

# PILÓN DE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



**TOME AGUA**

**ACTIVIDAD FÍSICA**

## Guía Práctica de Alimentación Complementaria





MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA

*Viceministerio de Salud Colectiva*

*Dirección de Nutrición*

# **Guía Práctica de Alimentación Complementaria**

---

---

---

---

---

## AUTORIDADES

**Dra. Altagracia Guzmán Marcelino**

Ministra de Salud Pública

**Dr. José Manuel Puello**

Director del Viceministerio de Salud Colectiva

**Dra. Susana Santos**

Directora Técnica de Dirección de Nutrición

**Marbina Feliz Sánchez**

Sub-Directora Administrativa de Nutrición

**Elaborado por:**

Coordinación General

Equipo Técnico de la Dirección de Nutrición

**Comisión Nacional de Guías Alimentarias de República Dominicana**

Miembros:

- 1.- Dirección de Nutrición, del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSP).
- 2.- Dirección General de Coordinación de los Servicios Públicos de atención de la salud (DGCSS).
- 3.- Instituto Dominicano de Alimentación y Nutrición (IDAN).
- 4.- Dirección General Materno Infantil y Adolescentes (DIGEMIA).
- 5.- Dirección General de Medicamentos, Alimentos y Productos Sanitarios (DIGEMAPS).
- 6.- Laboratorio Nacional de Salud Pública Dr. Defilló (LNSPDD).
- 7.- Dirección General de Promoción y Educación para la Salud (DIGPRES).

- 8.- Programa Nacional de las Enfermedades Crónicas (PRONCEC).
- 9.- Comisión Nacional de Lactancia Materna.
- 10.- Administradora de Estancias Infantiles Salud Segura (AEISS).
- 11.- Progresando con Solidaridad (PROSOLI), Gabinete de Políticas Sociales.
- 12.- Consejo Nacional para la Niñez y la Adolescencia (CONANI).
- 13.- Instituto Nacional de Bienestar Estudiantil (INABIE).
- 14.- Ministerio de Agricultura.
- 15.- Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD).
- 16.- Universidad Evangélica (UNEV).
- 17.- Instituto Nacional de Protección de los Derechos del Consumidor (Pro-Consumidor).
- 18.- Fundación por los Derechos del Consumidor (FUNDECON).
- 19.- Pastoral Materno Infantil.
- 20.- Pastoral de la Salud de la Arquidiócesis de Santo Domingo.
- 21.- Programa Mundial de Alimentos (PMA).
- 22.- Organización de las Naciones Unidas, para la Agricultura y la Alimentación (FAO).
- 23.- Oficina Panamericana de la Salud (OPS/OMS).
- 24.- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).
- 25.- Instituto Nutrición de Centro América, Panamá y República Dominicana (INCAP.)

#### **APOYO TÉCNICO**

Lic. Anselmo Aburto Araica  
INCAP/OPS

#### **ARTE Y DIAGRAMACION (DIGPRES)**

Dirección General de Promoción y Educación para la Salud, Equipo Técnico.



## PRESENTACION

*El Ministerio de Salud a través de la Dirección de Nutrición del Viceministerio de Salud Colectiva tiene la responsabilidad de proteger la salud y la nutrición de la población dominicana en general, priorizando las mujeres embarazadas, las madres lactando, los niños y niñas lactantes de 0 a 6 meses y los niños/niñas de 7 a 23 meses de edad.*

*Este periodo es de mucha demanda de atenciones y cuidados de salud; así como de alimentación, nutrición y control del ambiente, para cumplir con los requerimientos nutricionales y evitar las enfermedades; principalmente las infectocontagiosas y las que se desprenden de una alimentación inadecuada como la obesidad y sus consecuencias, las enfermedades no transmisibles.*

*Han pasado seis años desde que el Ministerio de Salud elaboró la primera edición de la Guía Alimentaria Basada en Alimentos de la República Dominicana (GABA). Esta GABA de la República Dominicana revolucionó el conocimiento técnico promoviendo que el proceso continuo de la seguridad alimentaria se fundamenta en la lactancia materna y que la actividad física, iniciada con el “gateo” del bebé, puede disfrutarse si se acomoda a las preferencias deportivas de la población y si es parte del logro de una vida sana y productiva.*

