

Conversando sobre la alimentación de niños y adolescentes

Una alimentación variada nos ayuda a lograr:

*buena salud,
mejor desempeño en el estudio y en el trabajo,
mayor resistencia a las enfermedades.*

(1er. Módulo)

Desde el inicio de la vida...

A llorar para mamar!

**La leche materna es el alimento ideal para el bebé durante los primeros 6 meses.
No necesita ningún otro alimento.**

Luego de los 6 meses y hasta los 2 años, el pecho sigue siendo un excelente alimento, junto con otros que se irán agregando.

Amamantar tiene ventajas:

- **para el bebé:** beneficia su crecimiento y desarrollo
lo protege de enfermedades
le da placer
favorece la relación con la mamá
- **para la mamá:** disminuye el riesgo de contraer algunas enfermedades
le da placer
favorece la relación con el bebé
- **para la familia:**
refuerza los afectos
facilita la colaboración del papá y los hermanos
es un aprendizaje para todos y en especial, para las niñas, futuras mamás que también darán la teta a sus bebés
abarata los gastos

Cuando la mamá trabaja...

y no está cerca del bebé, puede sacarse la leche antes de ir a trabajar o en el trabajo, cada 3 -4 horas. Debe guardarla en recipientes bien limpios y tapados, y puede utilizarla en los horarios en que ella no está, entibiándola en agua caliente (baño de María). No hervir ni usar microondas.

Puede guardarla:

- a temperatura ambiente hasta 12 horas
- en heladera hasta 3 días
- en congelador hasta 14 días
- en freezer hasta 3 meses

Si por alguna razón observa que el bebé se queda con hambre, no le alcanza con el pecho, o le parece que no crece, conviene consultar al pediatra o al centro de salud más cercano a su casa.

(2º.módulo)

A partir de los 6 meses...

Qué rica la papilla!

A partir de los 6 meses el bebé necesita otros alimentos, **sin dejar el pecho, de ser posible hasta los 2 años.**

La papilla y la cucharita

Su hijo va a conocer una forma nueva de comer. Está aprendiendo!

Siéntelo frente suyo y permítale ver, oler y tocar el nuevo alimento.

Deséelo a probar varias veces hasta que lo conozca. A veces lleva varios días para que lo acepte.

Háblele.

Que juegue con la cucharita.

Qué alimentos puede ir agregando además del pecho...

Cereales: en papillas de harinas o sémolas de: maíz (polenta, maicena), trigo, arroz, quínoa, avena, cebada, cereales precocidos.

Alrededor de los 9 meses ya come fideos, pan, galletas, arroz en granos (maíz blanco pisado (mazamorra), frangollo, harina de maíz capia.

Para hacerlos más nutritivos los puede cocinar en leche entera (no descremada).

Carnes: vaca, cordero, conejo, pollo y otras aves, pescado, hígado, menudos, mondongo, riñón, corazón, cerdo (*trituras, ralladas, desmenuzadas*)

Son muy importantes pues comerlas evita la anemia

Todas son buenas y hay que incorporarlas enseguida, a partir de los 6 meses.

Siempre muy bien cocidas! La carne medio cruda puede transmitir enfermedad

Verduras: puré de papa, zapallo, zanahoria, batata, mandioca o harina de tapioca.

Al puré agréguele aceite o manteca.

Huevos: enteros (yema y clara): duros. Bien cocidos!

Frutas: son el mejor postre. Siempre bien maduras y lavadas con agua potable o agua hervida o agua con lavandina (2 gotas por cada litro de agua)

Trate de aprovechar las que se cultivan en su zona, las más baratas.

Si le da jugos, que sean exprimidos, de frutas frescas (no envasados)

Leche: si no esta tomando pecho o para preparar alimentos (en polvo o líquida fortificada con hierro).

Use leche "entera", no descremada).

Quesos.

Bebidas: agua potable!

Cuántas comidas conviene que haga el niño según su edad:

Hasta los 6 meses: **leche materna.** Toda la que el bebé quiera.

6-7- meses: **leche materna + 1 comida**
7-8 meses: **leche materna + 2 comidas**
9-12 meses: **leche materna + 3 comidas**
Durante el 2º año: **leche materna + 4 comidas**

Algunas comidas para el 1er. año. -

Para los 6 meses: 1 comida diaria.

1.- Papilla de carne, papa y zapallo. Fruta.

1 cucharada sopera colmada de hígado o carnes cocidas (trituradas, ralladas, desmenuzadas)

1 papa chica

1 tacita chico o 1/4 de taza de zapallo

2 cucharaditas de aceite (en lo posible de maíz)

$\frac{1}{2}$ fruta chica.

2.- Papilla de leche y cereal. Fruta.

1 taza mediana de leche

2 cucharadas soperas y 1/2 de cereal precocido o sémola o polenta o arroz o avena (cocinar en la leche)

1 cucharadita de aceite

$\frac{1}{2}$ fruta chica

3.- Papilla de polenta y carne. Fruta.

