

GUÍA DE ALIMENTACIÓN DEL NIÑO A PARTIR DE LOS 6 MESES

A los 6 meses el niño debe empezar a recibir alimentos sólidos, que aportarán algunos de los nutrientes, los que junto con la alimentación láctea contribuirán a lograr el normal crecimiento y desarrollo de su hijo.

6 Meses:

1. Leche Materna o artificial por 5 veces al día.
2. Alimentación complementaria: Se debe iniciar la incorporación de puré de verduras con carnes y postre de frutas.
3. Preparación de la sopa puré:
 - Antes de iniciar la preparación de los alimentos, lave con agua corriente sus manos y los utensilios que va a utilizar.
 - Algunas de las verduras que puede usar son: papas (1 unidad mediana), zapallo (un trozo del tamaño de una cajita de fósforos), betarraga, zanahoria, zapallitos italianos, acelga, espinaca, alcachofa, espárragos, porotos verdes, entre otras.
 - Para preparar 1 taza de sopa puré, escoja al menos 3 verduras diferentes bien lavadas. Si le agrega carne, se recomienda utilizar carne desgrasada (posta), pavo o pollo sin cuero. La cantidad necesaria para una taza, es una cucharada sopera (si la carne está molida o raspada) o un trozo del tamaño de una caja de fósforos.
 - Hierva la carne por 20 minutos, luego agregue las verduras y deje hervir por 10 a 20 minutos más.
4. La comida debe ser licuada tipo papilla, sin sal ni azúcar y con una cucharadita de té de aceite crudo, 100% maravilla, una vez preparada la comida. La cantidad que se le debe ofrecer al niño es de 200cc, equivalentes a 1 taza común.
5. El almuerzo se debe dar entre las 11 y 12 am, reemplazando la mamada que correspondía a esa hora, siempre y cuando el niño haya recibido 1/2 a 3/4 de taza de papilla.
Cantidad: Comenzar alimentando gradualmente hasta dar una taza, de acuerdo a la tolerancia del niño. Es muy importante no forzar al niño a comer.
6. El postre: 1/2 ó 1 fruta cruda, molida, raspada o rallada después que el niño termine de comer.
7. En caso que el niño rechace la comida, se puede suspender temporalmente y luego volver a intentar.

8. La temperatura del alimento debe ser tibia (más o menos a 37°C). No enfríe el alimento delante del niño.
9. La cuchara debe ser pequeña, de contornos lisos y suaves y siempre la misma.
10. El niño debe estar sentado, con apoyo corporal seguro, con sus manos descubiertas.
11. Dar el alimento en el mismo lugar y ojalá por la misma persona, con un entorno agradable y tranquilo, con los mismos utensilios, para que el niño los identifique como propios.
12. Puede ofrecer agua hervida de 20 a 50cc. 2 o 3 veces en el día distante de las mamadas.

8 Meses:

1. Incorporar la cena (2ª comida), suspendiendo la mamada correspondiente a ese horario (18 a 19 hrs). Cuando el niño reciba 1/2 a 3/4 de taza de papilla
2. En el almuerzo se pueden incorporar leguminosas (porotos, lentejas, garbanzos), pasadas por cedazo. Iniciar con 1 o 2 cucharadas y luego ofrecer los 3/4 restantes de la taza mezclados con el puré de verduras.
3. Después de la 2ª semana dar puré de leguminosas guisadas con fideos o arroz y 1 cucharadita de aceite 100% maravilla crudo en la porción, sin sal. Se debe observar la tolerancia que tiene el niño frente a este alimento, ya que si es mal tolerado se debe retrasar hasta los 10 meses su incorporación a la dieta.(dar 1 ó 2 veces a la semana).
4. De cena dar preferentemente puré de verduras con carne y no leguminosas, ya que son más difíciles de digerir.
5. Postre 1 fruta diaria (1/2 al almuerzo y 1/2 a la cena).

12 a 18 Meses :

1. El huevo y el pescado se deben incorporar a esta edad.
2. El pescado debe estar limpio, sin espinas y desmenuzado antes de agregarlo al puré de verduras.(1 vez por semana).
3. El huevo debe ser lavado antes de su cocción y se puede dar 1 ó 2 veces por semana (1 huevo por vez).
4. Se debe suspender la mamadera de la noche. (la de las 22 ó 23 hrs.)

5. Dejar la alimentación en horarios definitivos: Desayuno, almuerzo, onces y cena.
6. Los alimentos picados se pueden ofrecer desde los 18 meses de edad.

Alimentación durante el 2º año de vida:

1. Se debe incorporar gradualmente la comida de la casa y el niño debe participar en la mesa familiar.
2. Introducir las verduras crudas como ensaladas (teniendo la precaución que estén bien lavadas).
3. Se recomienda incluir carnes y huevo 2 - 3 veces por semana; pescados y legumbres 1- 2 veces por semana y frutas y verduras diariamente.
4. Se puede dar leche de vaca fluída semidescremada, en caja. Se debe limitar los cereales y el azúcar si hay tendencia al sobrepeso y a la obesidad. (La mamadera para un niño de 2 años se prepara con 250cc de agua, 5 medidas de leche Purita (o 10 cucharaditas de té), 2 _ medida de cereal y 1 medida de azúcar).
5. No dar golosinas. Las colaciones a media mañana darlas sólo en caso necesario y deben consistir en frutas.
6. Para beber sólo ofrecer agua, los jugos y bebidas pueden favorecer el sobrepeso y la obesidad.
7. Estimular al niño, para que haga ejercicios al menos 3 veces por semana y disminuir el tiempo que pasa frente al televisor. Su hijo no debe ver más de 1 hora de TV al día.