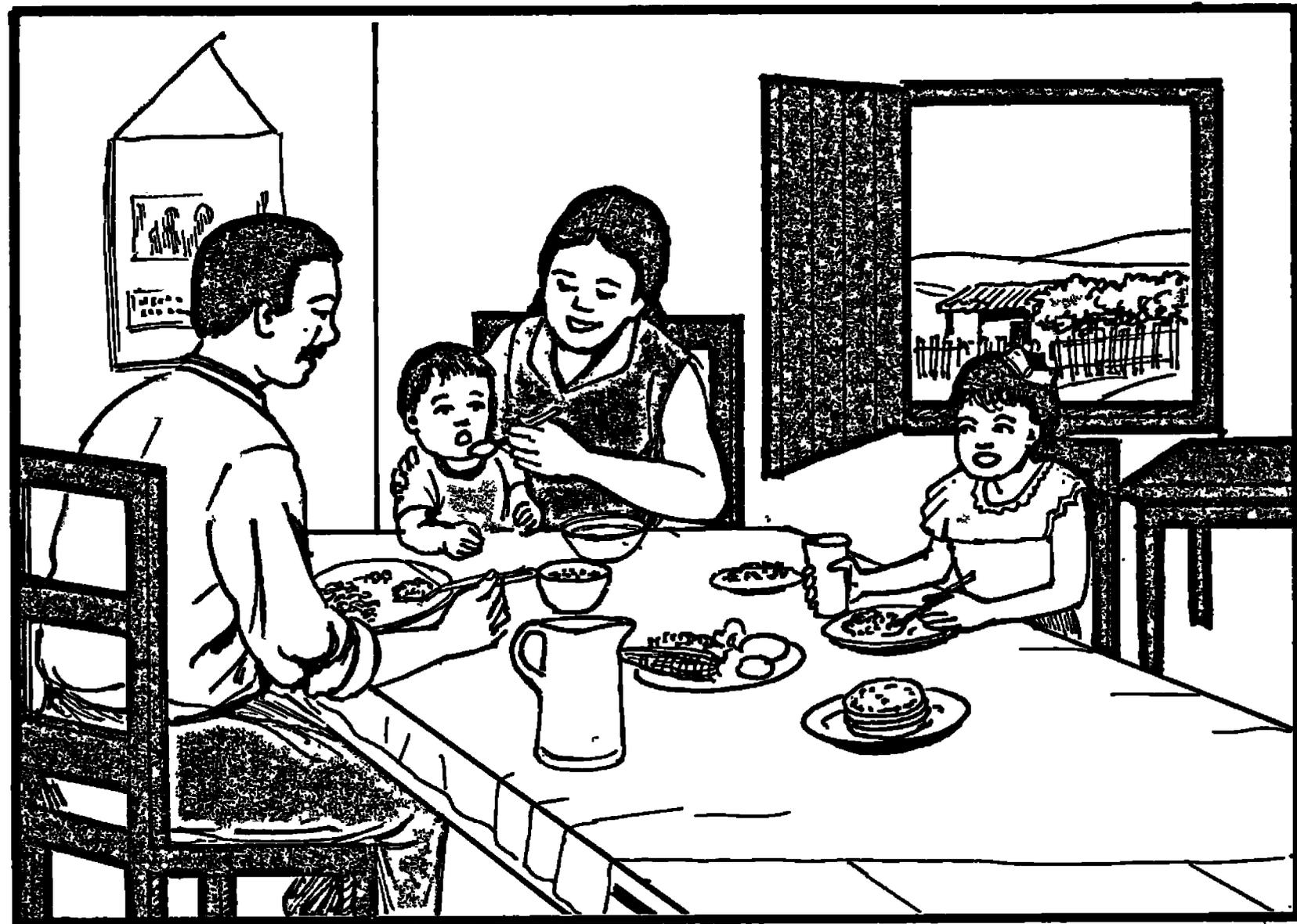


Esp
INCAP
MPE
032
No. 4

BIBLIOTECA BASICA DE ALIMENTACION Y NUTRICION

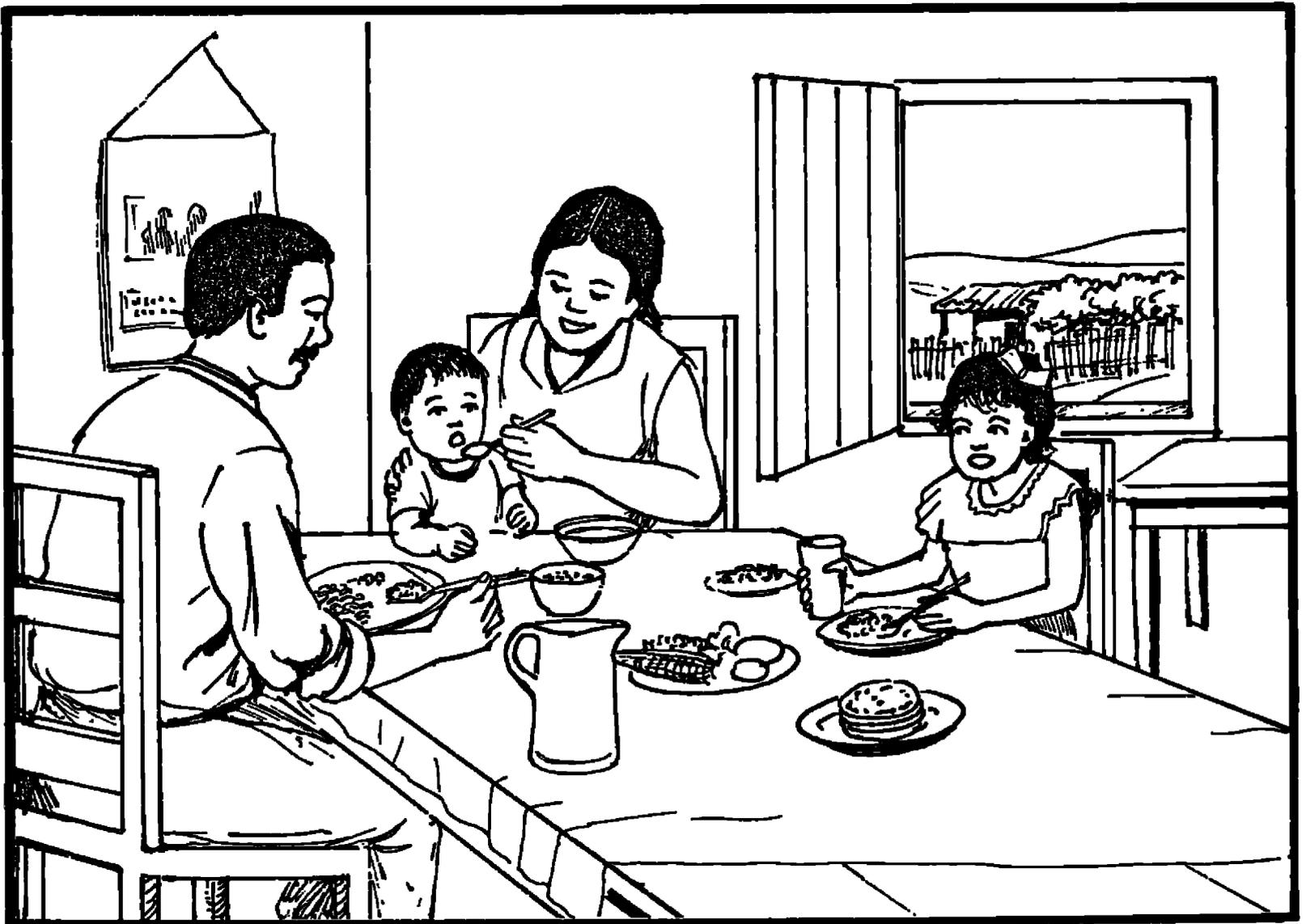
SERIE DE 14 FOLLETOS



LA ALIMENTACION DEL NIÑO MENOR
DE UN AÑO

**BIBLIOTECA BASICA
DE ALIMENTACION Y NUTRICION**

