

Para tener en cuenta

Eviten comidas muy líquidas, tales como caldos, sopas o purés que se deslicen en el plato, ya que tienen mucha agua y pocos nutrientes.

Las preparaciones deberán ser espesas, en un inicio en forma de papillas o triturados con tenedor y no con licuadora o mini pimer, modificando gradualmente la consistencia de los alimentos pasando de blandos a picados.

Permitir al niño conocer los diferentes colores, sabores, texturas, consistencias. Dejar tocar los alimentos aunque se ensucie o manche. Es un momento de reconocimiento y aprendizaje.

A medida que crece, estimúle a que coma trozos de textura gruesa y fibrosa. Esto le fortalecerá los músculos y lo ayudará a desarrollar el habla.



No le ofrezcan alimentos o bebidas para calmar su angustia o dolor ni tampoco le den alimentos en respuesta a cualquier llanto.

No lo obliguen a terminar el plato, ya que esto hace que coma más de lo que necesita y puede perjudicar su habilidad de controlar el apetito.

No digan frases del tipo:
¡Si terminás todo el plato, vas a tener postre!,
¡Me quedo triste si no comés! o
Por favor, ¡solo una cucharadita más!.

Recomendaciones Generales

En cada comida incorporar alimentos de todos los grupos: cereales y legumbres, carnes y huevo, frutas y verduras, aceites. Continuar con lactancia materna o formulas cuando no sea posible la lactancia.

Priorizar siempre los alimentos naturales y comidas caseras, sin agregar sal y azúcar.

No utilizar pantallas en el momento de la comida. Se recuerda que está contraindicado en todo momento en menores de 2 años.

Siempre es importante anticipar al bebé el momento de la comida, explicar lo que va a comer. Generar un ambiente ameno y tranquilo. Es importante la mirada de la madre, padre o cuidador.

El gusto por los diferentes sabores (dulce, salado, ácido y amargo) se construye desde temprana edad. Además, la exposición oportuna a diferentes sabores podría disminuir el riesgo de rechazo a probar nuevos alimentos.

Cuide lavar muy bien las verduras y frutas antes de cocinarlas o consumirlas, y extreme todas las medidas de higiene de manos y utensilios.



Contraindicados

SAL: agregada en menores de 1 año.

AZÚCAR: agregada: en menores de 2 años

MIEL: hasta haber cumplido los 2 años.

EDULCORANTES: No se recomiendan en la infancia porque refuerzan la preferencia innata por los sabores dulces y suponen un riesgo añadido de caries dentales y obesidad.

CARNE MOLIDA: hasta los 5 años

PRODUCTOS SALADOS TIPO COPETIN: papas fritas, chizitos, palitos, porque contienen mucha grasa y mucha sal hasta haber cumplido los 2 años recomendando evitar en todas las edades.

EMBUTIDOS: por su elevado contenido en sodio, nitritos y grasas saturadas y conservantes.

Salsas muy elaboradas, caldos en cubos y sopas en sobre.

Comidas muy condimentadas y picantes.

Frituras.

INFUSIONES: té, mate cocido, café, té de yuyos y hierbas

Gaseosas, jugos envasados, artificiales, bebidas a base de soja.

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS: salchichas, hamburguesas de paquete, puré de tomate, mayonesa u otros aderezos, postres preparados, etc.



LACTANCIA Y ALIMENTACION COMPLEMENTARIA

ALIMENTOS NATURALES, COMIDAS CASERAS Y SALUDABLES, OFRECIDOS CON AMOR



Unidad Coordinadora
Programa Materno
Infantil Área Nutrición

0-6 meses Lactancia Exclusiva

Desde la 1ª hora hasta los 6 meses de vida mantener la lactancia exclusiva y a demanda.

❌ NO: Té - Agua - Jugos - Miel

A libre demanda significa ofrecer el pecho siempre que el bebé lo pida, y todo el tiempo que requiera.

No dejes pasar más de 3 hs sin dar el pecho a tu bebé en los primeros meses

Buena prendida

El bebé no puede obtener la leche suficiente si succiona solo el pezón. Por eso desde el comienzo es importante una buena prendida.

