



COMO
ALIMENTAR
AL NIÑO



SUSANA JUDITH ICAZA
1968

COMO USAR ESTE LIBRO

El propósito de este libro es enseñar. Los espacios en blanco que contiene sirven para ayudar al estudiante en el aprendizaje, y nunca deben utilizarse como prueba o instrumento de evaluación.

Al usar este libro el estudiante aprende a través de su participación directa; las lecciones están diseñadas para que el estudiante piense detenidamente en lo que lee, y, a medida que avanza en su lectura, preste atención especial a ciertas indicaciones o "guías" que facilitan el aprendizaje de las respuestas.

Al final de cada página se le pide que corrija sus respuestas, así podrá darse cuenta de lo bien que está aprendiendo y cuándo necesita intensificar su estudio.

Para completar las lecciones usted sólo necesita este libro, un lápiz y su propio tiempo.

Piense cuidadosamente sus respuestas y asegúrese de que las anota en los espacios correspondientes.

Use la CARTILLA LA ALIMENTACION DEL NIÑO para corregir sus respuestas en la primera lección, y la Hoja de Respuestas, en la segunda lección.

SIGA INSTRUCCIONES

aprenderá más

y con mayor rapidez

CONTENIDO

Lección I

**QUE DEBE COMER EL NIÑO EN SU PRIMER
AÑO DE VIDA**

Lección II

COMO ENSEÑAR A LA MADRE

LECCION I

**QUE DEBE COMER EL NIÑO EN SU PRIMER AÑO DE
VIDA**

LECCION I

QUE DEBE COMER EL NIÑO EN SU PRIMER AÑO DE VIDA

Al finalizar esta lección usted estará capacitado para indicar cuál es la alimentación más adecuada para cualquier niño sano menor de un año, y para hacer las recomendaciones necesarias en el momento oportuno.

Estas habilidades requieren que usted memorice la lista de alimentos que mes a mes deben introducirse en la dieta del niño, durante su primer año de vida.

Por lo tanto, los propósitos de esta primera lección son:

- a) lograr que usted se aprenda la lista de alimentos en el orden indicado, y
- b) hacer que ese proceso de aprendizaje sea efectivo y agradable.

Siga estas instrucciones al pie de la letra:

1. LEA CUIDADOSAMENTE
2. LLENE LOS ESPACIOS EN BLANCO ESCRIBIENDO LAS RESPUESTAS CORRESPONDIENTES
3. USE LA CARTILLA DE LA ALIMENTACION DEL NIÑO, EN LA PAGINA 2, PARA VERIFICAR SUS RESPUESTAS CUANDO SE LE PIDA QUE LAS CORRIJA.

Ahora vuelva la página y empiece la lección

Al nacer		LECHE MATERNA
Al mes		JUGOS DE FRUTAS
A los 2 meses		PURES DE FRUTAS
A los 3 meses		PAPILLAS DE CEREALES
A los 4 meses		YEMA DE HUEVO
A los 5 meses		PURES DE VEGETALES VERDES Y AMARILLOS
A los 6 meses		LECHE O INCAPARINA
A los 7 meses		PAN O TORTILLAS
A los 8 meses		PURE DE FRIJOLES
A los 9 meses		TROCITOS DE PAPAS Y RAICES
A los 10 meses		TROCITOS DE VEGETALES Y FRUTAS
A los 11 meses		CARNES

✓

✓

X

✓

X

Esta cartilla de LA ALIMENTACION DEL NIÑO contiene la dieta diaria de un niño, durante el primer año de vida e indica la edad en que debe introducirse cada alimento. Léala cuidadosamente pero no trate de memorizar.

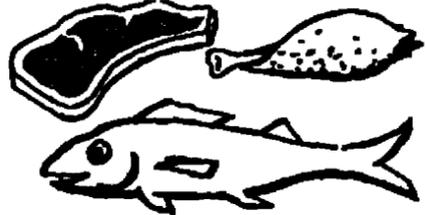
AL AÑO EL NIÑO COME Y LE GUSTAN TODOS LOS ALIMENTOS

IMPORTANTE

Estudie cada página, una a una, siguiendo las instrucciones en orden, comenzando por la primera.