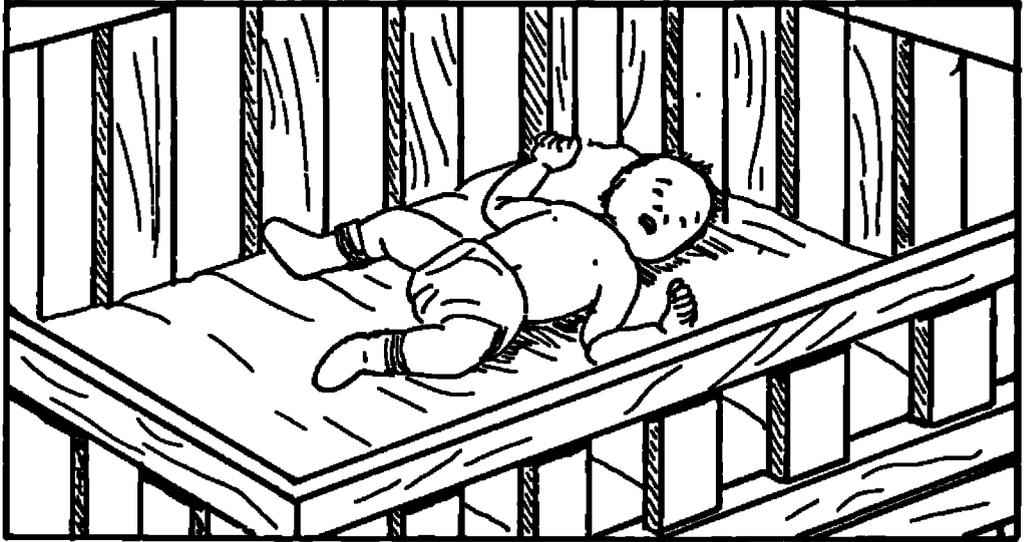
SERIE DE 14 FOLLETOS



LA ALIMENTACION DEL NIÑO MENOR
DE UN AÑO

El crecimiento del niño durante su primer año es más rápido que en cualquier otra época de su vida. Normalmente el niño a los seis meses de edad duplica el peso que tuvo al nacer y al año lo triplica.

