

**Ministerio de Salud
SILAIS-Estelí**



ALIMENTACION DEL NIÑO

Fascículo 6

Material para Educación Popular en Salud

Elaborado por:
Ing. Reyna Buys
Asesora Holandesa

Lourdes Lazo
Educadora en Salud

Revisión General:
Lic. Francisca Ortega Moreno
Dir. en Administración en Salud, SILAIS Estelí
Dr. José Angel Pino Corrales
Coordinador Proyecto Vigilancia Nutricional Comunitaria

Revisión Metodológica:
Prof. Francisco A. Herrera P

Asistencia Técnica-Metodológica:
Lic. Mireya Palmieri, INCAP/OPS
Lic. Nubia Herrera, INCAP/OPS

Ilustración y diseño:
Sr. Víctor Flores

Diseño de Portada:
Lic. Francisca Ortega Moreno
Dr. José Angel Pino Corrales

Coordinación:
Dr. Juan José Cerda Sáenz
Director SILAIS Estelí
Lic. Francisca Ortega Moreno
Dr. José Angel Pino Corrales

Levantado de Texto:
Srta. Gloria Herrera
Sra. Esperanza Calderón

Diagramación e Impresión:
Imprenta Multiformas

Apoyo Financiero:
Proyecto de Cooperación Sueca (ASDI)

Estelí, agosto 1994

PRESENTACION

Una de las situaciones que representa un verdadero problema para las madres, padres y/o familiares de niños pequeños, es la relacionada con la manera más adecuada de alimentarlos.

Mediante observaciones efectuadas, tanto a nivel de hogar como en las unidades de atención se ha comprobado la poca o nula habilidad que se ha desarrollado para alimentar correctamente a un niño pequeño.

No es preciso efectuar grandes gastos para que un niño se alimente bien, muchas veces basta con utilizar en forma creativa lo que cultivamos en el patio de la casa, sobre todo las frutas. En la medida en que cada uno de nosotros comprenda el valor nutricional que tienen las frutas, los vegetales y todos los alimentos que se producen en nuestra comunidad y desarrollemos habilidades para combinarlos, en esa medida estaremos mejorando el estado nutricional del niño o niña y toda la familia.

Agradecemos la colaboración brindada por el personal de salud, brigadistas y parteras de los SILAIS de Estelí, Madriz y Nueva Segovia que participaron en la validación de los fascículos, cuyas sugerencias y observaciones enriquecieron más su contenido.

A. ALIMENTACION DEL NIÑO

ALIMENTACION DEL NIÑO

La alimentación del niño menor de un año es muy importante, ya que durante este período el crecimiento y el desarrollo son muy rápidos, y la alimentación balanceada influye mucho en ambos procesos. Además; es el período en que el niño debe aprender a comer. Dependiendo de la edad, se van agregando los alimentos, hasta que el niño come de todo lo que consume la familia, al completar su primer año de vida.

Alimentación del niño de 0 - 4 meses

El mejor comienzo a la vida es la LACTANCIA MATERNA. Se debe empezar a dar el pecho inmediatamente después que el niño nace.

Desde su nacimiento hasta los cuatro o seis meses cumplidos el niño no necesita ningún otro alimento, ni siquiera agua. La leche materna por si sola logra que el niño crezca sin problemas.

Si a un tierno se le dan alimentos a la par del pecho, el niño se puede enfermar; además, a la madre ya no le saldrá suficiente leche, porque no se pega al niño con frecuencia.

Alimentación del niño a partir de los 4 ó 6 meses

Al cumplir los 4 ó 6 meses el niño debe seguir tomando pecho, pero también hay que enseñarle a comer otros alimentos. El quinto y sexto mes son meses en los cuales el niño va a conocer otros sabores y deberá aprender a comer con una cucharita y a beber en vaso.

Qué dar al niño?