*Nuevamente la República Dominicana aporta a la ciencia nutricional basando las guías en los alimentos y en los grupos de alimentos culturalmente aceptables por la población. Se tomó la decisión de elaborar guías alimentarias para cada ciclo de vida, entendiendo este, como el periodo en que las demandas nutricionales responden a la intensidad de la velocidad del crecimiento, cambios en el desarrollo y en los procesos fisiológicos según la edad y el sexo. Es así que se elaboró una guía alimentaria general, y guías para las gestantes, la lactancia materna (madre-niño), la alimentación de los niños y niñas de 7 a 23 meses de edad, la edad preescolar y escolar, los y las adolescentes, del adulto y del adulto mayor.*

*El Ministerio de Salud Pública pone a disposición de la sociedad, de la comunidad académica, organismos internacionales y de los entes descentralizados del estado dominicano la primera serie de este importante esfuerzo por orientar y señalar la ruta que debe seguir la Educación Alimentaria y Nutricional que se desarrolla en el país.*

*Esta primera serie corresponde a la gestación, la lactancia materna y la alimentación complementaria.*

*Dra. Attagracia Guzmán Marcelino*  
Ministra de Salud



## ÍNDICE

| <b>CAPÍTULO</b>                                     | <b>No. DE PÁGINA</b> |
|---|----------------------|
| RESUMEN   | 8                    |
| I. GUÍA ALIMENTARIA DE LA LACTANCIA MATERNA         | 9                    |
| II. CONSEJOS PRÁCTICOS                              | 10                   |
| III. TIPOS DE LECHE MATERNA Y CANTIDADES PRODUCIDAS | 11                   |
| IV. SIGNOS DE UN BUEN AGARRE                        | 12                   |
| V. CUIDADOS DE LA MADRE QUE LACTA                   | 13                   |
| VI. BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA              | 14                   |
| VII. BIBLIOGRAFÍA                                   | 16                   |

## GUIA PRÁCTICA DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

### Resumen

#### **Continuar con la Lactancia Materna hasta los dos años y más**

**7mo mes:** Inicie con un puré suave de papa o fideítos de sopa, majados con tenedor, no licuados. *Suavice los vegetales con un poco de aceite o de leche materna, la consistencia es que no se deslice de la cuchara. Dar una vez al día entre dos mamadas. Poner en el plato dos o tres cucharadas del puré.*

**Ir agregando trocitos de auyama tierna, y zanahoria.**

**Una semana después agregar una cucharada de carne bien cocida, sin grasa, desmenuzada o rallada con un tenedor.**

**Progresivamente se pueden ir agregando otros alimentos para variar el puré, dar a probar nuevos sabores y texturas:** *El puré se puede hacer con casi cualquier vegetal que esté cocido, sin cascara y sin semilla: como por ejemplo brócoli, acelga, coliflor, auyama, zanahoria, batata, tayota, guineo, yautía.*

**Darle frutas todos los días.**

**Darle dos veces por semana hígado en sustitución de la carne.**

**Del 7 al 8 mes: dar dos comidas principales, tales como:**

**Cereales o víveres como** papa, arroz, fideítos de sopa, harina de trigo o de maíz

**Vegetales:** Auyama, zanahoria, habas frescas, brócoli, coliflor, tayota, batata,

**Frutas:** Cualquier fruta de estación, como manzana, guineo maduro, naranja, pera, mandarina, sandía, ciruelas, melón. A excepción de kiwi

**Alimentos de origen animal:** La carne puede ser de res, de pollo, de cerdo, hígado, corazón, otros menudos, sin grasa, bien cocida, a la plancha, hervida o a la parrilla. Cualquier carne con poca grasa sirve. Leche fluida, leche en polvo, yogur natural, quesos frescos.

*la cantidad es la que el niño habitualmente consume. No dar sobras de una comida previa.*

**Se deberá ofrecer 50-100 cc de agua en vasito, varias veces al día.**

**Ir aumentando las cantidades, consistencia y la variedad de los alimentos a medida que el niño vaya creciendo**

**De 9 a 11 meses los niños deben recibir al menos un almuerzo y una cena. Agregar huevo a los purés o añadirlo en cualquier otra preparación.**

Hasta que el niño cumpla 2 años no es recomendable darle refrescos, jugos en polvo o preparados, gelatinas ni flanes o postres industrializados. Tampoco es recomendable darle picantes, embutidos.

No ofrecer café, té ni cocoa, tampoco golosinas (dulces), galletitas rellenas ni pudines.

