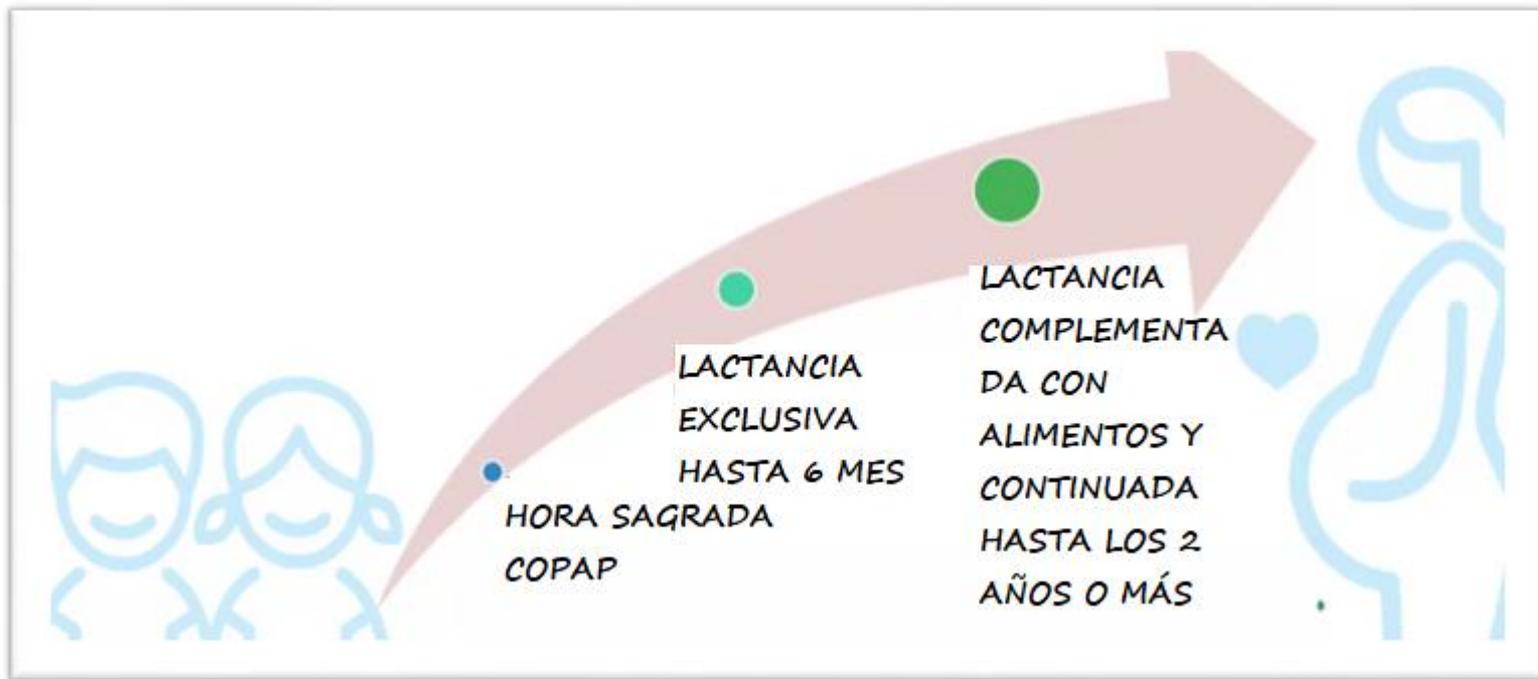


# Conceptos básicos - recomendaciones





*La lactancia es la base para el comienzo de una vida saludable y contribuye a corto y largo plazo a la salud, ya que además de poseer una calidad nutricional excelente, contiene anticuerpos que previenen enfermedades, favorece el vínculo madre-cuidador primario/niño, influye positivamente en el desarrollo cognitivo; entre otros múltiples beneficios.*

*Es un derecho humano que debe*  
**RESPETARSE, PROTEGERSE Y CUMPLIRSE.**



# A partir de los 6 meses se inicia la alimentación complementaria (AC)



*Es importante tomarse el tiempo suficiente para darles de comer bien, con tranquilidad, hay niños en los cuales es más difícil esta incorporación y se necesita más paciencia.*

