



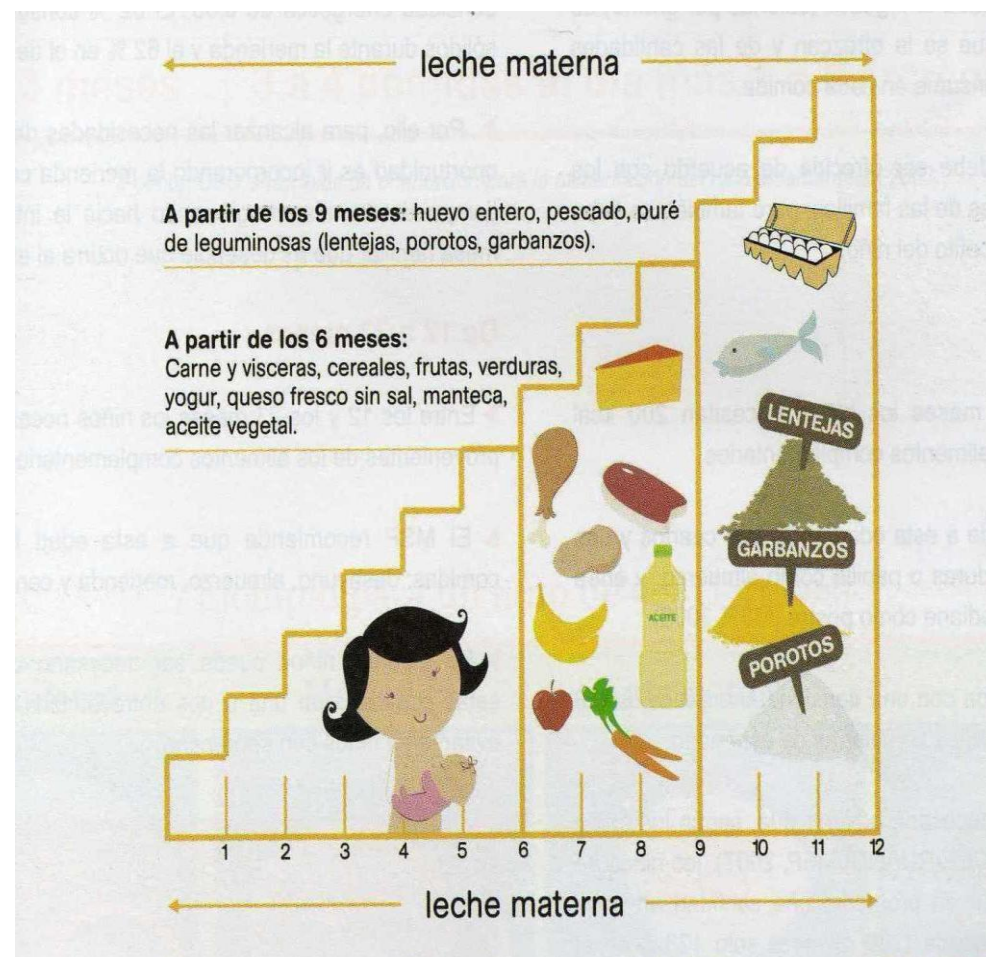
Charlas educativas sobre
Alimentación en el lactante.
1º y 3º viernes de cada mes.
Centro de Diálisis de 9 a 10hs.

*Alimentación desde los 6 meses,
hasta los 2 años.*



A partir de los 6 meses de vida, para continuar creciendo y desarrollándose, el niño necesita empezar a consumir otros alimentos además de la leche materna.

El niño ya está apto para comer otros alimentos y debe continuar con la leche materna hasta los 2 años.



Nutrientes importantes para que crezca sano su bebé...

Los **aceites y las grasas** son una gran fuente de energía, de vitaminas y la única fuente de ácidos grasos esenciales. Aportan sustancias fundamentales para el desarrollo de la inteligencia y la visión de los niños.

Recordar: agregar 1 cucharadita de aceite en crudo a la papilla o puré.