Agregar una cucharadita de cualquier aceite crudo al menos en una de las comidas principales.

Hasta los dos años no es conveniente dar frituras.

En al menos una de las comidas principales incluir 2 cucharadas colmadas de carne cocida (res, pollo, cerdo, hígado, otras vísceras, pescado).

Dar frutas o de 50 a 100 cc de jugos cítricos (naranja, mandarina, chinola, limón).

Ofrecer en cada comida principal fruta o vegetales tratando de variar los colores.

## Guía Práctica de la Alimentación Complementaria

A partir de los 6 meses de vida, los niños no solo ya están preparados para comenzar a consumir otros alimentos, sino que también necesitan de ellos para continuar creciendo y desarrollándose.

En esta etapa debe continuarse con la lactancia materna frecuente y a libre demanda e introducir paulatinamente alimentos suficientes y adecuados para satisfacer las necesidades nutricionales de los niños y las niñas

### ***1.- Los primeros días***

Comience con un puré suave y que apenas se deslice en el plato.

Para el puré use papa, fideítos de sopa bien cocidos y majados con un tenedor. Unos días después se combinan con un trocito de zanahoria o de auyama tierna.

La consistencia de todo lo que se le ofrezca debe ser la de un puré suave y espeso, bien pisado con un tenedor, pero no pasado por la licuadora.

**La comida casera es siempre la mejor opción: no tiene colorantes, conservantes, edulcorantes, ni aditivos, que ponen al niño en un riesgo innecesario.**

Al inicio es bueno poner en el plato 2 o 3 cucharadas de puré, que se irán aumentando a medida que pasan los días.

**Se debe motivar y apoyar al niño y la niña a consumir los alimentos pero sin forzarlos** Al comienzo comen cantidades pequeñas, que si tienen mucho líquido no serán nutritivas. Por eso el puré debe ser espeso y apenas deslizarse en el plato.

**Se debe motivar y apoyar al niño y la niña a consumir los alimentos pero sin forzarlos**

Los primeros alimentos se deben dar entre las mamadas para no sustituirlas. Recién cuando el niño pueda comer una comida completa (primer plato y postre) se podrá omitir la mamada correspondiente.

Se comienza a darle una vez al día unas cucharadas de puré de papa o fideítos de sopa bien cocidos y pisados con un tenedor. Al puré se le agrega una cucharadita de aceite de girasol y se puede suavizar con leche materna.

***No hay que agregar sal. “No conviene que el niño o la niña se acostumbren a sabores salados”.***

***El alimento debe colocarse en el centro de la lengua para que el niño no lo escupa, ya que las primeras veces saca la lengua como lo hace para chupar.***

***Después que coma, ofrecerle agua segura. Si hay dudas hierva el agua por dos minutos y luego la enfría.***

## **II.- A la semana de haber comenzado a comer**

- Una semana más tarde, es bueno agregarle al puré de inicio, 1 cucharada de carne, sin grasa, bien cocida, a la plancha, hervida o a la parrilla. Hay que desmenuzarla con un tenedor o rallarla. La carne puede ser de res, de pollo, de cerdo o menudos. Nunca se debe licuar.

Así, a la semana, el puré con todos los alimentos bien cocidos y pisados con un tenedor o desmenuzados, estará formado por:

- 1 cucharada de carne (de res, aves, cerdos o menudos),
  - algún alimento energético (papa o fideítos de sopa, o camote),
  - vegetales (zanahoria, auyama tierna), y
  - una cucharadita de aceite
- Unas horas más tarde se continua ofreciendo el puré de frutas.

### ***En camino del primer mes de haber comenzado a comer***

Progresivamente se pueden ir agregando otros alimentos para variar el puré, dar a probar nuevos sabores y texturas, así como ir logrando que el niño o la niña coma mayor cantidad.

Si se observa rechazo a algunos alimentos o preparacio **MODIFIQUE** la consistencia del alimento (majado, licuado, en trocitos), los condimentos que está usando en la preparación (muy fuertes de sabor o irritantes) o el método de preparación (cocido, asado, guisado, al vapor, a la plancha).

- Vegetales variados: el puré se puede hacer con casi cualquier vegetal que esté cocido, sin cascara y sin semilla: como por ejemplo habas frescas, brócoli, acelga, coliflor, auyama, zanahoria, batata, chayote, guineo, yautía. Siempre son preferidos los vegetales de la estación.
- Es muy importante darle todos los días frutas de la estación e ir variándola (mango, manzana, pera criolla, durazno, ciruela, melón).
- Es conveniente variara dos veces por semana la carne por hígado.