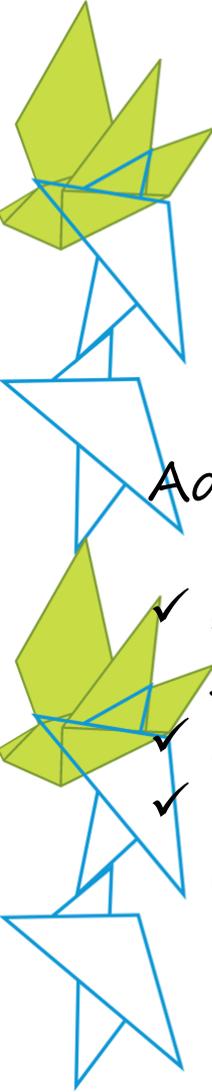


Ministerio de  
**SALUD**  
Gobierno de Entre Ríos

# ¿Por qué?

- A esta edad aumentan los requerimientos nutricionales del bebé.
- Él bebe demuestra mayor interés por su entorno social, y la comida es parte de ese entorno.
- Alrededor de esta edad la mayoría de los bebés puede sentarse sin ayuda y sostener su cuello y cabeza sin problemas.
- Adquieren la capacidad de masticar de manera natural, a medida que la boca madura y se desarrolla.
- Entre los 5 y 6 ms se va perdiendo el reflejo de extrusión.
- A partir de los 6 ms aparecen movimientos masticatorios de ascenso y descenso de la mandíbula
- Alrededor de los 8 ms aparecen movimientos laterales de la lengua que llevan los alimentos hacia la zona de los molares para triturarlos (aún con las encías)
- Ya puede tomar objetos y se los lleva a la boca.
- Movimientos rotatorios de la lengua que ayudan a desgarrar alimentos de mayor consistencia aparecen entre los 12 y 18 ms.

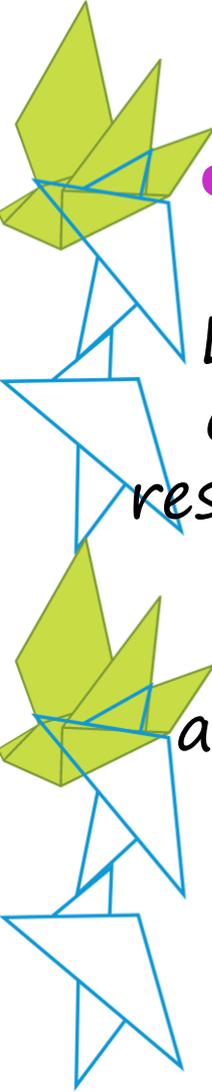




# ¿Cómo se si el bebé esta listo para empezar a comer?

Además de que tiene que tener los 6 meses cumplidos debe:

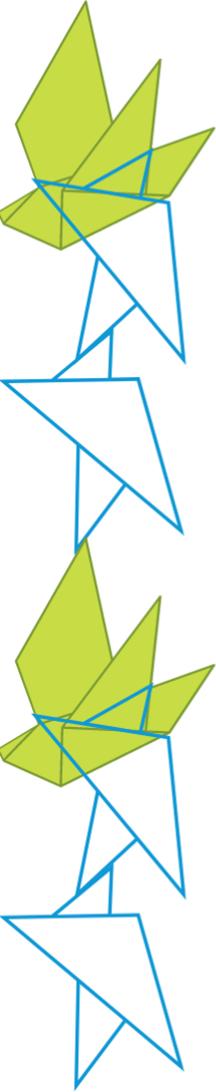
- ✓ Mantenerse sentado solo sin ayuda (ni almohadas que lo sostengan)
- ✓ Demostrar interés por los alimentos
- ✓ Perder el reflejo de extrusión de la lengua (sacan la lengüita para afuera cuando comen).



## ¿Qué alimentos se pueden incorporar?

Lo ideal es que aprovechar este momento como oportunidad para revisar prácticas propias con respecto a los hábitos alimentarios, para seleccionar alimentos saludables para el bebé y la familia.