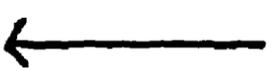
Al nacer		LECHE MATERNA
Al mes		JUGOS DE FRUTAS
A los 2 meses		PURES DE FRUTAS
A los 3 meses		PAPILLAS DE CEREALES
A los 4 meses		YEMA DE HUEVO
A los 5 meses		PURES DE VEGETALES VERDES Y AMARILLOS
A los 6 meses		LECHE O INCAPARINA
A los 7 meses		PAN O TORTILLAS
A los 8 meses		PURE DE FRIJOLES
A los 9 meses		TROCITOS DE PAPAS Y RAICES
A los 10 meses		TROCITOS DE VEGETALES Y FRUTAS

GUIAS

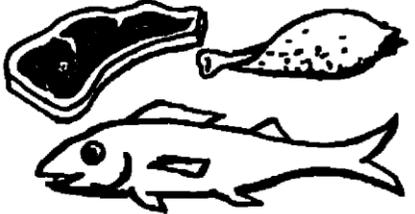
A los 11 meses		CARNES
----------------	---	--------

A los once meses: Recibe el alimento "más adulto" que es el último que se agrega

Al año: El niño come una dieta completa



Lea esta línea cuidadosamente. No trate de memorizar.

Al nacer		LECHE MATERNA
Al mes		JUGOS DE FRUTAS
A los 2 meses		PURES DE FRUTAS
A los 3 meses		PAPILLAS DE CEREALES
A los 4 meses		YEMA DE HUEVO
A los 5 meses		PURES DE VEGETALES VERDES Y AMARILLOS
A los 6 meses		LECHE O INCAPARINA
A los 7 meses		PAN O TORTILLAS
A los 8 meses		PURE DE FRIJOLES
A los 9 meses		TROCITOS DE PAPAS Y RAICES
A los 10 meses		TROCITOS DE VEGETALES Y FRUTAS
A los _____ meses		

GUIAS

A los 10 meses:
Come frutas y vegetales en la forma más adulta

Se agrega mayor variedad a la dieta

Recibe el alimento "más adulto", que es el último que se agrega

Al año el niño come una dieta completa

Primero:

Observe que:

Las FRUTAS se introducen:

en forma de jugos, al mes

en forma de purés, a los dos meses

en forma de trocitos, a los diez meses

Localice estas formas en la cartilla de alimentos y máquelas
con un signo ✓

Observe también que:

Los VEGETALES se han servido

en forma de purés, a los cinco meses

en forma de trocitos, a los diez meses

localícelos en la cartilla y máquelos con una ✕

Segundo:

← Lea esta línea cuidadosamente, sin tratar de memorizar

Por último:

← LLENE LOS ESPACIOS VACIOS DE ESTA LINEA, UTILIZANDO LAS GUIAS COMO AYUDA PARA RECORDAR. CORRIJA SUS RESPUESTAS CON AYUDA DE LA CARTILLA EN PAGINA 2

Al nacer		LECHE MATERNA
Al mes		JUGOS DE FRUTAS
A los 2 meses		PURES DE FRUTAS
A los 3 meses		PAPILLAS DE CEREALES
A los 4 meses		YEMA DE HUEVO
A los 5 meses		PURES DE VEGETALES VERDES Y AMARILLOS
A los 6 meses		LECHE O INCAPARINA
A los 7 meses		PAN O TORTILLAS
A los 8 meses		PURE DE FRIJOLES
A los 9 meses		TROCITOS DE PAPAS Y RAICES
A los _____ meses		

