grasas saturadas, azúcares simples y sal.

Es posible que las niñas y los niños rechacen algunos alimentos y en este caso es recomendable no forzarles a consumirlos sino ofrecer esos alimentos en otras oportunidades y preparaciones, para lograr una alimentación variada.

Es importante establecer una rutina de alimentación distribuida en: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena, con

espacios aproximados de 3 horas entre ellos. Además, respetar los horarios de comida evitando los "picoteos".

DESAYUNO Y MERIENDA

Deben estar compuesto por leche materna. La niña o el niño que no mama puede recibir una leche entera fluida o en polvo, de preferencia fortificada, yogur o queso. Si se utiliza leche en polvo fortificada se debe mantener la dilución para este grupo, establecida, en el Anexo 2.

Es bueno combinar la leche con un cereal como por ejemplo: almidón de maíz, avena, cereal instantáneo en polvo o algún panificado. Si no utiliza cereal puede agregar azúcar en poca cantidad (una o dos cucharaditas por taza).

MEDIA MAÑANA

A mitad de la mañana, es importante que la niña o el niño consuma un alimento nutritivo, fácil de digerir como por ejemplo: frutas o 1 lácteo o 1 huevo duro entero bien cocido.

Es preferible que las frutas sean consumidas en trozos pequeños, evitando el consumo de jugos azucarados.



Guía 3
A partir del año, tu niña o niño puede comer los mismos alimentos saludables de la familia.

ALMUERZO Y CENA

El almuerzo y la cena cubren buena parte de los requerimientos nutricionales, ya que incluyen una mayor cantidad y variedad de alimentos en comparación con las otras comidas. A esta edad, el desarrollo dental y los movimientos laterales de la lengua permiten consumir preparaciones de consistencia y texturas variadas, por lo que pueden incluirse alimentos en trozos pequeños y blandos. Se recomienda que las comidas estén preparadas a base de:

Carnes, legumbres o huevo: aportan proteínas, vitaminas y minerales. Entre las carnes se incluye la vacuna, pollo sin piel, pato, pescado, cerdo sin grasa visible, menudencias (hígado, corazón o riñón) o huevo duro bien cocinado. Entre las legumbres se encuentran toda clase de porotos, lentejas, garbanzos, etc. Este grupo de alimentos puede reemplazar a las carnes hasta 1 a 2 veces en la semana, combinado siempre con cereal (arroz o fideo o locro o locrillo).

Cereales, tubérculos y derivados: complementan a las carnes y legumbres. En este grupo se encuentran: arroz, maíz, fideo, locro o locrillo, harina de maíz o trigo o tubérculos (papa, mandioca y batata).



Verduras: aportan vitaminas y minerales que contribuyen a fortalecer las defensas del

organismo. Es importante ofrecer verduras crudas en trozos o enteras, que la niña o niño pueda tomar con sus manos como tomate, zanahoria, pepino, introduciendo así el hábito saludable de comer ensaladas. Se debe ofrecer a la niña o niño verduras cocinadas de todos los colores en las comidas (Ej.: espinaca, acelga, zanahoria, zapallo, zapallito, tomate, cebolla, locote y otras).



Aceites vegetales:

aportan energía y ácidos grasos esenciales, necesarios para el crecimiento y desarrollo de la niña o el niño. En las preparaciones cocidas utilizar poca cantidad de aceites vegetales como girasol, maíz, soja o canola. No usar grasa sólida o de origen animal. En las preparaciones frescas como por ejemplo en las ensaladas usar aceite crudo.



Sal yodada: en poca cantidad, verificando que sea yodada para cubrir el requerimiento de yodo. No es recomendable colocar el salero en la mesa.



Agua potable: para satisfacer la sed lo mejor es el agua y se le debe dar cada vez que lo pida, mas aún en épocas de intenso calor. El agua debe ser ofrecida al finalizar las comidas y no antes, para no satisfacer a la niña o el niño con la misma.