Ya sea que elijan dar papilla, puré, o le den alimentos en trozos, conviene que toda la familia consuma lo mismo y que los alimentos sean saludables.



*No se deben dar “instrucciones” rígidas.*

*No hay alimentos mejores  
que otros para empezar.*

*Se recomienda introducir los alimentos de uno  
en uno, con intervalos de unos días, para  
observar la tolerancia y la aceptación y no  
añadirles sal, azúcar ni edulcorantes, para que  
el bebé se acostumbre a los sabores naturales  
de los alimentos.*



## Calendario orientativo de incorporación de alimentos

Alimento	0-6 meses	6-12 meses	12-24 meses	>2 años
Leche materna				
Fórmulas adaptadas (en caso de no estar con LM)				
Cereales, frutas, hortalizas, legumbres, huevo, carne, pollo, pescado, aceite de oliva				
Leche entera, yogur, queso tierno (pueden ofrecerse en pequeñas cantidades a partir de los 9 o 10 meses)				
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, manzana o zanahoria cruda, etc.)				Por encima de los 3 años
Alimentos superfluos (azúcares, miel, cacao, bollería, galletas, embutidos y charcutería)	Cuanto más tarde y en menor cantidad mejor (siempre a partir de los 12 meses)			

Modificada de "Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia", Agència de Salut Pública de Catalunya, 2016.

No retrasar más allá de los 6 meses los alimentos potencialmente alergénicos

- Huevo
- Pescado
- ALIMENTOS CON GLUTEN (TACC)
- FRUTILLA
- TOMATE
- CITRICOS





**La textura, el sabor y el olor de las preparaciones son claves para que el niño los acepte mejor; debe aumentarse la consistencia en forma gradual, según la tolerancia.**

**Al inicio de los 6 meses, puede comer alimentos sólidos o semisólidos, en forma de puré, papilla, desmenuzados o picado . Los cuidadores primarios deben considerar la capacidad gástrica limitada.**

**La cantidad se incrementa de manera gradual, mes a mes, a medida que la niña o el niño crece y se desarrolla.**

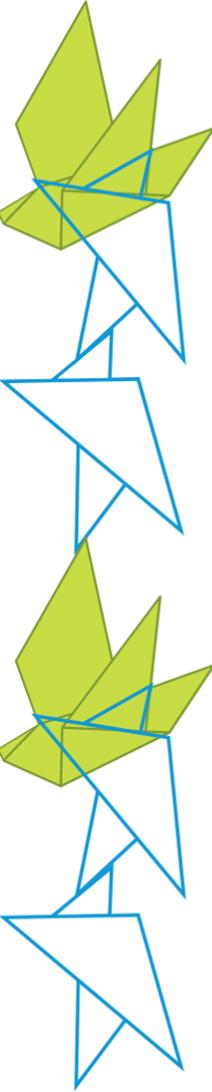
# FRUTAS Y VERDURAS

Se aconseja introducir progresivamente toda la variedad de frutas y verduras disponible, en cualquiera de las comidas diarias, e ir variando también la forma de presentación (triturada, pisada, hervida, en pequeños trozos...). No hay unas frutas mejores que otras para comenzar, la decisión dependerá de los gustos de la familia.

## SIN SEMILLAS, SIN CÁSCARA, MANZANA COCIDA

Se recomienda LIMITAR durante el primer año de vida las verduras de hoja verde con alto contenido en nitratos, como la acelga, la espinaca, (en exceso puede ser toxica). En el caso de introducirlas en la alimentación, deben representar menos del 20% del contenido total del plato.