Para que el niño aprenda a comer otros alimentos se pueden incorporar gradualmente los siguientes alimentos:

Lactancia Materna:

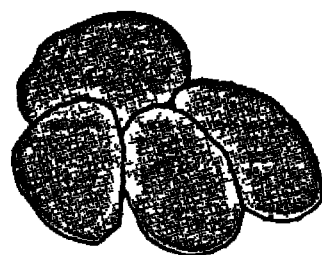
A lo menos 5 veces al día
(Si es posible más)



1 a 2 cucharadas de cereal molido y diluido con leche materna, por ejemplo: Arroz, Maíz, Avena



ó 1 a 2 Cucharadas de bastimento
cocido y hecho puré, diluido con leche materna, por ejemplo:
Papa, Quequisque, Yuca, Malanga



ó 1 a 2 cucharadas de puré de fruta, por ejemplo: Banano,, Mango, Guayaba.



Cuándo dar el alimento?

Para que el niño se vaya acostumbrando a comer un alimento nuevo, debe dársele cuando está con hambre o sea, antes de darle pecho.

Una vez que el niño come bien el cereal o el puré es mejor darle el pecho primero y después la comida. También se le puede ofrecer entre una y otra mamada. De esta manera se logra que el niño siga tomando el pecho con hambre y que la madre siga teniendo suficiente leche.

Para enseñar a comer al niño hay que empezar con un solo alimento y esperar unos días hasta que se haya acostumbrado a él, antes de darle uno nuevo. Esto es muy importante para la aceptación del alimento, también para ver si el niño lo tolera bien.

A medida que el niño va creciendo, primero se da el alimento luego el pecho, para que esté más lleno y mame menos. Con ésto se logra que el niño vaya dejando el pecho sin mayores problemas.

Cómo darle el alimento?

Lo mejor es usar una cucharita. Esta es fácil de limpiar y es más higiénica que darle de comer con la mano. Además, el niño se acostumbra desde chiquito a comer con cuchara.



Es posible que al inicio el niño escupa la comida. Esto no es preocupante, por el contrario, es normal, porque él está empezando a conocer otros sabores. No hay que desesperarse, se debe seguir intentando todos los días, hasta que coma bien el alimento que se le está dando. Cuando el niño está empezando a comer no es recomendable mezclar alimentos porque es importante que aprenda los distintos sabores.

Una vez que ya aceptó cada sabor se pueden introducir las mezclas.

Si al niño le gusta el alimento y pide más al momento de comer, se le puede dar unas cucharaditas más.

Recomendamos:

**Una vez acostumbrado a varios alimentos solos,
se debe dar al niño mezclas de alimentos.**

Mezclas de Alimentos

Primero hay que empezar con mezclas básicas. Estas son mezclas que incluyen dos alimentos, uno básico y el otro formador.

Ejemplos:

Arroz y frijol

Maíz y frijol

Sorgo y frijol

Arroz y Maní

Arroz y Semilla de Jícara

Quequisque y frijol

Papa y frijol



Cuando el niño ya come bien las mezclas básicas, se continúa con las multimezclas. Estas son mezclas de 4 alimentos que incluyen:

- **un alimento básico;**
- **un alimento formador;**
- **un alimento protector y;**
- **un alimento de energía concentrada.**

En otras palabras, se trata de agregar a la mezcla básica alguna verdura o fruta y un poco de aceite, crema o mantequilla.

Al darle multimezclas y leche materna, el niño crece y se desarrolla bien porque su alimentación es completa.

Que come un niño de 4-6 meses?

A continuación se presentan ejemplos de horarios y alimentos de acuerdo a los meses de vida que tiene el niño.