**Recuerde siempre dar el hierro que en la UNAP le indiquen al niño o la niña**

### ***III.- De 7 a 8 meses***

Entre los 7 y 8 meses es bueno comenzar a darle 2 comidas principales (almuerzo y cena) y de 1 a 2 entre comidas nutritivas. Además de estas comidas es bueno que siga tomando el seno.

Es importante que los padres estimulen al niño a comer, lo miran a los ojos y, sobre todo que tengan mucha paciencia.

## Alimentos a elegir:

- ✓ **Alimentos ricos en energía:** papa, arroz, fideítos de sopa, harina del negrito, aceite.
- ✓ **Vegetales:** Auyama, zanahoria, acelga, habas frescas, brócoli, coliflor, chayote, batata,
- ✓ **Frutas:** Cualquier fruta de estación, como manzana, banano, naranja, pera, durazno, mandarina, sandía, ciruelas, melón. A excepción de kiwi.
- ✓ **Carnes:** La carne puede ser de res, de pollo, de cerdo, hígado, corazón, otros menudos, sin grasa, bien cocida, a la plancha, hervida o a la parrilla. Cualquier carne con poca grasa sirve.
- ✓ **Alimentos ricos en calcio:** Leche fluida, leche en polvo, yogur natural, quesos frescos.

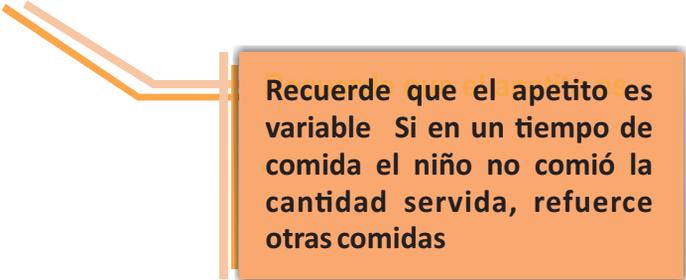
## Consistencia de los alimentos:

Brindar los alimentos en forma de puré, suave, espeso y sin grumos. La carne hay que desmenuzarla o rallarla pero no pasarla por licuadora.

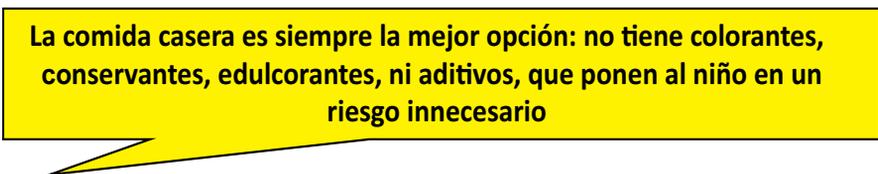
Las preparaciones no deben tener mucha agua, jugo, caldo o salsa. **NO DEBEN DESLIZARSE SOBRE EL PLATO.**

## Cantidades

Es recomendable preparar la cantidad de alimento que el niño habitualmente come, para que no sobre, Nunca volver a darle lo que sobró. Use siempre el mismo plato para darle de comer esto ayuda a reconocer la cantidad que el niño come.



**Recuerde que el apetito es variable Si en un tiempo de comida el niño no comió la cantidad servida, refuerce otras comidas**



**La comida casera es siempre la mejor opción: no tiene colorantes, conservantes, edulcorantes, ni aditivos, que ponen al niño en un riesgo innecesario**

### Tener en cuenta que:

- ✓ Alimentos duros, pequeños, redondos y pegajosos (como por ejemplo nueces, uvas, zanahorias crudas, maníes, semillas de mandarinas, entre otros) no son recomendables porque pueden provocar que los niños se atoren o atraganten.
- ✓ Cuando los niños empiezan a comer sentirán sed y para ello lo mejor es el agua, que se ofrecerá siempre después de las comidas. Es mejor el agua del grifo que las aguas embotelladas, que pueden tener gran cantidad de minerales y gas. Se deberá ofrecer 50-100 cc de agua en vasito, varias veces al día.
- ✓ Si se ofrece jugo de frutas (exprimido en casa) a los niños, es bueno darlo en pequeñas cantidades y al finalizar las comidas.
- ✓ Hasta que el niño cumpla 2 años no es recomendable darle refrescos, jugos en polvo o preparados, gelatinas ni flanes o postres industrializados.
- ✓ Tampoco es recomendable darle picantes, embutidos.
- ✓ Los productos industrializados tienen mucha sal y no son nutritivos.
- ✓ No ofrecer café, té ni cocoa. Tampoco golosinas, galletitas rellenas ni budines.

