

# NUTRICION

*En los dos primeros años de vida de los niños  
En esta etapa, la lactancia materna satisface demandas:*



**0 - 6 meses**

## *Nutricionales:*

La leche materna es el único alimento que el lactante necesita durante sus primeros meses de vida.

## *Inmunológicas:*

Se debe iniciar desde las primeras horas después del nacimiento y mantenerla hasta los 6 meses, cuando se incorporan las papillas. El objetivo es promover el desarrollo cerebral y prevenir enfermedades (obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares).

## *Emocionales:*

La lactancia materna refuerza la relación madre-hijo. Es un alimento disponible para el lactante, en el momento adecuado, que no es contaminado, es barato, con aporte nutricional adecuado, que transmite factores inmunológicos de defensa y factores de crecimiento.

# NUTRICION

A partir de los **6 meses** se deben incorporar alimentos blandos y semisólidos: ***papillas en forma de purés, alimentos triturados, verduras, frutas, sopas espesas y cereales*** (avena, sémola, arroz, polenta).

**La introducción del tipo de alimento** y su textura, sabor y olor, **dependerá de la maduración motora**, de la **evolución del aparato digestivo**, y del **estado inmunológico** del lactante



**6 - 12 meses**

A partir del **6to. mes** se incorpora una comida diaria, entre los **7-8 meses**, se aumenta a dos comidas diarias. A partir del **9º mes** se puede incorporar una tercer comida en forma de colación, y a los **2 años** puede tener 2 colaciones.

A los **8-9 meses** la mayoría de los niños también pueden consumir algunos refrigerios pequeños utilizando sus manos.

# 12 meses

Los niños ya pueden consumir los mismos alimentos que el resto de la familia, mientras sean saludables, simples y de fácil masticación.



**Alimentos básicos:** verduras bajas en fibras (papa, batata, mandioca), cereales (maíz, trigo, arroz), frutas (banana, manzana, pera).



**Alimentos ricos en proteínas:** carnes rojas, pollo, huevo (después del 9º mes), pescado (después de los 12 meses)



**Aceites,** especialmente de girasol y maíz.



**Productos lácteos enteros** a partir de los 12 meses: queso, yogurt, leche en polvo, ricota.



**Verduras y hortalizas** después de los 12 meses: espinaca, brócoli, remolacha.

# Controles de crecimiento con el Pediatra

Una manera de controlar si nuestros hijos se están alimentando bien es conociendo si su **peso** y **talla** corresponden a su edad, por eso es necesario acudir a los **médicos pediatras** que controlan la salud de los pequeños.

Este control, además, **sirve para evaluar su correcto crecimiento** y, por lo tanto, que su alimentación y nutrición sean adecuadas.

## ¿Qué controla el pediatra?

*En relación a la edad del niño:*

- ✓ Peso
- ✓ Talla
- ✓ Desarrollo Psico-motriz

## RECOMENDACIONES

— para los padres —

**La lactancia materna es la alimentación más sana, completa y natural para el lactante**, en los primeros meses de vida. Las comidas deben ser momentos de aprendizaje, afecto y contacto con la familia, ya que contribuyen a su desarrollo social y emocional.

**Por ello recomendamos:**

- ★ **No comer con el uso simultáneo de televisión**, pantallas de computadoras, teléfonos móviles, juegos, etc.
- ★ **Ofrecer alimentos que los niños puedan tocar.**
- ★ **Ensayar distintas maneras de motivarlo**, por ejemplo, ofrecerle combinaciones de alimentos con nuevos colores, sabores y texturas.
- ★ **No utilizar las comidas como premios y/o castigos.**
- ★ **Mantenerse alerta sobre publicidades engañosas** en cuanto a las cualidades nutricionales de algunos alimentos.