**El gusto por los diferentes sabores (dulce, salado, ácido y amargo) se forja desde temprana edad.**

**Si acostumbramos al paladar a sabores ácidos, como algunas frutas, o amargos, como algunas verduras, su consumo será mayor a lo largo de la vida.**

**Los jugos/exprimidos/zumos de frutas no ofrecen ningún beneficio nutricional respecto a la fruta entera. Su ingesta elevada puede contribuir a la ganancia inadecuada de peso, además, aumentan el riesgo de caries.**

**Por tanto, se recomienda el consumo de fruta entera.**

# CEREALES

- Mijo (lavarlo en colador y cocinar tapado a fuego mínimo (1 parte de mijo por 2 de agua) se utiliza como base de tartas, o para hacer croquetas y trufas. SABOR NEUTRO.
- Quinoa (lavar hasta que el agua aclare, dejar en remojo unas horas, cocinar hasta que esté bien cocido)
- Polenta
- Arroz cocido bien pasado
- Maiz
- Pancitos caseros (sin grasa)
- Torta casera o muffins (pref. con fruta, vainilla)
- Galletitas caseras de avena y fruta
- Fideos tipo tirabuzón cocidos (mejor si son los integrales o los que vienen hechos a base de harina de legumbres).
- Avena
- Trigo bien cocido, harina de trigo preferentemente integral



# Alimentos Ricos en Proteínas

- **CARNES:** vaca, pollo, pescado, cerdo. Retirando la grasa visible y la piel, antes de la cocción) cortada, no procesada, no picada. Hervidas, a la plancha o al horno. En tiras alargadas gruesas.

- **LEGUMBRES:** Lentejas, porotos, garbanzos, arvejas (remojadas 8 horas con una hoja de laurel y luego cocidas) en pastas para untar o comer tipo puré. O bien como base de hamburguesas o croquetas.

- **HUEVO:** siempre bien cocido. Puede ser hervido cortado en cuartos, revuelto o tipo omelette cortado en tiras. En rellenos, purés, para hacer tortillas, croquetas etc.



# Lácteos

Entre los 0 y 12 meses, la leche humana sigue siendo el alimento principal, por lo que se recomienda mantenerla a demanda, sin disminuir el número de tomas.

**La AC no es “sustitutiva”, sino “complementaria”.**

Si el lactante mayor de 6 meses realiza al menos 4-5 tomas de pecho al día, no se precisan otras fuentes de lácteos.

Si la madre trabaja fuera de casa, se puede ofrecer la AC las horas que esté fuera, y cuando regrese del trabajo continuar con el pecho frecuente y a demanda. Se puede ofrecer yogur natural o queso desde los 9 meses y leche de vaca entera a partir de los 12 meses.

**Hay que tener en cuenta que la leche humana sigue siendo el lácteo de primera elección y se recomienda por encima de cualquier otra leche, siempre que madre e hijo lo deseen, hasta los 2 años o más.**

Según se vaya diversificando la dieta, disminuirá la cantidad de leche ingerida, aunque se recomienda mantener al menos dos raciones de lácteos diarios (aproximadamente 500 ml al día).



# Agua

Se puede empezar a ofrecer a los las niñas y a los niños agua segura desde los 6 meses, junto con la comida.

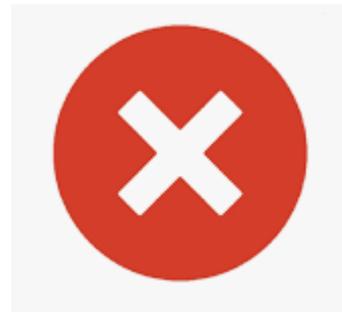
Se deben evitar las bebidas azucaradas, ya que contienen una alta cantidad de azúcar y producen menor saciedad debido a que son líquidas. Esto provoca que sean consumidas en exceso.

También pueden impedir la absorción de nutrientes importantes aportados por los alimentos.





*¿Qué alimentos hay  
que evitar?*



# Alimentos a evitar



- Soja o productos preparados con soja
- Caseosas, jugos artificiales y golosinas
- Té de yuyos (tilo, manzanilla, anís, etc.)
- Sal y productos salados tipo de copetín: papas fritas de bolsa, palitos salados, palitos de maíz inflado con queso, etc.
- Fiambres, hamburguesas, salchichas, chorizos
- Alimentos fritos
- Salsas envasadas o pre elaboradas, caldo en cubitos y sopas en sobre.
- Comidas muy condimentadas o picantes

- Sal
- Azúcar
- Leche de vaca y lácteos (hasta los 12 meses)
- Miel
- Carnes poco cocidas
- Carne picada (aun que sea picada en casa, corre riesgo de estar contaminada y provocar Síndrome Urémico Hemolítico)
- Huevo poco cocido. Huevo duro sin cortar, la clara es muy resbaladiza y puede provocar ahogos. Se da siempre cortada en cuartos.