## IV.- De 9 a 11 meses

A medida que los niños crecen, es necesario ir aumentando la cantidad, la variedad y consistencia de los alimentos que se le ofrecen, para finalmente incorporarlo a la mesa familiar al año de vida.

Entre los 9 y 11 meses los niños deben recibir al menos un almuerzo y una cena. El agregado de la merienda es una forma de ir haciendo el camino a la mesa familiar. Es bueno que sigan tomando pecho. Cuando se logra que el niño o la niña coma un almuerzo y una cena se puede omitir otra mamada.

## Alimentos a elegir:

- ✓ **Alimentos ricos en energía:** papa, arroz, fideítos de sopa, harina del negrito, sémola y aceite.
- ✓ **Leguminosas:** a los 9 meses se pueden agregar a la alimentación de los niños las habichuelas rojas, garbanzos y guandules.
- ✓ **Vegetales:** Auyama, zanahoria, acelga, habas frescas, brócoli, coliflor, chayote, batata, arvejas bien cocidas, tamizadas y sin cáscara. Prefiera los vegetales de la estación.
- ✓ **Frutas:** Cualquier fruta de estación, como manzana, banano, naranja, pera, durazno, mandarina, sandía, ciruelas, melón. A excepción de kiwi.
- ✓ **Carnes:** La carne puede ser de res, de pollo, de cerdo, hígado, corazón, otros menudos, sin grasa, bien cocida, a la plancha, hervida o a la parrilla. Cualquier carne con poca grasa sirve. Además, a esta edad, es bueno que se empiece a ofrecer pescado a los niños al menos 1 vez por semana. La carne hay que cortarla en trozos pequeños. Cualquier carne con poca grasa sirve.
- ✓ **Huevo:** agregado a los purés o usado en las preparaciones.
- ✓ **Alimentos ricos en calcio:** Leche fluida, leche en polvo, yogur natural, quesos frescos.

## Consistencia de los alimentos:

A partir de esta edad se debe dar al niño o niña la comida no tan deshecha. El puré puede tener algunos grumos y la carne se le puede dar cortada en trozos pequeños. Las habichuelas, garbanzos y guandules se deben dar pasados por un colador. Las preparaciones no deben tener mucha agua, jugo, caldo o salsa. **NO DEBEN DESLIZARSE SOBRE EL PLATO.**

## Cantidades

Es recomendable preparar la cantidad de alimento que el niño habitualmente come, para que no sobre, Nunca volver a darle lo que sobró. Use siempre el mismo plato para darle de comer esto ayuda a reconocer la cantidad que el niño come. Si en un tiempo de comida el niño no comió la cantidad servida, refuerce otras comidas.

**La comida casera es siempre la mejor opción: no tiene colorantes, conservantes, edulcorantes, ni aditivos, que ponen al niño en un riesgo innecesario**

Agregar una cucharadita de cualquier aceite crudo al menos en una de las comidas principales. Hasta los dos años no es conveniente dar frituras.

Las grasas y los aceites son fundamentales para lograr una alimentación concentrada en energía. Además, aportan sustancias esenciales para el desarrollo de la inteligencia y la visión de los niños.

En al menos una de las comidas principales incluir 3 cucharadas colmadas de carne cocida (res, pollo, cerdo, hígado, menudos, pescado).

### **Para que los niños crezcan bien tienen que recibir suficiente hierro y zinc**

**El hierro y el zinc se encuentran principalmente en las carnes (en todos los tipos) y también en los menudos. Dos veces por semana ofrecer hígado u otros menudos (de res y de pollo) para mejorar el aporte de hierro a las comidas. Al menos una vez a la semana es bueno dar pescado. Mejor fresco o congelado que tiene menos sal que el de lata. El atún, la sardina y el bacalao tienen grasas que hacen bien al desarrollo del niño o niña.**