Las **carnes**, son los alimentos que tienen mejor hierro (Fe Hemínico) y se deben consumir todos los días.

Las **lentejas, los porotos, la yema de huevo y los vegetales de hoja verde oscuro** también tienen hierro, pero de otro tipo que se absorbe menos (Fe no Hemínico).

Existen **Alimentos fortificados con hierro** (harinas, pan, fideos y leche).

Recordar: El niño debe tomar el **suplemento de hierro** que le indican en el servicio de salud.
Hierro medicamentoso. (De 4 meses hasta los 2 años, según MSP).

El **calcio** también es importante, está presente en la leche materna, pero se recomienda agregar **queso, ricota, yogures, leche en polvo o leche fluida** a las preparaciones.

Recordar: Con apenas una cucharadita de queso o leche en polvo se están aportando grandes cantidades de este nutriente.

Alimentación complementaria de los 6 a 8 meses

Comenzamos con un puré y/o papilla...

Puré de:

Verduras cocidas (papa, boniato, zapallo, zanahoria, zapallito).

Papilla de:

Cereales (arroz, polenta, sémola o fideos, harina de trigo) bien pisados.

+

Carnes (vacuna, pollo, hígado) 1cucharada, molida, raspada, rallada o picada.

+

Aceite vegetal crudo, 1 cucharadita.

El Puré de fruta (manzana, banana, durazno, pera y ciruela) molida, rallada o raspada.

De 9 a 11 meses

Alimentos nuevos a incorporar...

Leguminosas (porotos, lentejas, garbanzos) pisado o procesado, comenzando por 1 a 2 cdas. Hasta $\frac{3}{4}$ taza.

Huevo de gallina entero, bien cocido.

Pescado 1 cucharada.

De 12 a 23 meses

Incorporamos todas las verduras incluso, **tomate, espinaca y remolacha.**

Todas las frutas incluso **frutilla y kiwi.**

A partir del primer año el niño está preparado para recibir una alimentación semejante a la de su familia.

Ya se puede integrar a la mesa familiar. Es un momento decisivo para la formación de hábitos alimentarios.

Cantidad y consistencia

Edad	Número de comidas	Consistencia
6 meses	1 comida: Almuerzo	Puré suave espeso y sin grumos, carne rallada o desmenuzada.
7 a 8 meses	2 comidas: Almuerzo y cena	Puré suave espeso y sin grumos, la carne rallada o desmenuzada.
9 a 11 meses	3 comidas: almuerzo, merienda y cena.	El puré puede tener algunos grumos y la carne no tan deshecha, en trozos pequeños.
12 a 23 meses	Las 4 comidas principales: desayuno, almuerzo, merienda y cena.	Ofrecer los alimentos en trozos pequeños.

Una comida principal: papilla (puré de verduras y cereales + carne + aceite) + puré fruta, recién cuando el niño pueda realizar una comida completa se puede sustituir por la mamada correspondiente.

Consejos útiles y para recordar:

- ✓ Incorporar los alimentos de a uno por vez para probar aceptabilidad y tolerancia.
- ✓ Agregar una cucharadita de aceite crudo en las comidas. No se debe agregar sal, azúcar, ni miel ni otros condimentos a las preparaciones.
- ✓ Evitar dar caldos, jugos y sopas porque no lo alimentan.
- ✓ Es importante que el niño tome agua potable, hervida, sin gas, luego de las comidas (de 50 a 100cc).
- ✓ Debe quedar fuera de la alimentación del niño menor de 2 años: jugos en polvo, gelatinas, flanes industrializados, bebidas gaseosas, caldos en cubitos, mayonesa, ketchup, mostaza, ya que tienen edulcorantes artificiales, conservantes, etc.
- ✓ Carnes crudas, embutidos, chorizos, salchichas, panceta, salame, jamón crudo o cocido y otros fiambres, debido a su alto contenido en sodio y nitritos que pueden resultar tóxicos.
- ✓ Si los alimentos son pobres en energía crecerá más lento y se enfermará con más facilidad.
- ✓ La comida casera realizada en casa, siempre es la mejor opción.