

Anexo (9)

RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO/NIÑA MENOR DE CINCO AÑOS

MENOR DE 6 MESES DE EDAD

- Dar leche materna todas las veces que el niño/a quiera, de día y de noche, por lo menos 10 veces al día.
- En cada mamada motive a su bebé a que vacíe el pecho y luego ofrézcale mamar del otro pecho.
- En la siguiente mamada se debe iniciar con el pecho que alimentó por última vez a su niño/niña.
- No le de agua, ni otras leche, líquidos o sólidos a su niño/a.

6 - 8 MESES

- Dar leche materna todas las veces que el niño/a quiera, de día y noche.
- Iniciar a dar la alimentación complementaria: Dar alimentos suaves, deshechos como papilla, arroz, papa, guineo, tortilla, frijol, ayote. No agregue agua y puede ponerle leche materna. El huevo puede agregarse diariamente de no encontrarse antecedentes de alergias en la familia.¹
- Empezar a dar una vez al día, 2-3 cucharadas de un solo alimento por tres o cuatro días seguidos.
- A los 7-8 meses dar alimentación hasta 3 veces al día entre las mamadas, por cada tiempo de comida 4-6 cucharadas. Puede agregar pollo y/o higaditos de pollo, cocidos y molidos.
- Utilizar alimentos mezclados y suaves como: arroz con frijoles, tortilla con frijol.
- Si le dá sopas, aplastar el alimento con un poco de caldo. Darle la mezcla tipo pure.
- Déjelo que trate de alimentarse por sí mismo/a, pero ayúdele.
- Después de alimentarlo/a ofrézcale un poco de agua.

9 - 11 MESES

- Darle todos los alimentos disponibles en la familia como: Huevo, tortilla, frijol, arroz, papa, guineo o plátano derivados lácteos, carne, pollo y pescado.
- Dar leche materna todas las veces que el niño/a quiera, de día y de noche.
- Dar alimentos finamente picados.
- Dar al menos ½ taza u 8 cucharadas de comida en cada tiempo.
- Dar 3 tiempos de comida más 1 merienda como: fruta, tortilla, o plátano frito.
- Aliméntelo/a en su propio plato.
- Háblele amorosamente, mírelo/a a los ojos y motíVELO/a a comer.
- Después de alimentarlo/a, ofrézcale un poco de agua.

12 - 24 MESES

- Dar todos los alimentos disponibles en la familia, corte los alimentos en trozos si es necesario.
- Dar 3 tiempos de comidas y 2 meriendas. En cada tiempo de comida no menos de ¼ de taza o 10 cucharadas de comida más tortilla o plátano.
- Dele además 2 meriendas pueden ser: guineo, tortilla con frijol, plátano frito, frutas o cualquier alimento que tenga la familia.
- Dar leche materna hasta la edad de 2 años o más, todas las veces que el niño/a quiera, de día y de noche y después de las comidas.
- Aliméntelo/a en su propio plato.
- Háblele amorosamente, mírelo/a a los ojos y motíVELO/a a comer.
- Después de alimentarlo/a ofrézcale un poco de agua.

2 AÑOS O MÁS

- Dar 3 comidas diarias de lo mismo que se sirve a la familia.
- Dele además 2 meriendas por día.
- Dar leche materna todas las veces que el niño/a quiera después de las comidas.
- Dar un alimento frito en el día.
- Háblele amorosamente, mírelo/a a los ojos y motíVELO/a a comer.
- Después de alimentarlo/a ofrézcale un poco de agua.

1 La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños menores de un año con historia familiar de alergias o sensibilidades a alimentos no reciban leche de vaca hasta cumplir el primer año, huevos hasta el segundo año, y maní, nueces y pescado hasta el tercer año de edad (AAP, 1998). Se piensa que el evitar alimentos con un potencial alérgico documentado puede demorar o hasta prevenir la dermatitis atópica y algunas alergias alimenticias en niños en alto riesgo. Sin embargo, no se han publicado estudios controlados que demuestren que las dietas restringidas después de los 6 meses de edad tengan un efecto preventivo frente a las alergias alimenticias (Haliken y Host, 2001), y por esta razón un grupo internacional de expertos no recomendó dichas restricciones (OMS/IAACI, 2000).

Una taza= 250 ml u 8 onzas
8 onzas= 226.80 g
1 cucharada= 15 ml u 13.6 g

Recuérdelo a la madre que debe: Lavarse las manos con jabón cada vez que prepare los alimentos y antes de alimentar a su niño/a.

Cocinar bien los alimentos, cubrirlos y almacenarlos en recipientes individuales.