- ✓ Los alimentos que contienen mejor hierro son todas las carnes; por eso es mejor que el niño o niña la consuma todos los días. Las habichuelas, guandules y garbanzos, la yema de huevo y los vegetales de hoja verde oscuro también tienen hierro, pero de otro tipo que se absorbe menos. Para que el cuerpo lo utilice mejor es bueno:
- ✓ Dar en el mismo tiempo de comida un cítrico (naranja o mandarina o entre 50-100 cc de jugo).
- ✓ En el mercado hay alimentos fortificados como la harina, el pan, los fideos y la leche, que utilizados en las comidas ayudan a mejorar el aporte de hierro. La leche en polvo fortificada con hierro es ideal para agregarla sin diluir a los purés y otras preparaciones.
- ✓ Para que el niño amamantado reciba suficiente hierro, además deberá ofrecerle a partir de los 4 meses y hasta los 24 meses de edad el hierro que le indican en la UNAP.
- ✓ Ofrecer en cada comida principal fruta o verdura, tratando de variar los colores.

- ✓ Los vegetales hay que darlos siempre cocidos, sin cascaras y sin semillas. Las frutas se pueden dar crudas o cocidas, también sin cascaras y sin semillas.
- ✓ Agregar todos los días a cada comida principal 1 cucharada de leche en polvo o 1 cucharada de queso fresco.
- ✓ La cucharada de queso fresco se puede sustituir por 1 cucharada colmada de ricota.
- ✓ La cucharada de leche en polvo se puede sustituir por 1/3 de taza de leche fluida o 2 cucharadas colmadas de ricota. No es conveniente usar leches descremadas o diluidas ya que aportan menos energía y vitaminas.

### Tener en cuenta que:

- ✓ Alimentos duros, pequeños, redondos y pegajosos (como por ejemplo nueces, uvas, zanahorias crudas, maníes, semillas de mandarinas, entre otros) no son recomendables porque pueden provocar que los niños se atoren o atraganten.
- ✓ Cuando los niños empiezan a comer sentirán sed y para ello lo mejor es el agua, que se ofrecerá siempre después de las comidas. Es mejor el agua del grifo que las aguas embotelladas, que pueden tener gran cantidad de minerales y gas. Se deberá ofrecer 50-100 cc de agua en vasito, varias veces al día.
- ✓ Si se ofrece jugo de frutas (exprimido en casa) a los niños, es bueno darlo en pequeñas cantidades y al finalizar las comidas.
- ✓ Hasta que el niño cumpla 2 años no es recomendable darle refrescos, jugos en polvo o preparados, gelatinas ni flanes o postres industrializados.
- ✓ Tampoco es recomendable darle picantes, embutidos.
- ✓ Los productos industrializados tienen mucha sal y no son nutritivos.
- ✓ No ofrecer café, té ni cocoa. Tampoco golosinas, galletitas rellenas ni budines.

## V.- De 12 a 23 meses

Al año de vida, el niño o la niña ya se puede integrar a la mesa familiar.

Además de estas comidas es bueno que sigan tomando pecho pero menos veces al día. Cuando se logra que el niño o la niña coma un almuerzo y una cena se puede omitir otra mamada.

**Alimentos a elegir:** Si la introducción de los diferentes alimentos fue oportuna y de manera correcta, a partir del primer año los niños están preparados para recibir una alimentación semejante a la de sus familias

- ✓ **Alimentos ricos en energía:** papa, arroz, fideítos de sopa, harina del negrito, sémola y aceite.
- ✓ **Leguminosas:** a los 9 meses se pueden agregar a la alimentación de los niños las habichuelas rojas, garbanzos y guandules.
- ✓ **Vegetales:** Auyama, zanahoria, acelga, habas frescas, brócoli, coliflor, chayote, batata, arvejas bien cocidas, tamizadas y sin cáscara. Prefiera los vegetales de la estación.
- ✓ **Frutas:** Cualquier fruta de estación, como manzana, banano, naranja, pera, durazno, mandarina, sandía, ciruelas, melón. A excepción de kiwi.
- ✓ **Carnes:** La carne puede ser de res, de pollo, de cerdo, hígado, corazón, otros menudos, sin grasa, bien cocida, a la plancha, hervida o a la parrilla. Cualquier carne con poca grasa sirve. Además, a esta edad, es bueno que se empiece a ofrecer pescado a los niños al menos 1 vez por semana. La carne hay que cortarla en trozos pequeños. Cualquier carne con poca grasa sirve.
- ✓ **Huevo:** agregado a los purés o usado en las preparaciones.
- ✓ **Alimentos ricos en calcio:** Leche fluida, leche en polvo, yogur natural, quesos frescos.