En la alimentación de la niña y el niño se recomienda evitar:

- ⊗ Alimentos con sabores muy fuertes, picantes, salados, fibrosos, duros o alimentos difíciles de masticar y que estén muy calientes o muy fríos.
- ⊗ Alimentos que contienen sustancias químicas como los colorantes y aditivos: refrescos en polvo, bebidas gaseosas, jugos envasados, cubos de caldo, sopas en sobres, mayonesa, ketchup, salsa de soja, chocolate.
- ⊗ Alimentos envasados con alto contenido en sodio: papas fritas, bocaditos salados, panchos y otros embutidos, alimentos en conservas.
- ⊗ Alimentos con agregado de azúcares como las golosinas (caramelos, chicles, chupetines) y bebidas azucaradas como gaseosas, refrescos y jugos envasados, cereales azucarados.
- ⊗ Alimentos que contienen edulcorantes artificiales como sacarina, aspartame, ciclamato, stevia (ka´a he´é).
- ⊗ Alimentos light o bajos en calorías, ya que podrían restar nutrientes esenciales en su alimentación, además de que contienen aditivos

que no son aconsejables para la alimentación de la niña o el niño.

- ⊗ Alimentos que aportan exceso de calorías y grasas hidrogenadas como las frituras (papas fritas, milanesas, marineras, empanadas, croquetas).
- ⊗ Alimentos que pueden producir atragantamiento como: trozos grandes de carne, frutos secos enteros (maní, almendra, nuez, coco), pororó, semillas, huesos y espinas de pescado, caramelos, chupetines, chicles, embutidos.

Recuerde:

En muchas ocasiones, las familias gastan mucho dinero para comprar poca cantidad de estos productos industrializados; esta misma suma de dinero puede utilizarse para comprar y preparar una gran cantidad de alimentos saludables.

Al consumir alimentos envasados, verificar la fecha de vencimiento y que el producto cuente con el Registro Sanitario de Producto Alimenticio R.S.P.A. (Ver Anexo 4).

Se recomienda lavar los alimentos luego de la compra y antes de ser guardados, inclusive los productos envasados, ya que pudieron estar expuestos a los desechos de insectos y roedores.

Guía 3
A partir del año, tu niña o niño puede comer los mismos alimentos saludables de la familia.

Cantidad de porciones recomendadas de los diferentes grupos de alimentos para Niñas y Niños de 1 a 2 años.



| Grupo de alimentos | Porción (Tamaño promedio) | Cantidad (Porciones / día) | Cada uno de estos alimentos corresponde a una porción | Frecuencia |
|--------------------|---|----------------------------|--|------------------------|
| LECHE Y DERIVADOS | 200 ml de leche / yogur / 30 g de queso | 3 | Leche materna | |
| | | 3 |  1 taza de leche  1 taza/vaso de yogurt  1 pedazo/feta de queso | Todos los días |
| CARNES* | 50 g | 1 |  pescado  carne roja  menudencia (higado, corazón, riñón)  pollo | 4 a 5 veces por semana |
| LEGUMBRES SECAS* | 50 g | 1/2 |  poroto  lenteja | 2 a 3 veces por semana |
| HUEVO | 50 g | 1 |  1 huevo | 3 veces a la semana* |
| CEREALES* | 35 a 45 g | 1 |  1/2 plato de arroz  1/2 plato de fideo cocido | Todos los días |
| TUBÉRCULOS* | 80 a 100 g | 1 |  1 papa mediana  1 mandioca mediana | Todos los días |
| PANIFICADOS | 30 a 50 g | 1 |  10 coquitos  10 palitos o rosquitas  1 galleta chica  Pan de sándwich (2 unidades) | Todos los días |

Recuerda

Las legumbres pueden reemplazar a las carnes y deben estar combinadas con cereales (arroz, fideo, locro, etc.).

Usar solo aceite vegetal (girasol, maíz, canola o soja) para las preparaciones de las comidas.

* Estos alimentos están referidos en porciones para adultos, por ello se deben fraccionar en dos tiempos de comida.