1 cucharada sopera colmada de carne cocida (triturada, rallada, desmenuzada)

$\frac{3}{4}$ de tacita de polenta cocinada

1 cucharadita de aceite.

$\frac{1}{2}$ fruta chica.

Se puede usar la polenta común: es más barata. Para no tener que cocinarla tanto, dejarla remojar durante toda la noche anterior y luego cocinarla 10 minutos. Para que sea más nutritiva se puede cocinar con leche.

Para los 8 meses: 2 comidas diarias.

1.- Pastel de zapallo y carne. Fruta.

2 cucharadas soperas de carne (de cualquier tipo) bien cocida (triturada, rallada, desmenuzada)

1 taza de zapallo

1 cucharadita de aceite.

$\frac{1}{2}$ fruta chica.

2.- Fideos con carne . Fruta.

$\frac{1}{2}$ tacita de fideos o cereal (sémola, polenta, avena, arroz)

2 cucharadas soperas de carne bien cocida (triturada, rallada, desmenuzada)

1 cucharadita de aceite.

$\frac{1}{2}$ fruta chica

Para los 9 - 11 meses: 3 comidas diarias

1.- Papilla con leche.

$\frac{1}{2}$ taza de leche

1 rebanada de pan o 2 cucharadas al ras de cereal (avena, cebada, maicena, polenta, etc.)

2.- Budín de vegetales y carne. Fruta

2 cucharadas soperas de carne bien cocida (triturada, rallada, desmenuzada)

1 taza de vegetales (papa, batata, zapallo)

1 cucharadita de aceite

1 fruta chica.

3.- Guiso de arroz y carne . Fruta

2 cucharadas soperas de carne bien cocida (triturada, rallada, desmenuzada)

$\frac{1}{2}$ tacita de arroz

$\frac{1}{2}$ taza de vegetales verdes (acelga, zapallitos, berenjenas), cebolla, ají, zapallo.

1 cucharadita de aceite.

Coloque en una cacerola 1 cucharada de cebolla picada y dos cucharadas de agua . Cocine hasta que la cebolla este transparente, agregue 1 cucharada sopera de carne picada, 1 pocillo de arroz, 2 tazas de agua o caldo de verduras y 1 cucharadita de aceite. Cocine todo 25 minutos con la cacerola tapada.

1 fruta chica.

(3er. Módulo)

Los niños de 2 a 6 años...

A lavarse las manos que ya esta la comida!

CONVIENE QUE LOS ALIMENTOS SEAN VARIADOS.

COMER SIEMPRE LO MISMO, ABURRE Y PUEDE QUITARLE EL APETITO.

CADA FAMILIA TIENE SUS ALIMENTOS PREFERIDOS Y TIENE SUS FORMAS DE PREPARARLOS.

Es bueno incluir en las comidas:

Cereales:(arroz, maíz, avena, cebada y otros cereales), **sus derivados** (harinas, pastas, pan, galletas) y **legumbres** (porotos, lentejas, garbanzos)

1 porción es igual a: 1 rebanada de pan

o 1 taza de arroz o pastas (fideos)cocidos

o 1 taza de otros cereales cocidos

Verduras: todas son buenas.

Hay muchas maneras de prepararlas para que sean ricas.

Descubrir nuevos sabores con los chicos puede ser divertido.

1 porción es igual a: 1 taza de vegetales cocidos (zapallo, zapallito, zanahoria, tomate, brócoli, chaucha, papa, batata, mandioca, berenjena)

Los vegetales se pueden cocinar al horno, a la cacerola o al vapor.

Frutas: el mejor postre!

1 porción es igual a: 1 fruta mediana
o 1 taza de jugo natural exprimido (no envasado)

Lácteos: 2 tazas por día.

1 taza de leche es igual a: 1 pote de yogur
o 1 porción tamaño cajita de fósforos de queso fresco
o 3 fetas de queso de maquina
o 6 cucharadas soperas de queso untable entero
o 3 cucharadas de queso de rallar

Carnes : 1 porción = (30 - 40 gramos = tamaño de una palma de una mano pequeña).
En esta etapa es bueno dar 1 o 2 porciones por día, según la edad.

Grasas: conviene evitar en lo posible las papas fritas envasadas, los chizitos, los fiambres,

Azúcares: conviene evitar las golosinas, bebidas dulces y gaseosas.

Bebidas: agua potable!

(4º. Módulo)

Los niños de 7 a 12 años...

Apaguen la tele y a comer!

Es aconsejable ofrecer alimentos variados, como los que sugerimos para los niños de 2 a 6 años.

A medida que crecen los chicos necesitan más cantidad de alimento.

La leche y derivados son la principal fuente de calcio: es conveniente dar alrededor de 2 tazas de leche por día o su equivalente en derivados :

1 taza de leche equivale a: 1 porción de queso tamaño cajita de fósforos,
o a 1 yogur (200 cc)

Las carnes son la principal fuente de hierro.