## Consistencia de los alimentos

A partir de esta edad se debe dar al niño o niña la comida no tan deshecha. El puré puede tener algunos grumos y la carne se le puede dar cortada en trozos pequeños. Las habichuelas, garbanzos y guandules se deben dar pasados por un colador.

Las preparaciones no deben tener mucha agua, jugo, caldo o salsa. **NO DEBEN DESLIZARSE SOBRE EL PLATO.**

## Cantidades

Es recomendable preparar la cantidad de alimento que el niño habitualmente come, para que no sobre. Nunca volver a darle lo que sobró. Use siempre el mismo plato para darle de comer esto ayuda a reconocer la cantidad que el niño come. Si en un tiempo de comida el niño no comió la cantidad servida, refuerce otras comidas.

**La comida casera es siempre la mejor opción: no tiene colorantes, conservantes, edulcorantes, ni aditivos, que ponen al niño en un riesgo innecesario.**

En el desayuno y en la merienda es bueno incluir un alimento lácteo y un alimento rico en energía. Por ejemplo, pan untado con queso, mantequilla, mermelada o dulce, galletitas caseras, bizcochos, etc. Agregar una cucharadita de cualquier aceite crudo al menos en una de las comidas principales. Hasta los dos años no es conveniente dar frituras.

Las grasas y los aceites son fundamentales para lograr una alimentación concentrada en energía. Además, aportan sustancias esenciales para el desarrollo de la inteligencia y la visión de los niños.

En al menos una de las comidas principales incluir 3 cucharadas colmadas de carne cocida (res, pollo, cerdo, hígado, menudos, pescado).

**Para que los niños crezcan bien tienen que recibir suficiente hierro y zinc.**

**El hierro y el zinc se encuentran principalmente en las carnes (en todos los tipos) y también en los menudos. Dos veces por semana ofrecer hígado u otros menudos (de res y de pollo) para mejorar el aporte de hierro a las comidas. Al menos una vez a la semana es bueno dar pescado. Mejor fresco o congelado que tiene menos sal que el de lata. El atún, la sardina y el bacalao tienen grasas que hacen bien al desarrollo del niño o niña.**

- ✓ Los alimentos que contienen mejor hierro son todas las carnes; por eso es mejor que el niño o niña la consuma todos los días. Las habichuelas, guandules y garbanzos, la yema de huevo y los vegetales de hoja verde oscuro también tienen hierro, pero de otro tipo que se absorbe menos. Para que el cuerpo lo utilice mejor es bueno:
- ✓ Dar en el mismo tiempo de comida un cítrico (naranja o mandarina o entre 50-100 cc de jugo).
- ✓ En el mercado hay alimentos fortificados como la harina, el pan, los fideos y la leche, que utilizados en las comidas ayudan a mejorar el aporte de hierro. La leche en polvo fortificada con hierro es ideal para agregarla sin diluir a los purés y otras preparaciones.
- ✓ Para que el niño amamantado reciba suficiente hierro, además deberá ofrecerle a partir de los 4 meses y hasta los 24 meses de edad el hierro que le indican en la UNAP.
- ✓ Ofrecer en cada comida principal fruta o verdura, tratando de variar los colores. Así se aporta una gran variedad de nutrientes y sustancias imprescindibles para la salud.

- ✓ Los vegetales hay que darlos siempre cocidos, sin cáscaras y sin semillas. Las frutas se pueden dar crudas o cocidas, también sin cáscaras y sin semillas.
- ✓ Agregar todos los días a cada comida principal 1 cucharada de leche en polvo o 1 cucharada de queso fresco.
- ✓ La cucharada de queso fresco se puede sustituir por 1 cucharada colmada de ricota.
- ✓ La cucharada de leche en polvo se puede sustituir por 1/3 de taza de leche fluida o 2 cucharadas colmadas de ricota. No es conveniente usar leches descremadas o diluidas ya que aportan menos energía y vitaminas.
- ✓ A esta edad es bueno que el niño reciba 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y puede necesitar alguna entre comida nutritiva.