- Frutos secos enteros (por riesgo de asfixia) se pueden ofrecer molidos en otras preparaciones como galletitas caseras por ejemplo.
- Espinacas y acelgas como único alimento de una comida.
- Algas
- Bebidas de arroz, de almendras o de coco como fuente de nutrientes.
- Pescados grandes y mariscos

- **GOLOSINAS:** chupetines, caramelos masticables
- Galletitas dulces: vainillas, okebon, baybiscuit, mana, vocación: **TODAS CONTIENEN EXCESO DE AZUCAR, Y ALGUNAS CONTIENEN MIEL.**
- **CALDITOS PARA SOPA O SABORIZANTES**
- **NESTUM, CEREALES “INFANTILES”, Yogurts y postrecitos “primeros sabores”**



Ministerio de  
**SALUD**  
Gobierno de Entre Ríos



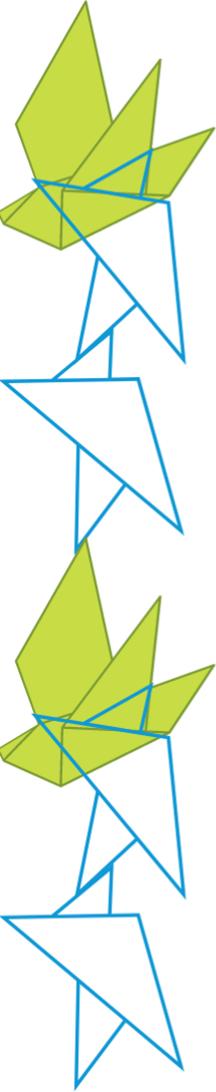
# ¿Cómo ofrecer los alimentos?

- **SIEMPRE LAVARSE LAS MANOS Y LAVARLE LAS MANOS AL BEBE ANTES**
- **Mantener la calma ante la presencia de arcadas (no gritar ni asustarlos)**
- **No forzar a comer.**
- **Nunca dejar al bebé solo mientras come**
- **Respetar su ritmo de desarrollo y permitir cierta autonomía, según sus capacidades. Tolerar un cierto desorden apropiado para su edad (por ejemplo, no molestar al niño limpiándolo después de cada bocado)**
- **Procurar que no tenga hambre excesivo ni sueño al momento de sentarnos a comer. Una buena opción es ofrecerle teta antes de sentarlo en la sillita.**
- **No interpretar como permanente un rechazo inicial a un nuevo alimento. Seguir ofreciendo en los siguientes días o semanas sin presionar (pueden ser necesarias hasta 10-15 ocasiones para conseguir la aceptación). La exposición regular y gradual a los alimentos favorece su tolerancia y aceptación, a corto y largo plazo.**
- **Estar preparados para verlos JUGAR con la comida, probar, oler, mirar, chupar y tal vez no solo tragar los alimentos. Con el tiempo se irán sumando habilidades.**