Niño de 4 meses

6:30 am Lactancia Materna

**10:00 am 2 cucharadas de arroz molido
con leche materna
Lactancia Materna**

12:00 m Lactancia Materna

**13:00 pm 2 cucharadas de puré de papas
con leche materna
Lactancia Materna**

6:00 pm Lactancia Materna

10:00 pm Lactancia Materna



Niño de 5 meses

6:30 am Lactancia Materna

9:30 am Multimezcla de:

- 1 Cucharada de frijol molido y colado**
- 1 Cucharada de arroz cocido**
- 1/2 Cucharadita de aceite o crema**
- 1 Cucharada de ayote cocido**



12:00 m Lactancia Materna

3:00 pm Multimezcla de:

- 2 cucharadas de zanahoria machacada**
- 2 cucharadas de papa machacada**
- 1/2 cucharadita de crema**
- (3 cucharadas de leche materna)**

5:30 pm Lactancia Materna

9:30 pm Lactancia Materna

Si la madre está en la casa es preferible darle al niño el pecho a las 9:30 y a las 3:00 antes de darle la comida. También la madre puede dejar en un traste limpio la leche que se sacó en la mañana, o al medio día. Esto hay que dárselo al niño con cucharita. Una parte se puede usar con la multimezcla.

Qué come un niño de 6-12 meses?

El niño mayor de 6 meses necesita 5 comidas diarias, además del pecho. Por lo menos 3 veces al día hay que dar el pecho y si es posible más. Las comidas son: el desayuno, el almuerzo y la cena, más 2 frutas o frescos entre comidas.

El niño pequeño necesita comer varias veces al día porque su estómago es pequeño y no acepta cantidades grandes de comida.

Niño de 7 meses

6:30 am Lactancia Materna

8:30 am Mezcla Básica:

2 cucharadas de frijol molido y colado
3 cucharadas de arroz cocido
(ponga un poco de sopa de frijol para que
la mezcla no quede demasiado espesa)

10:30 am Puré de frutas

12:30 m Lactancia Materna

Multimezcla:

2 Cucharadas de frijol molido y colado
1 Cucharada de masa de maíz
1 Tomate pequeño molido y colado
1 Cucharadita de crema
(se puede agregar sopa de frijol)

3:00 pm Puré de frutas:

1 Guayaba madura machacada y colada

5:30 pm Lactancia Materna

Multimezcla de:

3 Cucharadas de arroz cocido
1 Cucharada de queso rallado
2 Cucharadas de pipián cocido
1 Cucharadita de aceite

9:30 pm Lactancia Materna



Niño de 10 meses

6:30 am Lactancia Materna

8:30 am Multimezcla:

1 taza de leche
1/3 taza de jugo de naranja
2 cucharadas de avena molida
1 cucharadita de azúcar
Haga un atol de avena con leche y azúcar
Cuando está preparado, agregue el jugo de naranja

10:30 am Fruta: 1 mango pequeño en trocitos

12:30 m Lactancia Materna

Multimezcla:

4 cucharadas de yuca cocida
1/2 Huevo cocido
2 cucharadas de hoja de yuca (pasada por agua y bien picadita)
1 cucharadita de aceite (se puede agregar un poco del agua en que se cocinó la hoja de yuca)

3:00 pm Fruta: Puré de 6 jocotes con 1 cucharadita de miel

5:30 pm Lactancia Materna

Multimezcla de:

2 cucharadas de frijoles molidos
3 cucharadas de papas machacadas
1 cucharadita de aceite
2 cucharadas de chayote cocido
(se puede agregar sopa de frijol)

9:30 pm Lactancia Materna



A los 12 meses el niño puede comer lo que come la familia. Pero todavía hay que darle mucha atención al niño cuando está comiendo. Hay que tener cuidado en comprobar si el niño come lo que debería de comer. Es bueno darle un plato aparte con su propia porción de alimentos, para ver si en realidad está comiendo.

Qué debe comer un niño preescolar?

El niño preescolar es el niño de 1 a 6 años de vida. Este niño ya puede comer de todo lo que come la familia, esto no quiere decir que ya no tenemos que preocuparnos por su comida.

El niño está creciendo y desarrollando, por lo tanto, necesita comer suficiente y una comida variada y balanceada.

