

Consumer and Family Sciences

Department of Foods and Nutrition



Hoja de datos sobre la nutrición

Una alimentación inteligente desde el comienzo

Esta publicación fue escrita por una estudiante del curso 530 de Foods and Nutrition, Public Health Nutrition, Purdue University. El contenido fue revisado por expertos de Purdue y otras instituciones.

*La autora de esta publicación es **Katy Connolly**.*

Revisores:

Barbara Mayfield, MS, RD, Conferenciante permanente de Purdue University sobre temas de alimentación y nutrición

Amy Mobley, PhD, RD, Profesora asistente de clínicas en alimentación y nutrición, Purdue University

Laura Palmer, MS, RD, Especialista en alimentación y nutrición, Purdue Extension

Georgia Wagner, MA, RD, CD, Educadora de Purdue Extension en el Condado de Wayne

Madeleine Sigman-Grant, PhD, RD, Profesora y especialista del Extension de University of Nevada

Es importante ofrecerle a su hijo o hija lo mejor para la vida desde su comienzo. Una manera de hacerlo es alimentándolo de manera inteligente desde el vamos. La buena alimentación de su hijo usando comidas nutritivas y enseñándole temas sobre la nutrición podrán ayudarle a crecer sano y a establecer elecciones alimenticias sanas durante el resto de su vida.

La leche materna es el primer alimento inteligente

Compare la leche materna con la alimentación comercial.

<u>Leche materna</u>	<u>Fórmula</u>
Buena contra infecciones; promueve el crecimiento	No tiene anticuerpos ni factores de crecimiento
Ofrece la mejor nutrición	Combinación de nutrientes manufacturados
Fácilmente digerible	Alergénicos intestinales para algunos bebés
Aumenta el tiempo de vínculo	Flexibilidad de alimentación
Siempre disponible	Tiempo de preparación y limpieza de mamila o mamadera
Gratis	Costosa



Consejos inteligentes para comenzar con los alimentos sólidos

La mayoría de los bebés están listos para probar alimentos sólidos cuando tienen entre 4 y 6 meses de vida.

Observe las pistas que indican que su bebé está listo:

- Puede sentarse sin apoyo.
- Tiene buen control de la cabeza.
- Muestra interés en los alimentos que usted come.

Cuándo su bebé está listo para comer sólidos:

- Comenzar con cereal de arroz — 1 cucharada es una porción.
- Luego intente con puré de verduras — 1 ó 2 cucharadas a la vez.
- Usar siempre una cuchara para la alimentación.

Recuerde que:

- Los bebés girarán su cabeza hacia el otro lado, indicando que están satisfechos.
- No llenar nunca la mamila o mamadera con alimentos sólidos — esto puede causar sobrealimentación o atoramiento.
- No alimentar a su hijo con leche de vaca hasta que tenga un año de edad; esto disminuirá el riesgo de contraer complicaciones alérgicas.
- Usar leche entera desde el primer año de edad hasta los dos años para el crecimiento normal y el desarrollo del cerebro. A los dos años cambiar a leche de 1 por ciento.
- Después de que un bebé se encuentre listo para comer sólidos, agregar un alimento nuevo a la vez y probar qué ocurre durante 2 ó 3 días. Observar si hay reacciones negativas. Si hay reacciones, dejar de alimentarlo con ese alimentos y hablar con el médico de su bebé sobre la posibilidad de la existencia de alergias alimenticias.



Consejos inteligentes para comenzar con los alimentos que se comen con las manos

Comenzar cuando su bebé tiene 9 meses de edad, aproximadamente. Otra vez, observe las pistas indicadas por su bebé:

- ¿Su bebé ha comenzado a levantar cosas?
- ¿Su bebé levanta el alimento de su plato durante las comidas?
- Ofrecerle únicamente alimentos blandos, fáciles de masticar.
- Cortar los alimentos en trozos pequeños.

<u>Permitido</u>	<u>Evitar (peligros de atoramiento)</u>
Bananas	Pretzels
Galletas blandas	Manteca de cacahuete (sola)
Frutas cocidas o crudas blandas	Perros calientes o hot dogs
Verduras cocidas	Pasas de uva
Cheerios	Uvas
Nueces	

Consejos inteligentes sobre la alimentación para los niños pequeños

Cómo alentarlos a comer sanamente:

- Sea un buen ejemplo: Coma de la misma manera que desearía que se alimente su hijo.
- Considere la División de responsabilidades de Ellyn Satter*: Sea responsable de lo que come su hijo, cuándo come y dónde come. Permita que su hijo sea responsable de cuánto come y si come o no.
- Permítale ayudar en la cocina: Esto puede entusiasmarlos sobre lo que están comiendo y podrían estar más dispuestos a probar alimentos nuevos.

*Ellyn Satter: *If Your Child is Finicky*

Ideas inteligentes para que sus hijos pequeños coman bocadillos

Los bocadillos son una fuente importante de la nutrición de su hijo. Prepárelos de manera que sean sabrosos, divertidos y nutritivos. Algunas ideas son:

- Muffins (panecillos) de frutas
- Yogur
- Ensalada de atún
- Licuados
- Galletas saladas
- Queso cortado
- Rodajas de queso con frutas
- Manteca de cacahuete sobre rodajas de manzanas

¿Tiene un hijo o hija quisquilloso para comer? No se preocupe ... es normal

Los niños aprenderán a comer un alimento nuevo mirándolo, mirando qué come usted y probándolo pero no tragándolo. Los niños harán más si se sienten que tienen más control de la situación.

Consejos para la alimentación:

- Ofrecer un alimento entre 10 y 15 veces — puede ser que lleve un tiempo largo antes de que su hijo lo acepte.
- Ofrecer una variedad de alimentos sanos y dejar que su hijo escoja.
- Ofrecer menos leche y jugos entre comidas para evitar que se sientan “llenos.”
- Recuerde que los niños necesitan menos calorías que los adultos, de modo que puede ser que no tengan apetito.

Referencias y recursos

Ellyn Satter: www.ellynsatter.com

Colorado State University Extension:
www.ext.colostate.edu/PUBS/FOODNUT/09366.html

Nemours Foundation Division of Health and Prevention Services:
www.kidshealth.org/index.html