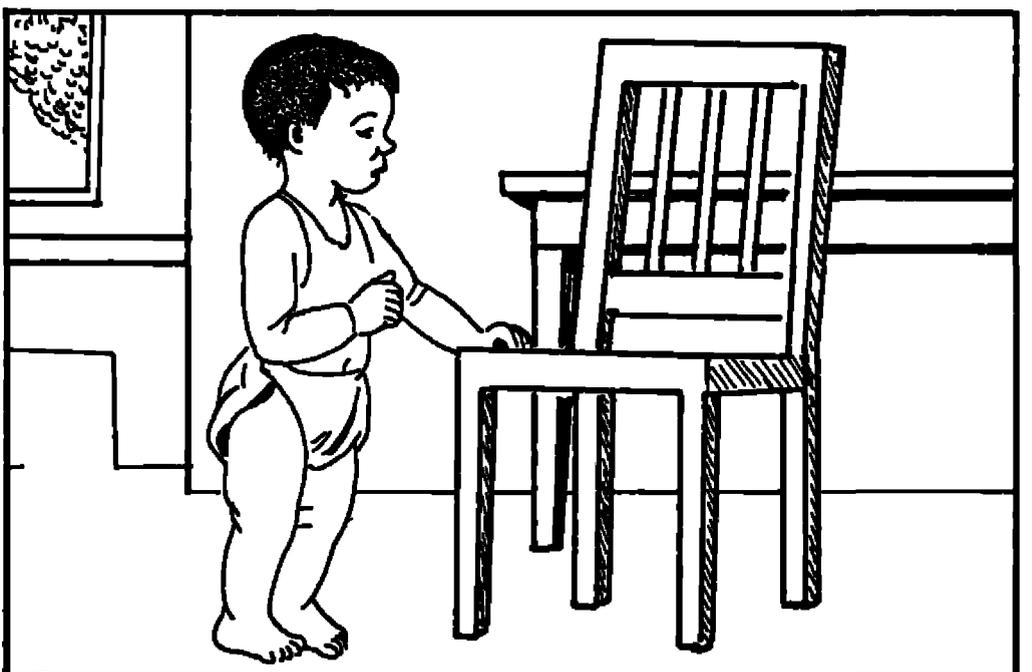
Al nacer el niño pesa 7 libras.



A los seis meses el niño pesa 14 libras.



Al año el niño pesa 21 libras.



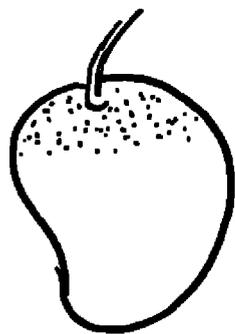
Para que el niño tenga un crecimiento normal es importante darle una alimentación adecuada.

La leche materna es el único alimento que el niño necesita desde que nace hasta los seis meses y es importante porque:

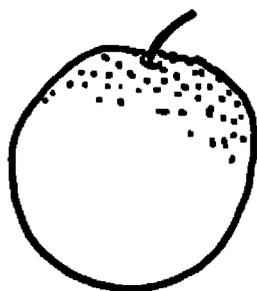
- * Es un alimento completo que le da al niño todas las sustancias nutritivas que necesita durante los primeros seis meses.**
- * Está hecha especialmente para el niño.**
- * Lo protege de infecciones como la diarrea, gripe y tos.**
- * Lo protege de enfermedades como el sarampión y la poliomielitis.**
- * Los niños rara vez sufren de alergias.**
- * La leche materna siempre está lista, limpia y no necesita calentarse.**
- * Se establece un mayor lazo de amor entre la madre y el niño.**



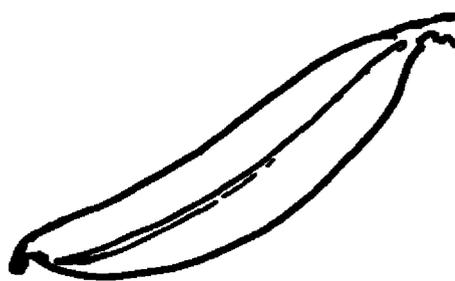
De los seis a los nueve meses, además de la leche materna debe darse al niño los siguientes alimentos:



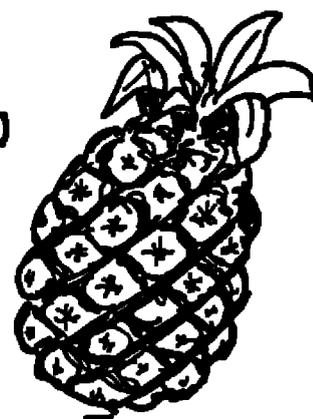
Mango



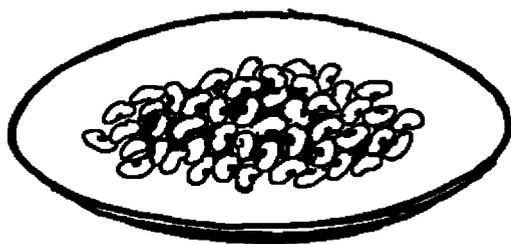
Naranja



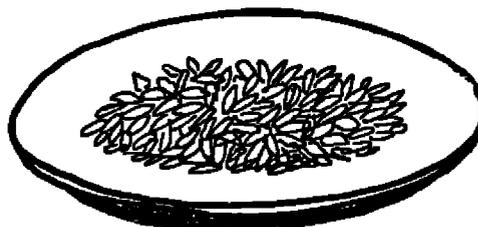
Banano



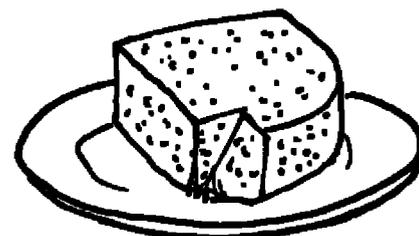
Piña



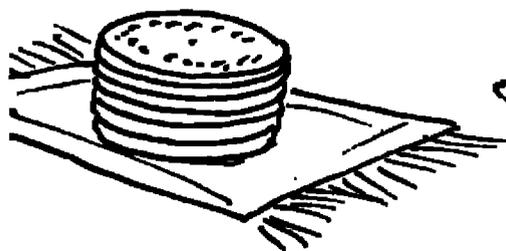
Frijoles



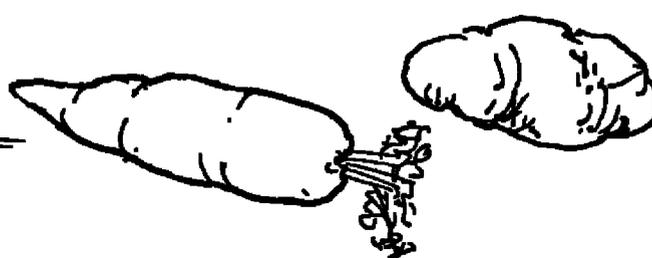
Arroz



Queso



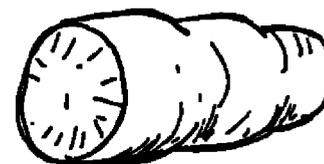
Tortillas



Zanahoria



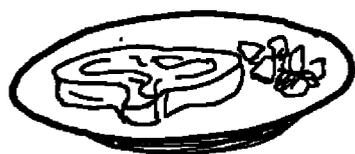
Papa



Malanga

La madre debe tener paciencia al alimentar al niño, ya que él necesita acostumbrarse a comer nuevos alimentos, a su sabor, olor y tipo de preparación.

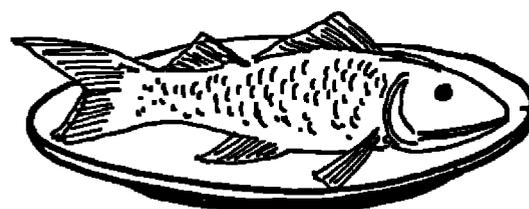
De los nueve a los 12 meses, además de la leche materna y los alimentos ya mencionados, el niño debe recibir:



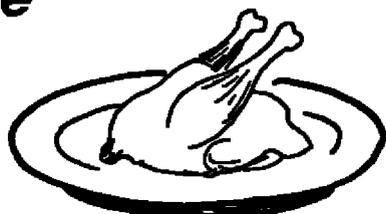
Carne



Huevos



Pescado



Pollo



Vísceras

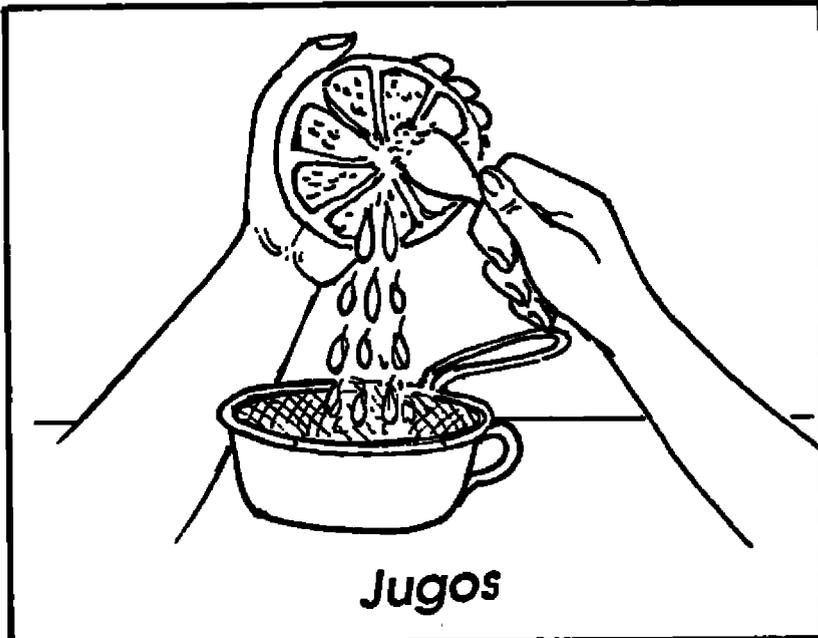
Y de todos los alimentos que tenga disponible la familia.