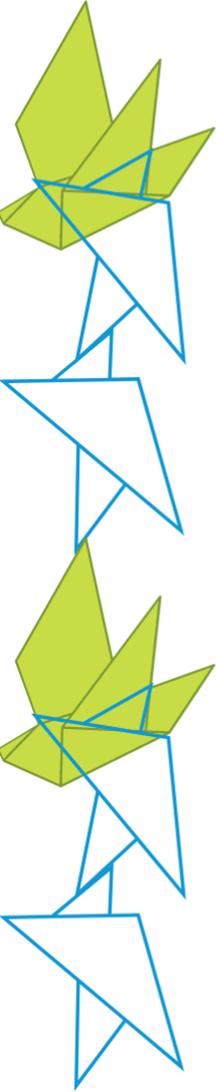


# ¿Cómo ofrecer los alimentos?

- A medida que progresan las habilidades motoras manuales los trozos pueden ser más pequeños (cuando ya realizan pinza) y de a poco se le ofrecerán preparaciones similares a las comidas del resto de la familia (siempre cuidando que sean saludables y seguras)
- Olvidar las expectativas personales respecto a cuanto "tiene" que comer. Todo depende del hambre que tenga, de la capacidad gástrica y del gasto energético de ese día. como por ejemplo, tortillas en bastones, torrejitas al horno, polenta con verduritas, etc.
- Establecer rutinas puede ayudar:
  - ❖ Lugar: tranquilo, sin distracciones (televisión, móviles). Cuando sea posible, sentar al niño frente a los otros miembros de la familia para que pueda interactuar con ellos. Acercar al niño a la mesa de forma segura, ya sea en el regazo o utilizando una silla apropiada (trona)
  - ❖ Tiempo: un horario aproximado de comidas, con flexibilidad, puede ayudar a la anticipación y regulación del lactante. Como orientación, 4 o 5 tomas al día
  - ❖ Menú: seleccionar una dieta variada y sana. Servir raciones apropiadas a su edad y ritmo de crecimiento



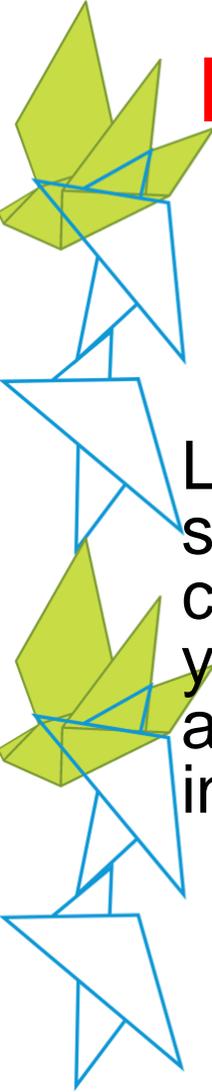
# ¿Qué factores influyen en el establecimiento de hábitos alimentarios?



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



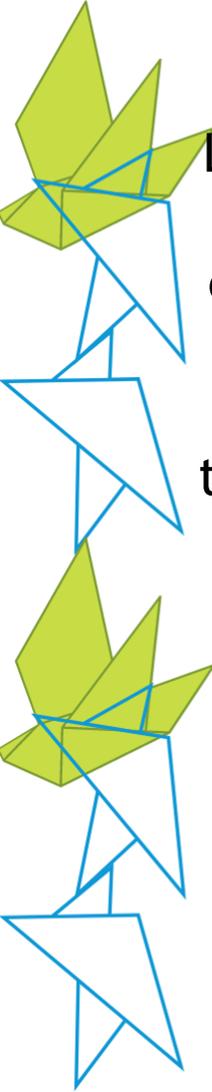
Darles sólo los alimentos que ellos prefieren tiene como consecuencia una alimentación simple y puede originar problemas nutricionales.



# **El exceso de peso en la infancia y en la adolescencia está asociado a enfermedades crónicas no transmisibles en la vida adulta.**

La obesidad tiene muchas causas, entre ellas: el sedentarismo, las horas frente a la pantalla (TV, celular, Computadora, etc.), la menor actividad física y las características de las comidas, ricas en grasa y azúcares, hábitos familiares, influencia de la industria, naturalización de la obesidad.

## **La prevención es fundamental en ésta problemática.**



Las posibilidades alimentarias de una familia no se limitan a la disponibilidad de dinero o de mercaderías. Se relacionan con el modo en que se aprovechan y utilizan los propios recursos y capacidades. Si pensamos en trabajar estos aspectos es importante tener en cuenta si el barrio en donde trabajamos tiene medios que le permitan: acceder a los alimentos (cómo y de qué manera), si tiene capacidad de producir alimentos (huerta comunitaria, huerta hogareña), realizar compra comunitaria, compra a productores locales.

**De esta manera vamos a poder pensar en actividades que promuevan una alimentación adecuada para la comunidad**



Muchas gracias  
Belgrano 29 - Paraná  
[nutriciondmijer@gmail.com](mailto:nutriciondmijer@gmail.com)