1 palma de la mano = 1 porción de carne



Cantidad de porciones recomendadas de los diferentes grupos de alimentos para Niñas y Niños de 1 a 2 años.



| Grupo de alimentos | Porción (Tamaño promedio) | Cantidad (Porciones / día) | Cada uno de estos alimentos corresponde a una porción | Frecuencia |
|--------------------|---------------------------|----------------------------|--|----------------|
| VERDURAS | 100 g | 1 |  1 plato de verduras crudas  ½ plato de verduras cocidas | Todos los días |
| FRUTAS | 70 a 200 g | 2 |  1 mandarina chica  3 rodajas de piña  1 naranja chica  ½ mamón  1 manzana chica  1 pera chica  1 mango chico  1 guayaba grande  1 banana  1 pomelo mediano | Todos los días |
| AZUCARES Y MIELES | 5 g | 1 |  1 cucharadita de azúcar  1 cucharadita de dulce o mermelada  1 cucharadita de miel de abeja o de caña | Poca cantidad |
| ACEITES Y GRASAS | 5 g | 1 |  1 cucharada de aceite  1 cucharada de margarina  | Poca cantidad |
| AGUA | 200 ml | 3 vasos |    | Todos los días |

Recuerda

Que se debe continuar con la leche materna hasta los 2 años de edad, junto con los otros alimentos.



Guía 3
A partir del año, tu niña o niño puede comer los mismos alimentos saludables de la familia.



Esquema de alimentación para niñas y niños de 1 a 2 años.

A continuación se propone un ejemplo de alimentación saludable con sus horarios y opciones respectivas.

| DESAYUNO. 6:00 a 7:00 hs. | MEDIA MAÑANA. 9:00 a 10:00 hs. | ALMUERZO. 12:00 a 13:00 hs. |
|---|--|--|
| | | |
| <p>Opción 1 Leche materna.</p> | <p>Opción 1 ½ porción de fruta. (3 rodajas de piña).</p> | <p>Opción 1 Tallarín con pollo.</p> |
| <p>Opción 2 1 taza de leche con 1 panificado.</p> | | |
| | <p>Opción 2 1 huevo duro.</p> | <p>Opción 2 Pescado con arroz.</p> |
| | | |
| <p>Opción 3 1 taza de leche con avena.</p> | <p>Opción 3 1 taza o vaso de yogur.</p> | <p>Opción 3 Caldo de poroto con fideo.</p> |



Esquema de alimentación para niñas y niños de 1 a 2 años.

A continuación se propone un ejemplo de alimentación saludable con sus horarios y opciones respectivas.

| <p>MERIENDA 16:00 a 17:00 hs.</p>  | <p>CENA 19:00 a 20:00 hs.</p>  |  |
|---|---|---|
|  |  | <p><i>Es importante:</i></p> <p>Respetar los horarios de alimentación evitando que la niña o el niño consuma alimentos fuera de estos.</p> <p>Dar a la niña o al niño suficiente cantidad de agua de acuerdo a su edad.</p> |
| <p>Opción 1 Arroz con leche (hasta 1 vez p/semana).</p> | <p>Opción 1 Zapallito relleno.</p> | |
|  |  | |
| <p>Opción 2 Crema de maicena (hasta 1 vez p/semana).</p> | <p>Opción 2 Revuelto de mandioca con huevo.</p> | |
|  |  | |
| <p>Opción 3 1 pedazo de queso con 4 galletitas.</p> | <p>Opción 3 Tortillón de verduras.</p> | |

Guía 3
A partir del año, tu niña o niño
puede comer los mismos alimentos
saludables de la familia.



En resumen

- ▶ Al año de edad la niña y el niño están preparados para recibir los mismos alimentos saludables de su familia.
- ▶ Distribuir la alimentación diaria en cinco comidas: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.
- ▶ Es importante que la presentación de las comidas sea agradable a la vista, tenga buen sabor y sea preparada en forma higiénica, evitando los alimentos o preparaciones muy condimentadas, picantes, saladas o azucaradas.
- ▶ No se recomienda realizar dietas restrictivas a esta edad, ya que pueden impedir el correcto desarrollo y crecimiento de la niña o el niño.
- ▶ Para satisfacer la sed lo mejor es el agua, por lo que se le debe ofrecer al menos 3 vasos de agua potable al día.
- ▶ La lactancia materna se recomienda hasta los 2 años de edad, mientras la niña o el niño mantengan un peso adecuado y un buen crecimiento, desarrollen hábitos saludables de alimentación y sea gratificante para la madre, la hija y el hijo.