**Recordemos que se tiene que priorizar
a los menores y darles alimentos formadores.**

Lo ideal sería continuar dándole el pecho durante su segundo año de vida, lo que ayudaría a completar los alimentos de los cuatro grupos y aumentar las defensas contra las enfermedades.

Tenemos que enseñar a los niños buenos hábitos alimentarios, o sea enseñar a comer alimentos de alto valor nutritivo, comer variado y en preparaciones diferentes, para que el niño aprenda a comer de todo.

**ES MUCHO MEJOR UNA FRUTA QUE COMER UNA PALETA O CONFITE
ES MUCHO MEJOR TOMAR UN FRESCO NATURAL QUE TOMAR UNA GASEOSA**

También hay que enseñar al niño a comer en horas fijas, así controlamos mejor lo que está comiendo.

La mayoría de los niños necesitan comer sus 3 tiempos de comida y algo entre las comidas. Se les puede dar una fruta en la mañana y un pan con una taza de leche en la tarde.

Menú para Niño de 1 1/2 año

6:30 am Lactancia Materna

**8:30 am 1/2 tortilla
1 cucharada de crema
1/2 rodaja de cuajada**

10:00 am 1 Naranja

**12:00 m 2 cucharadas de frijoles fritos
3 cucharadas de arroz
1/4 pipián pequeño en trocitos
1/2 vaso de fresco de limón**

**3:00 pm 1/2 vaso de leche
1 pan dulce**

**5:30 pm 1/2 tortilla
2 cucharadas de frijoles cocidos
1 cucharada de crema
1/2 vaso de fresco de pitahaya con limón**



Antes de acostarse: Leche Materna

Menú para un niño de 3 años

**7:00 am 6 cucharadas de gallo pinto (2 cucharadas de frijol, 4 cucharadas de arroz, frito en una cucharada de aceite).
1/2 tajada de cuajada
1/2 vaso de pinolillo (con leche)**

**10:00 am 2 guayabas
1/2 vaso de pinolillo**

**12:00 m 4 cucharadas de arroz
1/2 rodaja de cuajada
2 tajadas de plátano frito
1/2 zanahoria (mediana) cocida
1 vaso de fresco de naranja con zanahoria**

**3:00 pm 1 pan dulce
1 taza de leche**

**6:00 pm 1/2 tortilla
1 cucharada de crema
4 cucharadas de frijol
1/4 vaso de fresco de limón**



La comida de un niño escolar

El niño que va a la escuela es muy activo. Siempre está jugando e incluso muchos de ellos están apoyando a su mamá y papá en varios oficios. También para estos niños es muy importante comer bien.

Ellos necesitan una dieta balanceada. Además, entre las comidas siempre quieren comer algo. Es muy importante educar a estos niños sobre qué tipo de alimentos les conviene comer.

La mezcla de leguminosas y cereales como frijoles y arroz, las raíces, tubérculos y plátanos le ayudarán a reponer la energía gastada.

Hay que procurar el consumo de frutas, refresco con leche, pan, enchiladas, verduras.

Lamentablemente las ventas en las escuela no disponen de alimentos naturales y en la calle no ofrecen garantía de higiene, ni calidad nutricional; por esta razón es muy importante enseñar al niño buenos hábitos de consumo y de higiene en la alimentación para que corra menos riesgos de enfermarse o de sufrir desnutrición.

B. ORIENTACIONES METODOLOGICAS

TEMA: ALIMENTACION DEL NIÑO

Objetivos: Al finalizar el desarrollo de este tema los participantes estarán en capacidad de:

- Promover la alimentación adecuada del niño menor de un año y del niño preescolar y escolar
- Elaborar mezclas básicas y multimezclas utilizando alimentos disponibles en la comunidad.
- Orientar a las madres sobre la importancia de la buena alimentación de sus hijos.

Se recomienda dividir el tema en cuatro sesiones. Es importante que los participantes manejen bien cuáles son los cuatro grupos de alimentos para su correcta aplicación.