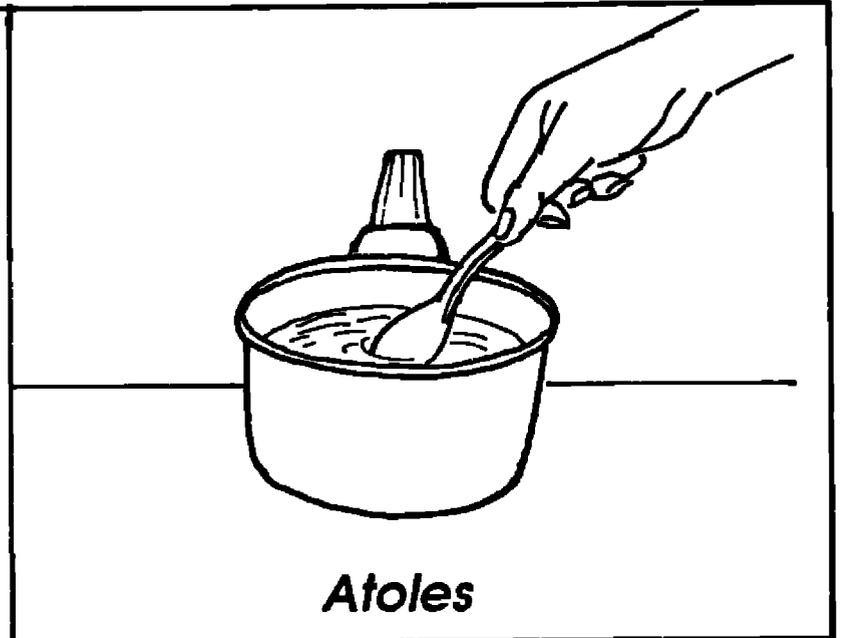
Al cumplir un año de edad, el niño debe consumir de todos los alimentos que consume la familia y continuar recibiendo la leche materna hasta los dos años de edad.

Los alimentos que recibe el niño durante el primer año de vida, deben prepararse de una forma adecuada a su edad.

Las formas de preparación que se recomiendan son las siguientes:



Jugos



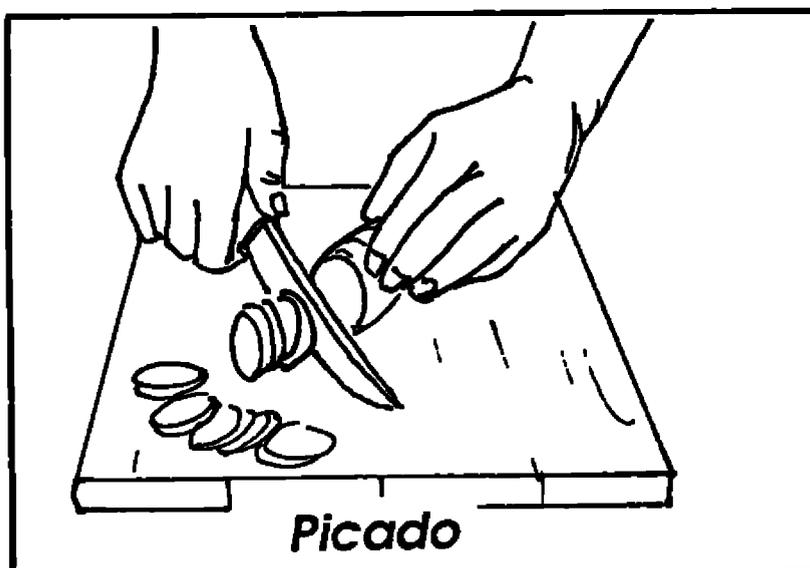
Atoles



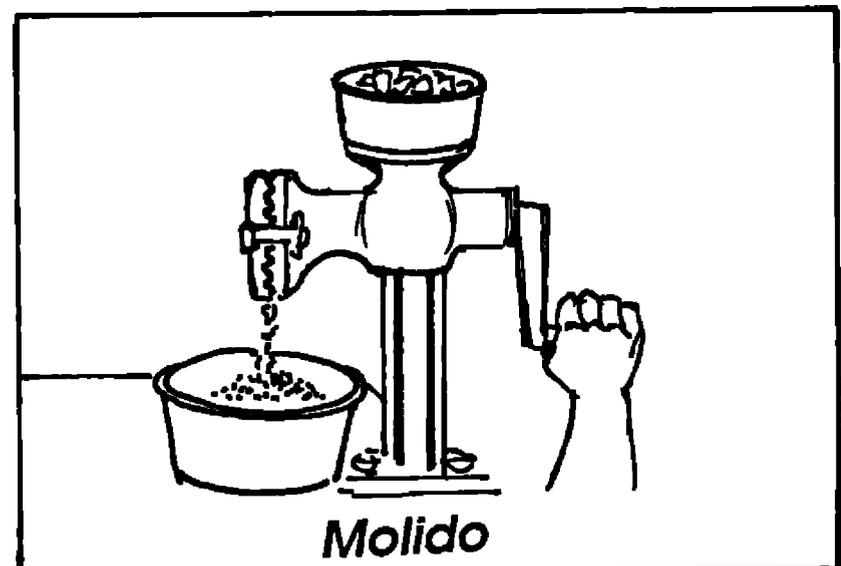
Machacado



Sopas espesas



Picado



Molido

Los alimentos se le deben ir dando al niño poco a poco.



Se le da un alimento primero y luego se va probando con otro.

Al principio se le da el nuevo alimento una o dos veces al día.



Se empieza con una cucharadita y se va aumentando la cantidad por día.

Si al niño no le gusta un alimento, se deja pasar unos días y se intenta de nuevo.



Se usa taza y cuchara para alimentarlo.

La madre debe darle de comer en la boca y hablarle cariñosamente.

La higiene de la persona que prepara y da los alimentos es muy importante, ya que de esta forma se evitan muchas enfermedades.

Las medidas de higiene a seguir son las siguientes:



Lavarse las manos antes de preparar y consumir los alimentos.



LAVARSE LAS MANOS DESPUES DE:



Usar la letrina.



Limpiar y cambiar al niño.

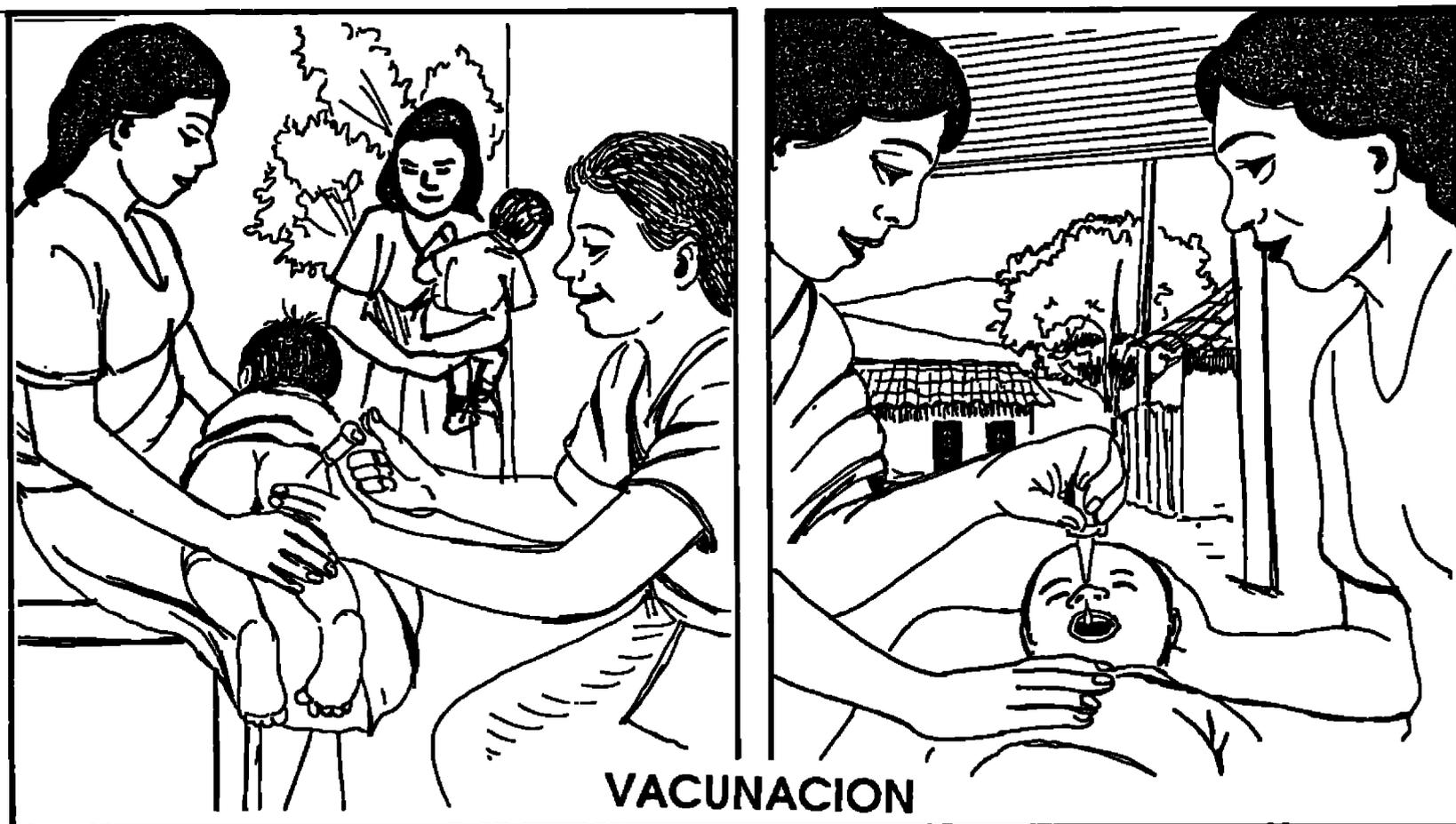
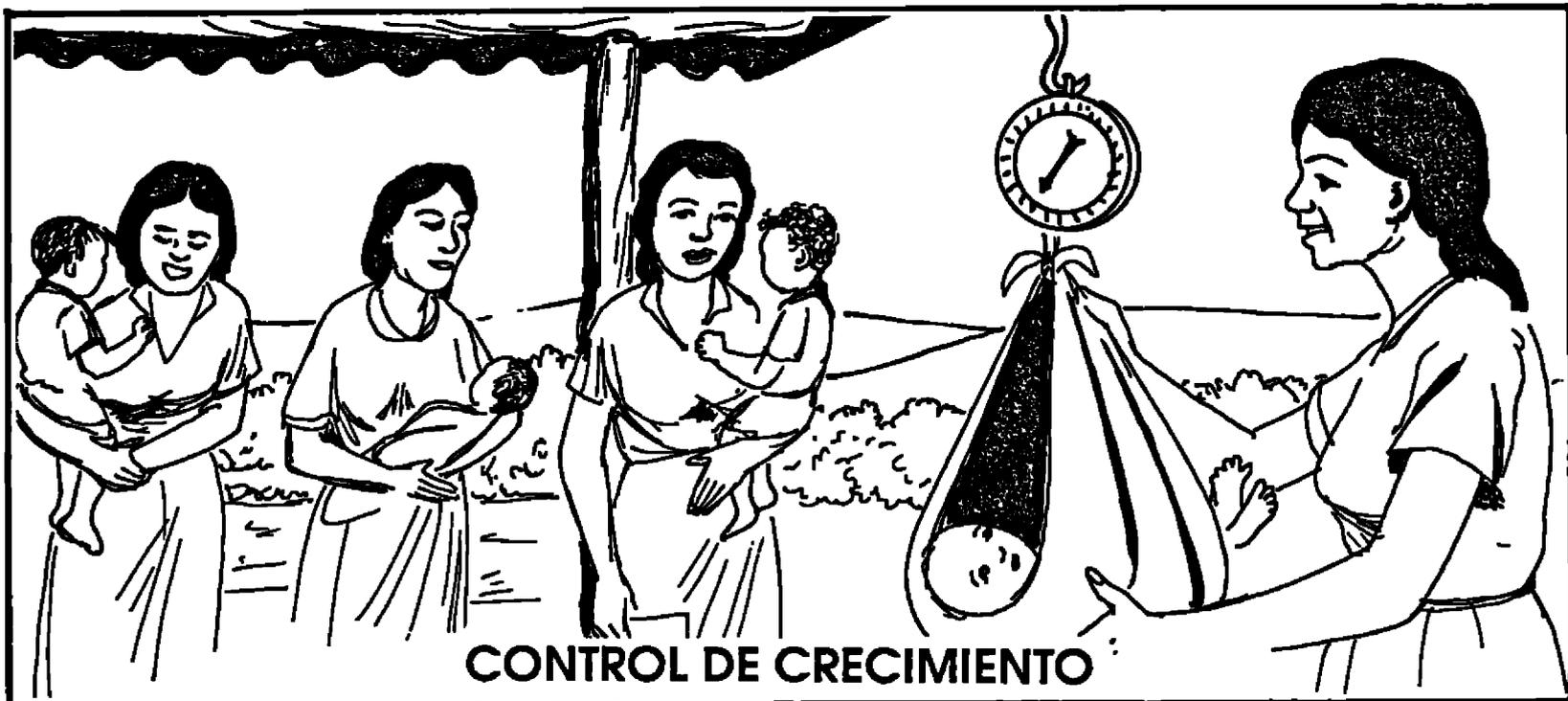


Trabajar en el huerto con las plantas.



Trabajar en el huerto con los animales.

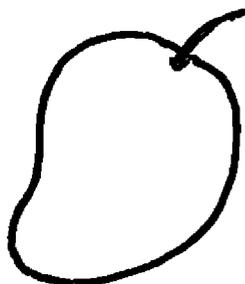
Además de la alimentación el niño durante el primer año de vida debe recibir otros cuidados como los siguientes:



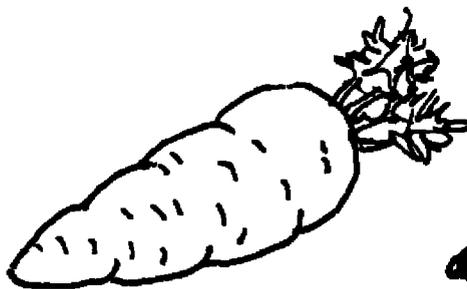
Llevarlo a sus controles al Centro de Salud.

En los alimentos que se dan al niño se deben considerar los siguientes cuidados:

Que estén sanos



Mango

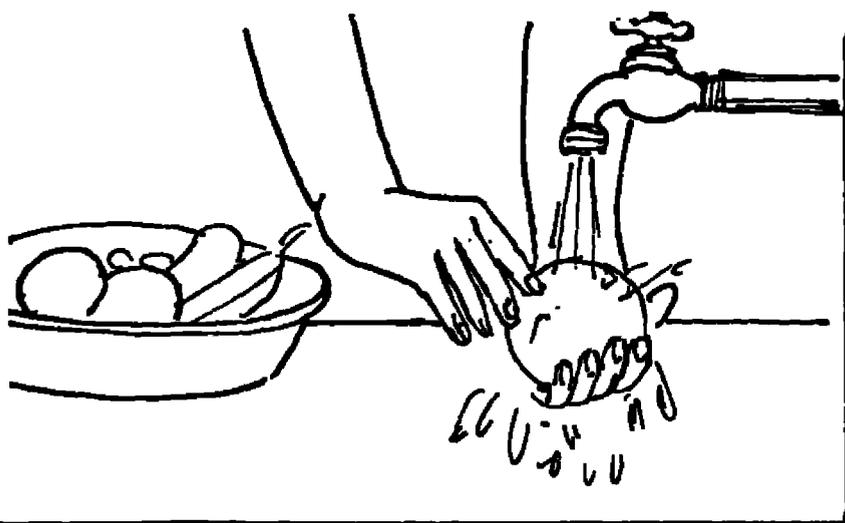


Zanahoria

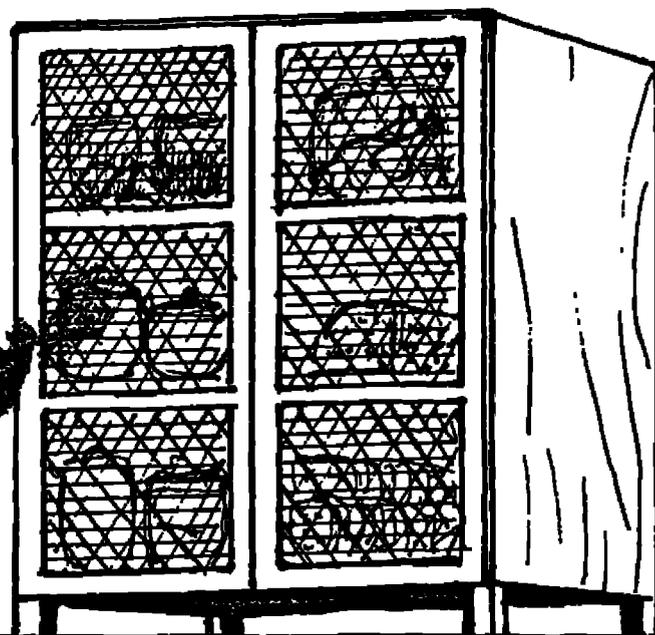
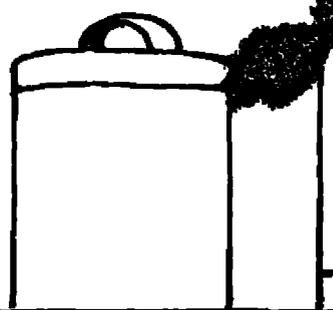
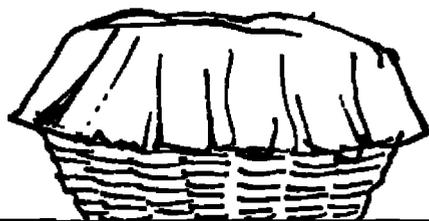


Banano

Lavarlos bien antes de prepararlos.



Guardarlos en un lugar limpio y seguro y protegerlos de moscas, cucarachas y ratones.



Si se toman estas medidas se evita que el niño tenga diarreas.

RECUERDE QUE:

- 1. Para que el niño tenga un crecimiento normal es importante darle una alimentación adecuada.**
- 2. La leche materna es el único alimento que el niño necesita desde que nace hasta los seis meses.**
- 3. A partir de los seis meses, además de la leche materna debe darse al niño otros alimentos.**
- 4. La madre debe tener paciencia al alimentar al niño, ya que necesita acostumbrarse a comer nuevos alimentos, a su sabor, olor y tipo de preparación.**
- 5. Los alimentos que recibe el niño durante el primer año de vida, deben prepararse de una forma adecuada a su edad.**
- 6. La higiene de la persona que prepara los alimentos al niño es muy importante, ya que de esta forma se evitan muchas enfermedades.**
- 7. Además de la alimentación, el niño durante el primer año de edad debe recibir otros cuidados como: llevarlo al Centro de Salud a control de crecimiento, a vacunación y cuando esté enfermo.**

La Biblioteca Básica de Alimentación y Nutrición ha sido elaborada por un equipo de profesionales de las siguientes instituciones:

**Ministerio de Salud Pública
Instituto Nacional Agrario
Ministerio de Recursos Naturales
Instituto de Nutrición de Centro América y
Panamá (INCAP)**

Con el apoyo financiero de:

**OPS/INCAP, FAO (Proyecto GCP/HON/015/NET).
y gobiernos de los Países Bajos.**