Esto además evita el dolor y que se agrieten los pezones.



Extracción de leche

Podes extraer la leche para ofrecer en los momentos que necesites ausentarte o cuando vuelvas al trabajo.

La extracción puede ser manual o con sacaleches.

También puedes donar tu leche al Banco de Leche Humana. Comunicarse al 3764-586469 bancodelechেমisioneshmn@gmail.com

6-12 meses Lactancia + Alimentación Complementaria

A partir de los 6 meses continuar con lactancia, incorporando de forma paulatina la alimentación complementaria.

¿Cómo comenzamos?

NO hay una regla establecida sobre que alimentos se deben ofrecer primero o cuantas veces al día debemos ofrecerlos.

Se puede iniciar con 1 comida al día, ej.: almuerzo o cena (en el momento que le resulte más cómodo a la familia) pero también es válido en ambas comidas.

¿Cuánto debe comer?

Cuando el bebé empieza a comer, suele aceptar poca cantidad de comida. Esto puede generar ansiedad, pero es normal.

Riesgos de la introducción tardía de la AC

- Carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.
- Aumento del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias.
- Peor aceptación de nuevas texturas y sabores.
- Demora en adquisición de habilidades para la masticación.



Alimentos que se pueden ofrecer

EDAD	ALIMENTOS
0-6 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Lactancia materna. • Leche de fórmula si no recibe LM.
6-12 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Lactancia materna. • Leche de fórmula si no recibe LM. • Cereales, frutas, huevo, hortalizas, legumbres, carne, pollo, cerdo, pescado, hígado, aceite, agua potable segura.

CEREALES Y TUBERCULOS: Arroz bien cocido, no parborizado; avena; cebada; centeno; quinoa; polenta; trigo y derivados (pastas, pan ligeramente tostado o desecado), papa, batata, mandioca.



LEGUMBRES: Poroto, lenteja, arveja, garbanzo, siempre bien cocinados, pisados en forma de puré y pelados.



FRUTAS Y VERDURAS: Ofrecerlas bien maduras para una mejor digestibilidad y los vegetales hervidos, al vapor o al horno, evitar las frutas y verduras esféricas y pequeñas por riesgo de atragantamiento, en caso de ofrecerlos hacerlos machacados.

CARNES: Vacuna, ave, cerdo, pescado, hígado. Siempre deben ser bien cocinadas no deben tener coloración rosada ni jugos. El jugo de la carne no aporta nutrientes. Introducir en cantidades pequeñas y progresivas a diario. Recuerden sacarle la grasa o la piel, en el caso del pollo.



No ofrecer preparaciones elaboradas con carne molida hasta los 5 años.

HUEVO: Siempre bien cocido. Primero rallados y luego picados o formando parte de las recetas de la familia.



LÁCTEOS: Siempre la mejor opción para tomar o en preparaciones es la leche humana o la fórmula que toma el bebé. Lo ideal es no introducir leche de vaca hasta los 12 meses por los efectos de microsangrados intestinales que produce y su relación con el riesgo de inducir anemia ferropénica.

ACEITES: Se deberá adicionar a las preparaciones 1 cucharita de aceite puro vegetal y en crudo maíz, girasol, soja, oliva, canola).

AGUA: Siempre debe ser agua potable o mineral sin gas.



A partir del año

Se puede comenzar a ofrecer el mismo menú que comen los demás integrantes de la familia, siempre y cuando la familia tenga una alimentación saludable.

EDAD	ALIMENTOS
12-24 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Lactancia materna. • Cereales, frutas, huevo, hortalizas, legumbres, carne, pollo, pescado, hígado, aceite, agua potable segura. • Leche entera, yogur sin azúcar, quesos blandos y semiblandos a partir de los 12 meses.
Mayor a 2 años	<ul style="list-style-type: none"> • Lactancia materna • Cereales, frutas, huevo, hortalizas, legumbres, carne, pollo, pescado, hígado, aceite, agua potable segura. • Leche entera, yogur sin azúcar, quesos blandos y semiblandos. • Frutos secos y alimentos esféricos y duros, nunca antes de los 3-4 años y siempre bajo supervisión de un adulto (por riesgo de atragantamiento).