Primera Sesión

Alimentación de los niños en los primeros 4 meses

- Organice a los participantes en parejas o según convenga
- Asigne las siguientes preguntas para ser contestadas en las parejas o grupos.

¿Qué alimentos son los primeros que dan a sus niños pequeños las madres de su comunidad? ¿Por qué?

¿Qué alimentos **no** dan las madres a sus niños pequeños porque,según ellas,no son buenos para ellos niños. ¿Por que?

En su comunidad, ¿Cuáles son los alimentos más adecuados para dárselos a los niños a la par que reciben el pecho?
- Pida a cada pareja o grupo que exponga a los demás la contestación que obtuvieron.
- Anote en un papel o la pizarra lo expuesto por las parejas y analice en conjunto las respuestas.
- Explique al grupo cómo debe ser la alimentación del niño a partir de los cuatro meses

- Qué darle?
- Cómo dárselo?
- Cuándo dárselo?

- Haga una relación entre las respuestas a las preguntas iniciales y su exposición.
- Para finalizar pida a los participantes que para la siguiente sesión lleven una lista de dos alimentos que combinados se le puedan dar a los niños que reciben el pecho.

Segunda Sesión

Mezclas de alimentos

- Analice con los participantes la lista de dos alimentos combinados que prepararon
- Seleccione las combinaciones que contengan un alimento básico y otro formador
- Pregunte
¿Por qué creen ustedes que éstas son las mejores combinaciones?
- Oriente la respuesta hacia los dos tipos de alimentos que forman la combinación.
- Explique qué son mezclas básicas
- Pida que hagan una comparación entre lo que es una mezcla básica y la alimentación que dan las madres a sus niños.
- Luego haga la siguiente pregunta: Si lo que vimos es una mezcla básica, ¿qué es para ustedes una multimezcla?
- A partir de la respuesta dada explique qué es una multimezcla
- Para finalizar presente la siguiente lista de alimentos y que hagan una lista de cinco mezclas básicas y tres multimezclas.

Plátano
Avena
Pollo
Pescado
Mango

Tomate
Mantequilla
Miel
Maíz
Yuca

Soya
Conejo
Ayote
Remolacha
Azúcar

Tercera Sesión

Alimentación del niño preescolar y escolar

- Revise en conjunto con los participantes, las mezclas y multimezclas propuestas por ellos.
- Organice dos grupos y oriénteles que para la siguiente sesión deben llevar preparada una mezcla básica y una multimezcla cada grupo.
- Ahora plantee al grupo la siguiente pregunta:

¿Qué diferencia hay entre la alimentación de un niño de 1 a 6 años y un niño que asiste a la escuela?
- Anote en la pizarra o un papel las opiniones expresadas.
- Explique qué debe comer un niño preescolar y un niño en edad escolar.
- Muestre algunos ejemplos de menú para niños de esas edades.
- Analice con los participantes las posibilidades reales de dar a los niños ese tipo de alimentación.

Cuarta Sesión

Valoración de la elaboración de mezclas y multimezclas

- Pida a uno de los grupos que presenten la mezclas y multimezclas que prepararon
- Plantee las siguientes preguntas para hacer la valoración
 - ¿Qué alimentos usaron?
 - ¿Cómo lo prepararon?
 - ¿Qué dificultades encontraron?
 - ¿Se cumplen las condiciones de una mezcla básica?
 - ¿Se cumplen las condiciones de una multimezcla?
- Pídales que anoten sus observaciones para luego compartirlas
- De oportunidad al segundo grupo de hacer su exposición
- Comente con los participantes sobre el trabajo realizado determinando cual de los grupos lo hizo mejor.
- Para finalizar haga las siguientes preguntas:
 - ¿Qué les pareció el tema tratado?
 - ¿Consideran que aprendieron algo nuevo?
 - ¿Cómo piensan que pueden orientar a las madres en su comunidad?