Conviene que coman 3 o 4 porciones (100 - 120 gramos) por día, según la edad.

Es muy bueno ofrecerles verduras y frutas de estación, de todos los colores, comer por lo menos una porción cruda por día, y si se cocinan, hacerlo con poca agua y solo hasta que estén algo blandas , como para comer.

La "soja" es mejor no darla en chicos menores de 5 años

Después de los 5 años combinada con cereales es un buen alimento

No tiene las mismas propiedades que la carne, el huevo ni la leche.

Si a la familia le gusta y la consigue con facilidad, con ella se pueden preparar: hamburguesas, guisos, tartas, milanesas. Tener siempre en cuenta que para cocinar los porotos se consume mucho combustible (gas, garrafa, kerosene, carbón, leña,)

Cómo se cocinan los porotos de soja? ...

Lavarlos 2 veces con agua bien caliente y dejarlos remojar durante 12 horas.

Durante ese tiempo, cambiarles 3 veces el agua y tirarla cada vez.

Cocinarlos durante 1 hora.

Si antes de remojarlos se trituran, se cocinaran más rápido: en unos 30 minutos.

La "leche de soja" no es leche, por lo tanto no la reemplaza.

(5°. Módulo)

Los adolescentes:

Necesitan más cantidad de alimento porque crecen más rápido y porque, a veces realizan más actividades.

Es conveniente combinar alimentos variados (carnes, huevos, leche, cereales, verduras, frutas) para aumentar su valor nutritivo.

NO OFREZCA ALCOHOL A LOS NIÑOS, ADOLESCENTES Y MADRES QUE AMAMANTAN.

**TENGA EN CUENTA LOS RIESGOS QUE OCASIONA y chárlelo con ellos: intoxicaciones, accidentes, adicciones, deterioro general de la salud
Converse con ellos sobre las propagandas engañosas ligadas al alcohol: "amistad" y "valentía".**

(6º. Módulo)

Algunos consejos sobre "el comer"...

Calme la sed con agua potable.

Lleve al niño periódicamente al médico para controlar su crecimiento.

Las comidas más saludables son las preparadas en casa con productos naturales.

Cocine muy bien las carnes de todo tipo y el huevo.

Si hace frituras, en lo posible use aceite "nuevo" y la primera salida désela al niño.

Lávese bien las manos después de tocar las carnes crudas y todos los elementos que hayan estado en contacto con ellas: cuchilla, tabla, etc.

Lave las verduras y frutas con agua potable.

Lávese las manos con frecuencia: después de limpiar la casa, antes de cocinar, al salir del baño, después de cambiar pañales, después de tocar venenos y productos de limpieza.

Proteja los alimentos de moscas y otros animales.

En lo posible, mantenga los horarios de las comidas y trate de que el niño "no pique" alimentos entre horas.

La mamá que está embarazada o amamantando debe comer alimentos variados y en cantidad suficiente.

No es necesario agregar sal a los alimentos, ya la contienen.

Evite papas fritas envasadas, chizitos, palitos, fiambres, golosinas, gaseosas, jugos artificiales: son caros, no benefician la nutrición y disminuyen el apetito.

No dé miel a los menores de 1 año.

A los niños chiquitos no les dé semillas, maníes, pochoclos, aceitunas: pueden ahogarse.

El mate, el té y el café no son nutritivos y no son convenientes para los niños.

Los tes de yuyos pueden ser tóxicos.

¿Cómo hacer rendir más los alimentos?

Trate de elegir entre los más nutritivos (carnes, lácteos, huevos, verduras, frutas), los más baratos según la zona y la época del año, y los que se aprovechen en mayor cantidad.

Por ejemplo: 1 Kilo de carne con grasa y hueso rinde menos que 1 kilo de carnasa o pulpa.

El riñón, el hígado, la lengua, el mondongo, la ubre, son buenos y más baratos.

La leche, una vez hervida, debe ser guardada en lugar fresco.

Las frutas y verduras, en lugares aireados y protegidos de moscas y roedores.

Si cocina demasiado las verduras puede disminuir su valor nutritivo y aumenta el gasto de combustible. Puede utilizar el agua de cocción en sopas o salsas.

Cuando comemos juntos nos alimentamos porque:

nos nutrimos

compartimos el afecto

compartimos historia, gustos y costumbres

compartimos momentos importantes de la vida.

Comité Nacional de Pediatría Ambulatoria

Trabajo elaborado por los Dres. Emilio Boggiano, Juana Castagnola, Marta Chorny, Mario Elmo, Maria Erlinda Sordo.

Asesoramiento: doctoras Luisa Bay y Norma Piazza .

Colaboración de Dolly Irigoyen.

Bibliografía:

* *Guía de alimentación para niños sanos de 0 a 2 años. Comité de Nutrición de la SAP. Ediciones SAP 2001.*

* *Guías para la supervisión de la salud de niños y adolescentes. SAP. Ediciones SAP 2002.*