GUIAS

A los 9 meses:
Come trocitos de
alimentos ricos
en almidón

Necesita más
energía

Come frutas y ve-
getales en la for-
ma más adulta

Se agrega mayor
variedad a la
dieta

A los

meses



Primero:

← LEA ESTA LINEA CUIDADOSAMENTE SIN TRATAR DE MEMORIZAR

Segundo:

← LLENE LOS ESPACIOS VACIOS DE ESTA LINEA UTILIZANDO LAS GUIAS COMO AYUDA

Tercero:

← COMPLETE LA CARTILLA LLENANDO LOS ESPACIOS CON EL MES Y EL NOMBRE DEL ALIMENTO QUE CORRESPONDE (No tiene que dibujar)

Por último:

← CORRIJA SUS RESPUESTAS CON LA AYUDA DE LA CARTILLA EN PAGINA 2

Al nacer		LECHE MATERNA		
Al mes		JUGOS DE FRUTAS		
A los 2 meses		PURES DE FRUTAS		
A los 3 meses		PAPILLAS DE CEREALES		
A los 4 meses		YEMA DE HUEVO		
A los 5 meses		PURES DE VEGETALES VERDES Y AMARILLOS		
A los 6 meses		LECHE O INCAPARINA		
A los 7 meses		PAN O TORTILLAS	GUIAS	
A los 8 meses		PURE DE FRIJOLES	A los 8 meses: Recibe el segundo alimento del adulto	Sus necesidades nutricionales aumentan
A los <u> </u> meses			Come trocitos de alimentos ricos en almidón	Necesita más energía
A los <u> </u> meses		←		
A los <u> </u> meses				

Primero:

LEA ESTA LINEA CUIDADOSAMENTE SIN TRATAR DE MEMORIZAR

Segundo:

LLENE LOS ESPACIOS VACIOS DE ESTA LINEA UTILIZANDO LAS GUIAS COMO AYUDA

Tercero:

COMPLETE LA CARTILLA LLENANDO LOS ESPACIOS CON EL MES Y EL NOMBRE DEL ALIMENTO QUE CORRESPONDE (No tiene que dibujar)

Por último:

CORRIJA SUS RESPUESTAS CON LA AYUDA DE LA CARTILLA EN PAGINA 2

Al nacer		LECHE MATERNA
Al mes		JUGOS DE FRUTAS
A los 2 meses		PURES DE FRUTAS
A los 3 meses		PAPILLAS DE CEREALES
A los 4 meses		YEMA DE HUEVO
A los 5 meses		PURES DE VEGETALES VERDES Y AMARILLOS
A los 6 meses		LECHE O INCAPARINA

GUIAS

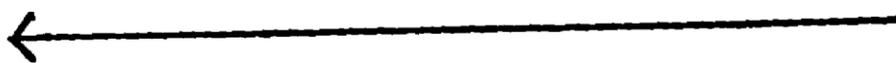
A los 7 meses		PAN O TORTILLAS	A los 7 meses: Comienza con el alimento que el adulto come 7 días a la semana	Necesita masticar alimentos suaves
---------------	---	-----------------	--	------------------------------------

A los <u> </u> meses			Recibe el segundo alimento del adulto	Sus necesidades nutricionales aumentan
---------------------------	---	--	---------------------------------------	--

A los <u> </u> meses				
---------------------------	--	--	--	--

A los <u> </u> meses				
---------------------------	--	--	--	--

A los <u> </u> meses				
---------------------------	--	--	--	--



Primero:

Observe que al iniciar el segundo semestre el niño aprende a comer los alimentos que forman la dieta del adulto, empezando por el más común:

A los siete meses come lo que el adulto come 7 días a la semana: pan o tortillas

Segundo:

← LEA ESTA LINEA CUIDADOSAMENTE SIN TRATAR DE MEMORIZAR

Tercero:

← LLENE LOS ESPACIOS VACIOS UTILIZANDO LAS GUIAS COMO AYUDA

Cuarto:

← COMPLETE LA CARTILLA LLENANDO LOS ESPACIOS Y CORRIJA SUS RESPUESTAS CON AYUDA DE LA CARTILLA EN PAGINA 2

Al nacer		LECHE MATERNA		
Al mes		JUGOS DE FRUTAS		
A los 2 meses		PURES DE FRUTAS		
A los 3 meses		PAPILLAS DE CEREALES		
A los 4 meses		YEMA DE HUEVO		
A los 5 meses		PURES DE VEGETALES VERDES Y AMARILLOS	GUIAS	
A los 6 meses		LECHE O INCAPARINA	A los 6 meses: Necesita más leche de la que la madre produce	Necesita más alimentos constructores de tejidos
A los _____ meses			Comienza con el alimento que el adulto come 7 días a la semana	Necesita masticar alimentos suaves
A los _____ meses		←		
A los _____ meses				
A los _____ meses				
A los _____ meses				

Primero:

← LEA ESTA LINEA CUIDADOSAMENTE SIN TRATAR DE MEMORIZAR

Segundo:

← LLENE LOS ESPACIOS VACIOS UTILIZANDO LAS GUIAS COMO AYUDA

Tercero:

← COMPLETE LA CARTILLA, LINEA POR LINEA, LLENANDO LOS ESPACIOS Y CORRIJA SUS RESPUESTAS CON AYUDA DE LA CARTILLA EN PAGINA 2

Al nacer		LECHE MATERNA
Al mes		JUGOS DE FRUTAS
A los 2 meses		PURES DE FRUTAS
A los 3 meses		PAPILLAS DE CEREALES
A los 4 meses		YEMA DE HUEVO
A los 5 meses		PURES DE VEGETALES VERDES Y AMARILLOS
A los _____ meses		
A los _____ meses		

GUIAS

A los 5 meses:
Agrega más color a sus comidas

Necesita más vitamina A para piel y ojos

Necesita más leche de la que la madre produce

Necesita más alimentos constructores de tejidos



Primero:

← LEA ESTA LINEA CUIDADOSAMENTE SIN TRATAR DE MEMORIZAR

Segundo:

← LLENE LOS ESPACIOS VACIOS UTILIZANDO LAS GUIAS COMO AYUDA

Tercero:

← COMPLETE LA CARTILLA, LINEA POR LINEA, LLENANDO LOS ESPACIOS Y CORRIJA SUS RESPUESTAS

Al nacer		LECHE MATERNA
----------	--	---------------

Al mes		JUGOS DE FRUTAS
--------	--	-----------------

A los 2 meses		PURES DE FRUTAS
---------------	--	-----------------

A los 3 meses		PAPILLAS DE CEREALES
---------------	--	----------------------

GUIAS

A los 4 meses		YEMA DE HUEVO
---------------	--	---------------

A los 4 meses: Recibe alimentos de sabor salado y consistencia seca

Necesita aumentar sus depósitos de hierro

A los _____ meses		
-------------------	--	--

Agrega más color a sus comidas

Necesita más Vitamina A para piel y ojos

A los _____ meses		
-------------------	--	--



A los _____ meses		
-------------------	--	--

A los _____ meses		
-------------------	--	--

A los _____ meses		
-------------------	--	--

A los _____ meses		
-------------------	--	--

A los _____ meses		
-------------------	--	--

Primero:

← LEA ESTA LINEA CUIDADOSAMENTE SIN TRATAR DE MEMORIZAR

Segundo:

← LLENE LOS ESPACIOS VACIOS UTILIZANDO LAS GUIAS COMO AYUDA

Tercero:

← COMPLETE LA CARTILLA, LINEA POR LINEA, LLENANDO LOS ESPACIOS Y CORRIJA SUS RESPUESTAS

Al nacer		LECHE MATERNA		
Al mes		JUGOS DE FRUTAS	GUIAS	
A los 2 meses		PURES DE FRUTAS	A los 2 meses: Come alimentos de consistencia suave y fáciles de tragar	Necesita más Vitamina C
A los _____ meses			Come alimentos de consistencia espesa	Requiere más fuentes de energía
A los _____ meses			←	
A los _____ meses				
A los _____ meses				
A los _____ meses				
A los _____ meses				
A los _____ meses				
A los _____ meses				
A los _____ meses				

Primero:

← LEA ESTA LINEA CUIDADOSAMENTE SIN TRATAR DE MEMORIZAR

Segundo:

← LLENE LOS ESPACIOS VACIOS UTILIZANDO LAS GUIAS COMO AYUDA

Tercero:

_____ COMPLETE LA CARTILLA, LINEA POR LINEA, LLENANDO LOS ESPACIOS Y CORRIJA SUS RESPUESTAS

Al nacer		LECHE MATERNA	GUIAS	
Al mes		JUGOS DE FRUTAS		
A los ____ meses			Come alimentos de consistencia suave y fáciles de tragar	Necesita más Vitamina C
A los ____ meses			←	
A los ____ meses				
A los ____ meses				
A los ____ meses				

Primero:

← LEA ESTA LINEA CUIDADOSAMENTE SIN TRATAR DE MEMORIZAR

Segundo:

← LLENE LOS ESPACIOS VACIOS UTILIZANDO LAS GUIAS COMO AYUDA

Tercero:

← COMPLETE LA CARTILLA, LINEA POR LINEA, LLENANDO LOS ESPACIOS Y CORRIJA SUS RESPUESTAS

Al nacer		LECHE MATERNA	El mejor alimento del recién nacido	Leche dulce, tibia, limpia, sana y nutritiva
Al _____			Aprende a conocer el sabor ácido	Desde temprano necesita vitamina C
A los _____ meses				
A los _____ meses				
A los _____ meses				
A los _____ meses				
A los _____ meses				

Primero:

← LEA ESTA LINEA CUIDADOSAMENTE SIN TRATAR DE MEMORIZAR

Segundo:

← LLENE LOS ESPACIOS VACIOS UTILIZANDO LAS GUIAS COMO AYUDA

Tercero:

← COMPLETE LA CARTILLA, LINEA POR LINEA, LLENANDO LOS ESPACIOS Y CORRIJA SUS RESPUESTAS

Al nacer			El mejor alimento del recién nacido	Leche dulce, tibia, limpia, sana y nutritiva
Al _____				←
A los _____ meses				
A los _____ meses				
A los _____ meses				
A los _____ meses				
A los _____ meses				

Primero:

LEA ESTA LINEA CUIDADOSAMENTE SIN TRATAR DE MEMORIZAR



AL AÑO EL NIÑO COME Y LE GUSTAN TODOS LOS ALIMENTOS

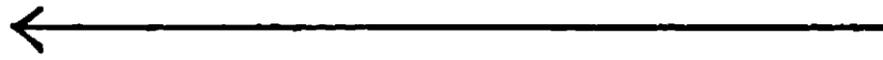
Segundo.

_____ LLENE LOS ESPACIOS VACIOS UTILIZANDO LAS GUIAS COMO AYUDA

Tercero:

_____ COMPLETE LA CARTILLA, LINEA POR LINEA, LLENANDO LOS ESPACIOS Y CORRIJA SUS RESPUESTAS

Al nacer	
Al _____	
A los _____ meses	



Primero:

COMPLETE ESTA LINEA



AL AÑO EL NIÑO _____

Segundo:

COMPLETE LA CARTILLA, LINEA POR LINEA, LLENANDO LOS ESPACIOS EN BLANCO, Y CORRIJA SUS RESPUESTAS

POR ULTIMO:

AHORA ESTA USTED EN POSICION DE DARLE VUELTA A LA HOJA Y COMPLETAR LA CARTILLA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE

Al nacer

Al
_____A los

mesesA los

meses

AL AÑO _____