

Anexo (11) RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO/NIÑA CON TENDENCIA AL SOBREPESO U OBESIDAD

Menor de 6 meses de edad

RECIBE LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

- Motive a la madre a alimentar al bebé solamente con leche materna hasta los 6 meses de edad.
- Si el bebé es amamantado de acuerdo al **cuadro de recomendaciones de alimentación (Anexo No. 9)**, no necesita líquidos adicionales.
- Dé seguridad a la madre de que un bebé con lactancia materna exclusiva adelgaza una vez que comienza a gatear y caminar.
- Motive a la madre para continuar la lactancia materna hasta los 2 años de edad.

SI RECIBE ALGÚN TIPO DE FÓRMULA

- Si el bebé no recibe lactancia materna y la madre no está dispuesta a re-lactar, el niño/a debería recibir la cantidad de fórmula recomendada por edad de la siguiente manera:
 - 0 a 1 mes dar 60 ml en 8 tomas/día.
 - 1 a 2 meses dar 90 ml en 7 tomas/día.
 - 2 a 4 meses dar 120 ml en 6 tomas/día.
 - 4 a 6 meses dar 150 ml en 6 tomas/día.
- Las fórmulas deben de prepararse con la dilución y cantidad adecuada para su edad, no agregar azúcar, cereal u otros ingredientes para espesar.
- La fórmula adecuada para su edad y en las cantidades apropiadas procurando dar en taza y con las medidas higiénicas.
- No agregar otros alimentos hasta los 6 meses de edad.

6 meses a 2 años

PROBLEMA DE FRECUENCIA Y CANTIDAD DE ALIMENTACIÓN

- Aconseje sobre tamaño de la porción, el número de tiempos de comida y meriendas (Ver cuadro de recomendaciones según edad (**Anexo No. 9**)).

SI RECIBE ALGÚN TIPO DE FÓRMULA

- 500 ml de fórmula u otra leche por día es suficiente cuando el niño/a está recibiendo también alimentos complementarios.
- Las fórmulas deben de prepararse con la cantidad correcta de agua y no agregar azúcar, cereal u otros ingredientes para espesar.

INCENTIVOS

- Cree un ambiente positivo durante las comidas. Siempre motive que el niño/a se siente en la mesa.
- Evite usar la comida como recompensa, o como una forma de calmar llantos o aburrimientos.
- Evite que al momento de comer se vea televisión.



2 a 5 años

PROBLEMA DE FRECUENCIA Y CANTIDAD DE ALIMENTACIÓN

- Aconseje sobre tamaño de la porción, el número de tiempos de comida y meriendas que recomienda el cuadro de recomendaciones de acuerdo a edad (**Anexo No. 9**).

CALIDAD DE LA ALIMENTACIÓN

- Evite alimentos grasos, dulces y cereales refinados (alimentos fritos, café o bebidas dulces o cereales comerciales, refrescos comerciales pan dulce) pizza, hamburguesas papas fritas, helados, chocolate.
- Aumentar el consumo de fibra (frutas: mango, sandía. Verduras: lechuga, tomate, zanahoria, pepino, ayote, patate). Ejemplo: pan integral, papas.
- Limite el consumo de bebidas dulces (no más de dos a la semana).
- Si es necesario, en la preparación de alimentos, usar menos grasas y menos azúcar.
- No utilizar los alimentos dietéticos.
- Dé solo esporádicamente pastas altas en grasa y azúcar.
- Evite refrigerios o meriendas con alto contenido energético y prefiera frutas y vegetales.
- Disminuya la ingesta de alimentos fritos.
- Qúítele la grasa a las carnes.
- Considere que consume mucho en cada tiempo de comida.
- Cuando el niño/a termine su porción, espere algunos minutos para estar segura que tiene más hambre, antes de servir porciones adicionales.
- No lo obligue a comer.
- Solamente dé el número de comidas y meriendas que le corresponden para su edad.