### Tener en cuenta que:

- ✓ Alimentos duros, pequeños, redondos y pegajosos (como por ejemplo nueces, uvas, zanahorias crudas, maníes, semillas de mandarinas, entre otros) no son recomendables porque pueden provocar que los niños se atoren o atraganten.
- ✓ Cuando los niños empiezan a comer sentirán sed y para ello lo mejor es el agua, que se ofrecerá siempre después de las comidas. Es mejor el agua del grifo que las aguas embotelladas, que pueden tener gran cantidad de minerales y gas. Se deberá ofrecer 50-100 cc de agua en vasito, varias veces al día.
- ✓ Si se ofrece jugo de frutas (exprimido en casa) a los niños, es bueno darlo en pequeñas cantidades y al finalizar las comidas.
- ✓ Hasta que el niño cumpla 2 años no es recomendable darle refrescos, jugos en polvo o preparados, gelatinas ni flanes o postres industrializados.
- ✓ Tampoco es recomendable darle picantes, embutidos.
- ✓ Los productos industrializados tienen mucha sal y no son nutritivos.
- ✓ No ofrecer café, té ni cocoa. Tampoco golosinas, galletitas rellenas ni budines.

## OTRAS CONSIDERACIONES

Ofrezca los alimentos naturales sin agregar azúcar ni sal.

El alto contenido de azúcar se relaciona con diversos trastornos a la salud como caries dentales, obesidad, diabetes y otras.

El alto contenido de sal se relaciona con diversos trastornos a la salud como enfermedades renales, cardiovasculares.

Use condimentos naturales para mejorar el sabor de los alimentos: ajo, cebolla, ají, cilantro, perejil, yerba buena.

Las habichuelas o guandules deben combinarse con cereales (arroz, pastas, maíz) para mejorar su valor nutricional, los granos deben quedar blandos y el caldo ligeramente espeso.

La mejor combinación es una cucharada de cereales y  $\frac{1}{2}$  cucharada de habichuelas o guandules. Se debe mantener la misma proporción cuando se aumente la cantidad de alimentos, por ejemplo:

- Un cucharón de cereales y  $\frac{1}{2}$  cucharón de habichuelas o guandules.
- Media taza de cereales y  $\frac{1}{4}$  de taza de habichuelas o guandules.
- Una taza de cereales y media taza de habichuelas o guandules.

Las enfermedades diarreicas ocurren principalmente en la segunda mitad del primer año de vida cuando se inicia la alimentación complementaria.

Se deben tener prácticas adecuadas de higiene como:

- a.** Lavar las manos del niño y de la madre o cuidadora del niño antes de comer.
- b.** Servir los alimentos recién preparados: ni frío, frío; ni caliente, caliente. Evite recalentar los alimentos que va a dar a la niña o niño.
- c.** Usar vasos, tazas, platos y cucharas para alimentar al niño o a la niña.
- d.** Evitar el uso de biberones porque son difíciles de limpiar adecuadamente.
- e.** Use agua segura y alimentos frescos y sanos.

## V.- Bibliografía:

1. Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño, OMS/UNICEF. Ginebra. 2003
2. Principios de orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado. Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud. 2003
3. Conjunto de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y de bebidas no alcohólicas dirigida a los niños. Organización Mundial de la Salud . 2010.
4. Informando y educando en alimentación y nutrición. Comisión Nacional de Desnutrición Infantil, Costa Rica. 2013
5. 33 meses en lo que se define el partido: 33 ideas para jugarlo. Red Uruguaya de Apoyo a la Nutrición y Desarrollo Infantil (RUANDA), Programa Nacional de Salud de la Niñez, Ministerio de Salud Pública República Oriental del Uruguay, UNICEF.. Montevideo. Noviembre 2008.
6. Los Primeros Olores de la Cocina de mi Casa. Red Uruguaya de Apoyo a la Nutrición y Desarrollo Infantil (RUANDA), Programa Nacional de Salud de la Niñez, Ministerio de Salud Pública República Oriental del Uruguay, UNICEF. Montevideo. Julio 2012.
7. Guía para la atención integral al niño y la niña con desnutrición menor de 7 años. Comisión Nacional de desnutrición Infantil. Costa Rica. 2013
8. Alimentación saludable. Módulo didáctico para docentes. Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias. Costa Rica. Agosto 2001
9. Siete Hábitos de las Personas Saludables. Infografía. INCAP. Guatemala, 2015
10. Contenidos actualizados de Alimentación y Nutrición- Cadena. INCAP, Guatemala.





Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud

OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas