



Los **10** pasos

para una alimentación y hábitos saludables

Desde el nacimiento hasta los 2 años de edad

Desarrollado por UNICEF Brasil

Presentación

En este material, encontrará información importante y muchos consejos para asegurar una alimentación saludable para los bebés y para niños de hasta 2 años de edad.

¿Sabía usted que es hasta los 2 años cuando un niño adquiere un gusto por la comida sana que puede durar toda la vida?

Todo comienza bien si el niño solo recibe leche materna durante los primeros seis meses de vida. Durante este período, la leche materna es tan rica y completa que ni siquiera hay que ofrecerle al bebé agua u otro tipo de líquido. ¡Solo el pecho! Además, la lactancia materna fortalece el vínculo entre la madre y el bebé y promueve un mejor desarrollo cerebral.

A partir del sexto mes, el bebé necesita recibir otros alimentos saludables. Todos los alimentos que nacen en la tierra o en los árboles son saludables. Pero es importante continuar amamantando al niño hasta que cumpla los 2 años de edad.

Y para comenzar ya por un consejo muy importante: durante los dos primeros años de vida, ¡nada de azúcar!

Queremos que todos los niños estén bien alimentados, sean sanos y desarrollen todo su potencial.

PASO

1

Amamantar

Solo leche materna los primeros seis meses

CONSEJO 1

Apunte el pecho a la nariz del bebé. De esta manera, el bebé abrirá la boca y chupará bien, sin lastimarle el pecho.



Mensaje clave

La leche materna tiene todo lo que el bebé necesita hasta los 6 meses. Cuando el bebé solo recibe leche materna, no necesita consumir té, jugos ni agua.

La leche materna ya contiene el agua que el bebé necesita, incluso en lugares muy calurosos.

La leche materna es poderosa

CONSEJO 3

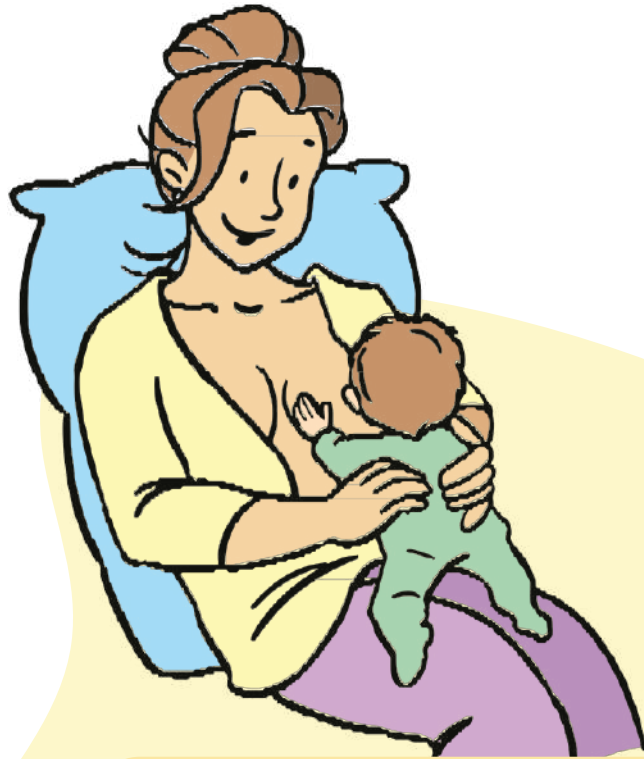
El bebé que duerme o que tiene sueño no se amamanta. Por lo general, se despierta cuando tiene hambre. Amamante sin horarios y sin medir cuánto tiempo el bebé mama. ¡Él sabe!

CONSEJO 4

¡Una madre que amamanta debe beber muuuucha agua!

CONSEJO 2

Hay varias posiciones para amamantar. La madre es capaz de elegir lo mejor para ella y para el bebé.



CONSEJO 5

Durante la alimentación, la leche que sale primero tiene más agua y la que sale al final alimenta más.

CONSEJO 6

Deje que el bebé beba mucho de cada seno y, si se duerme, la vez siguiente hágalo tomar del otro seno. El bebé quedará más satisfecho y dormirá más.



Mensaje clave

Los niños que se alimentan exclusivamente de leche materna hasta el sexto mes crecen, son más sanos, se enferman menos y tienen un mejor desarrollo cerebral.

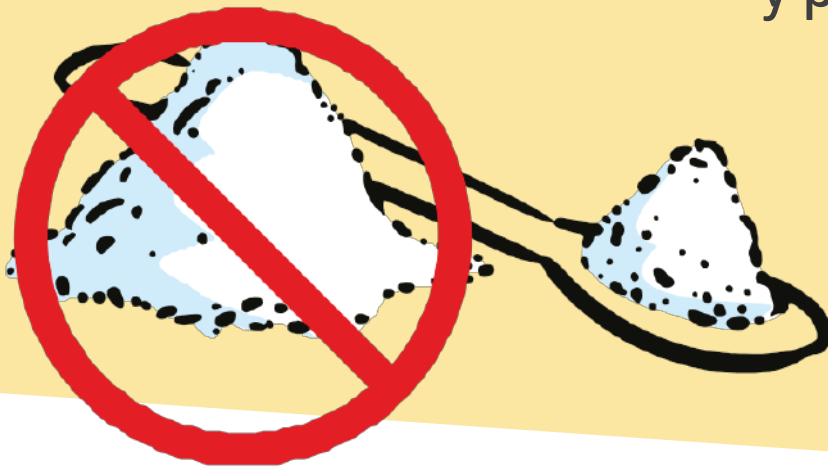
PASO
2

No dar azúcar al bebé

La leche materna tiene varios sabores. La alimentación saludable de la madre durante la lactancia ayuda a formar los hábitos alimentarios del niño.

CONSEJO 1

No ofrezca nada con azúcar, miel o almíbar al bebé. ¡Ni un poquito!

**CONSEJO 2**

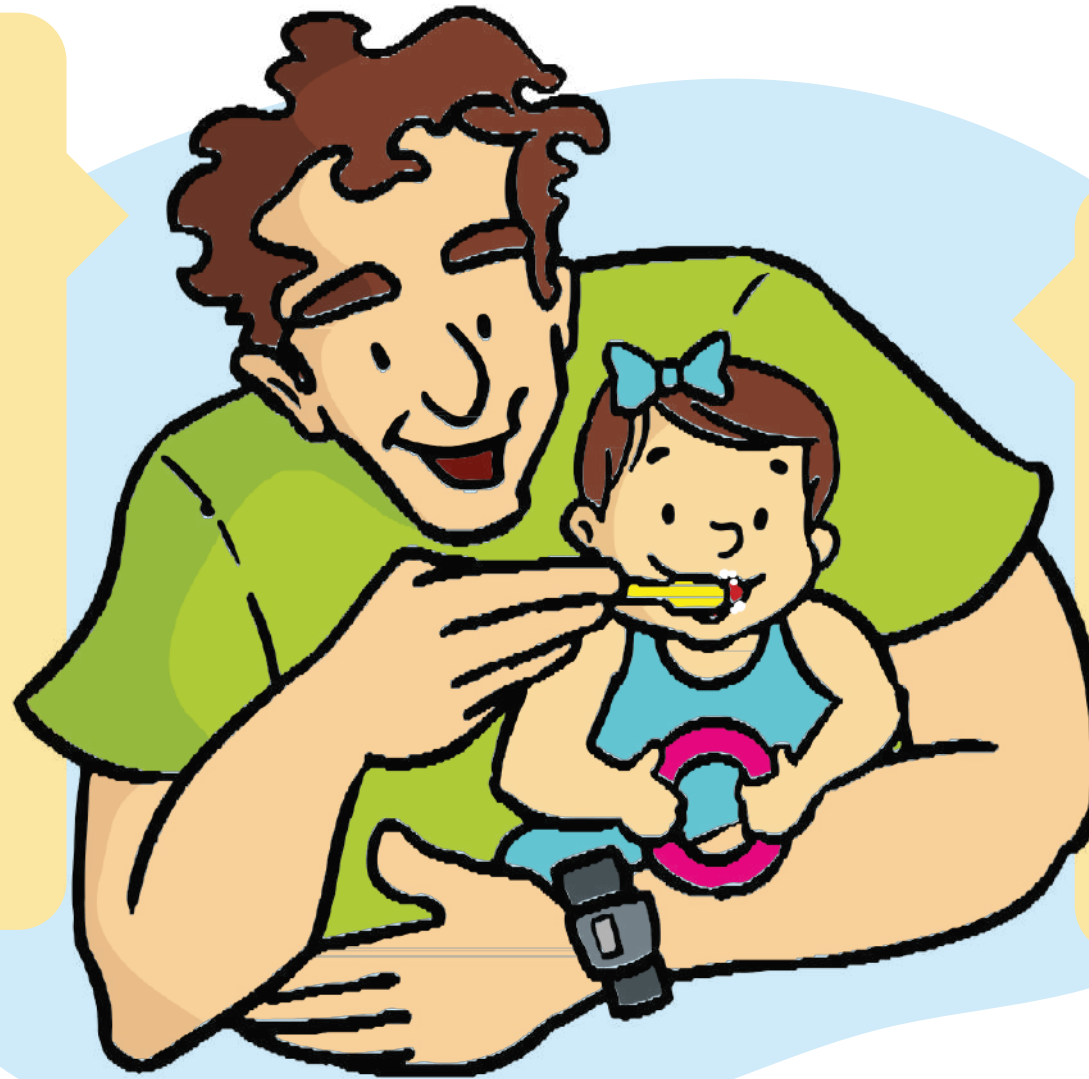
El azúcar que se agrega al té o a otro líquido afecta la lactancia materna y puede agitar al bebé.

**CONSEJO 3**

No se debe ofrecer miel en el primer año de vida, ya que puede contener bacterias peligrosas para el bebé. Después del primer año, se la debe evitar, porque es demasiado dulce.

CONSEJO 4

A las bacterias de la caries les gusta el azúcar: con el azúcar, las bacterias crecen, se fortalecen y pueden perforar el diente. Así que, ¡nada de azúcar antes de los 2 años!

**CONSEJO 5**

Cepille los dientes de su hijo dos veces al día. Una de esas veces tiene que ser por la noche, antes de ir a la cama.

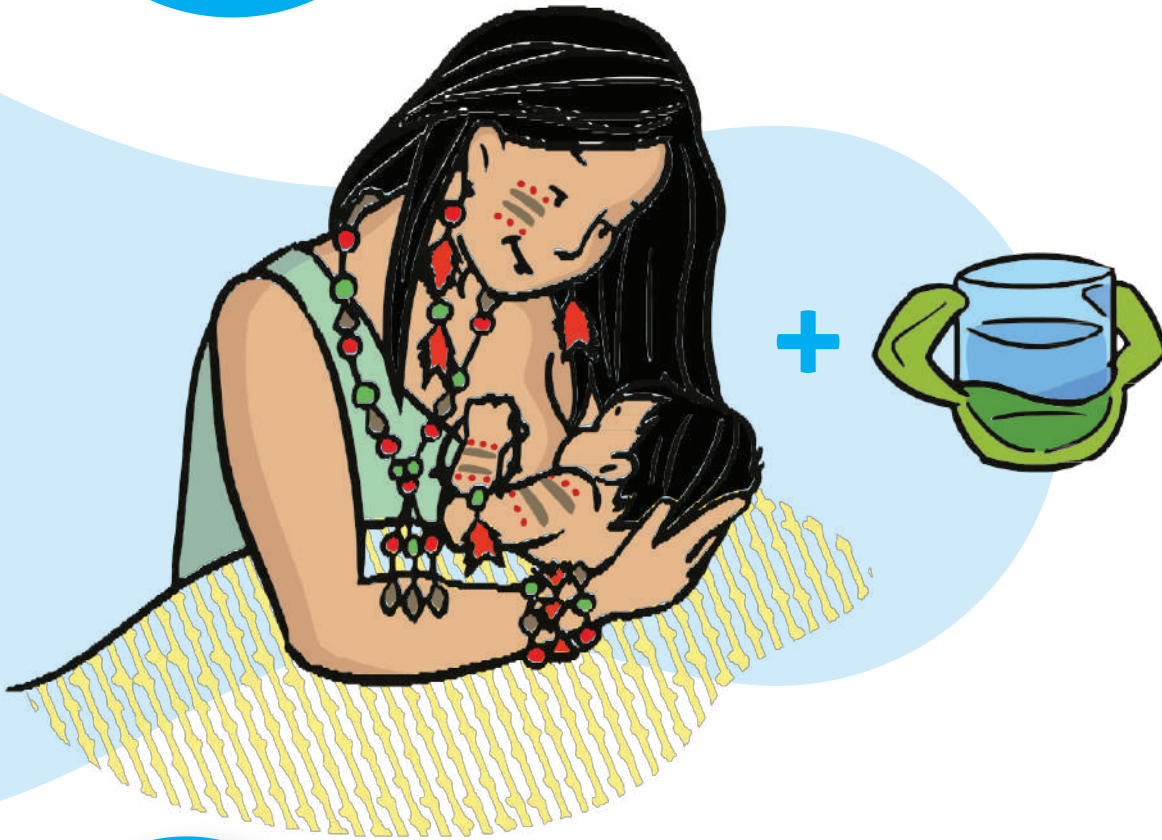
**Mensaje clave**

Un bebé que prueba el azúcar en los primeros dos años de vida tendrá una mayor preferencia por los dulces y los alimentos no saludables para siempre.

**PASO
3**

Sexto mes de vida

momento para incorporar nuevos alimentos.

**CONSEJO 6**

La pasta de dientes es importante:

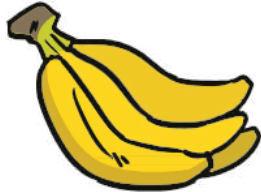
- ★ Incluso se puede usar la pasta con flúor (puede ser la misma pasta de la familia).
- ★ Cantidad de pasta con flúor: tamaño de un grano de arroz.

**Mensaje clave**

Cuidar de los dientes del bebé desde el principio asegura dientes saludables y una linda sonrisa para toda la vida.

CONSEJO 1

A partir de los 6 meses, además de la leche materna, ofrecerle una fruta por la mañana, un almuerzo (verduras, pollo, pescado o carne) y otra fruta por la tarde.



De mañana
Fruta

+



Almuerzo
p. ej.: arroz,
carne y zanahoria

+



De tarde
Fruta

CONSEJO 2

A partir de los 7 meses, incluir el almuerzo (verduras, pollo, pescado o carne).



De mañana
Fruta

+



Almuerzo
p. ej.: papa,
pescado, col

+



De tarde
Fruta

+



Cena
p. ej., arroz,
calabacín y pollo.

**Mensaje clave**

Cuidar de los dientes del bebé desde el principio asegura dientes saludables y una linda sonrisa para toda la vida.

De la alimentación del bebé a la alimentación



De los 8 a los 12 meses

Gradualmente, pasar a la alimentación de la familia, siempre que tenga poca sal, condimentos y aceite.

De los 12 a los 24 meses

Alimentación de la familia con preparaciones caseras hechas con alimentos y condimentos naturales. Seguir usando poco aceite y sal.

CONSEJO 3

Estimule al bebé para que coma algunos alimentos con las manos.

**CONSEJO 4**

Estimule al bebé para que coma solo con la cuchara.

**Mensaje clave**

Para que el bebé tenga hábitos alimentarios saludables, la alimentación de la familia tiene que ser saludable.

PASO

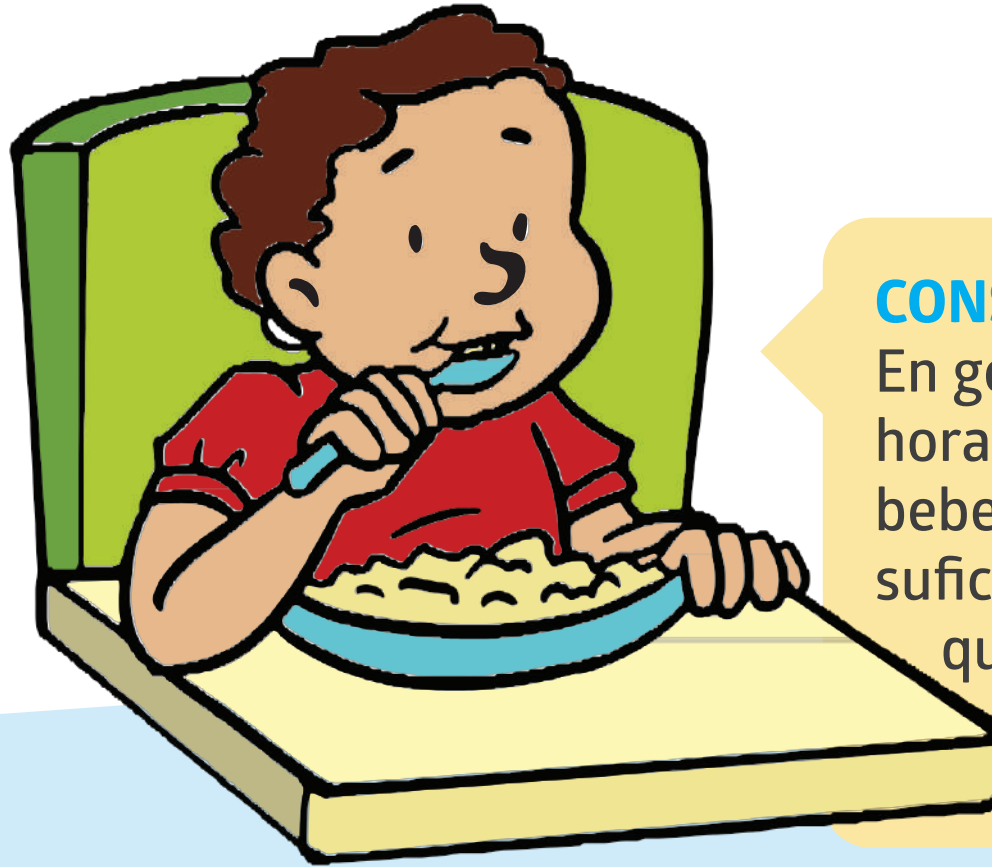
4

Un niño que tiene hambre

come comida de verdad

CONSEJO 1

¿A qué horas alimentar al bebé?
¡Cuando tenga hambre!



CONSEJO 2

En general, dos horas sin comer ni beber nada son suficientes para que el bebé tenga hambre.



Mensaje clave

Ofrecer las frutas y comidas (almuerzo y cena) al bebé cuando dé señales de tener hambre. De esa manera, va a comer cantidades suficientes para tener todas las vitaminas que precisa para crecer.

No sustituya las comidas;
ofrézcaselas más tarde.

CONSEJO 3

Si el bebé rechaza una comida, no insista; ofrézcasela nuevamente más tarde.

Al principio, los bebés comen poco. Por eso, es importante seguir amamantándolo.



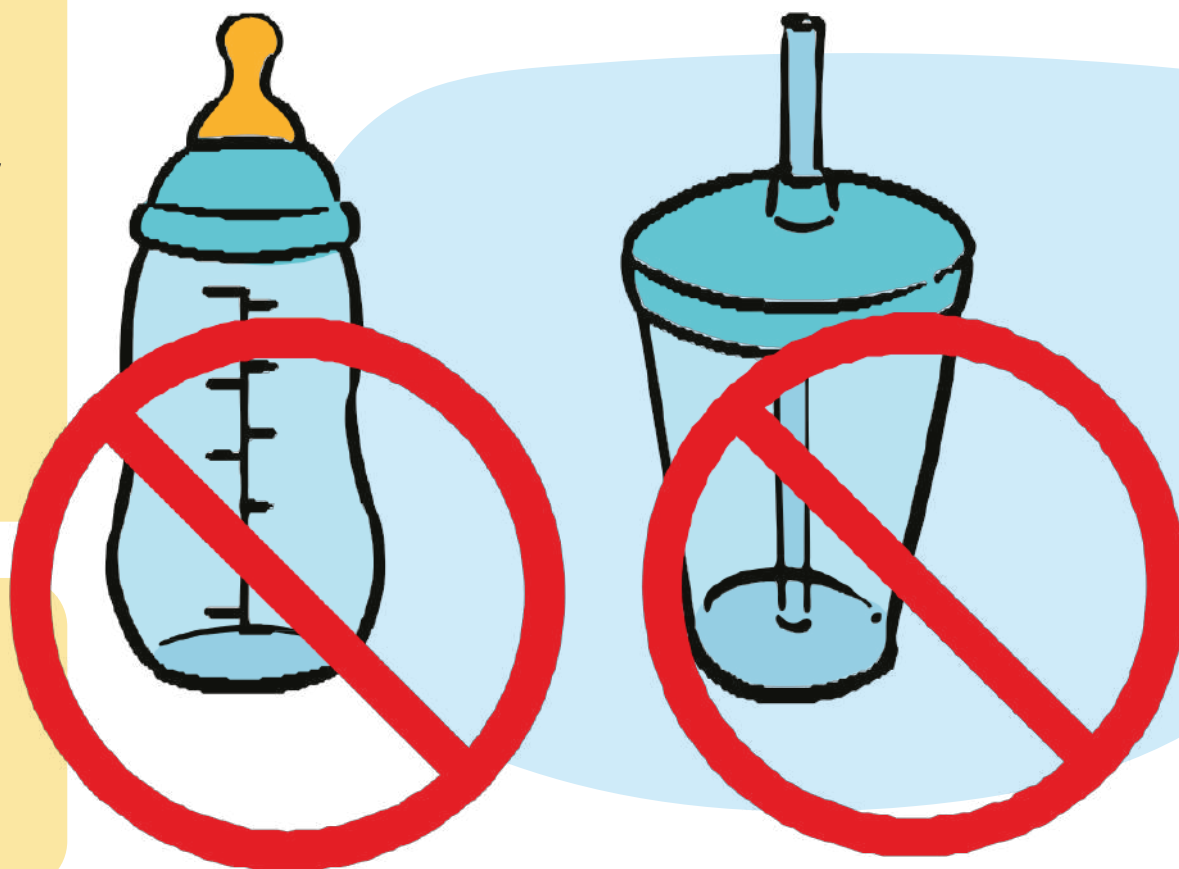
No sustituya las comidas; ofrézcaselas más tarde.

CONSEJO 4

A los 12 meses, el bebé debe ingerir en cada comida (almuerzo y cena) aproximadamente 10 cucharadas. Esa cantidad le asegura la energía y las vitaminas que necesita para crecer sano.

CONSEJO 5

Para crecer sano, el bebé precisa comida casera.



Mensaje clave

No sustituya las comidas (almuerzo y cena) por cremas, galletitas, jugos, refrescos, dulces, yogur, pasteles, bebidas azucaradas ni alimentos en mamadera o biberón.

PASO

5

Estimular al bebé para que mastique

La masticación fortalece la mandíbula del bebé y ayuda a la formación de los dientes y el desarrollo del habla.

CONSEJO 1

La comida del bebé tiene que ser espesa; nada de caldos ni sopas líquidas.



Mensaje clave

Si el bebé aprende a masticar pronto, va a aceptar la alimentación de la familia con facilidad.

CONSEJO 1

La comida del bebé tiene que ser espesa; nada de caldos ni sopas líquidas.

**Cómo ofrecer las comidas****CONSEJO 3**

Los alimentos deben estar bien cocidos y aplastados con tenedor.

CONSEJO 4

Las comidas que contienen carne y pescado bien cocidos y desmenuzados ayudan a proteger al bebé contra la anemia y a aumentar su inteligencia.

CONSEJO 5

A partir de los 9 meses, el niño ya es capaz de masticar alimentos consistentes igual que los de la familia.



Mensaje clave

Aun sin dientes, los bebés logran triturar y tragar los alimentos.

PASO

6

Ofrecer alimentos saludables:

17

cereales, raíces, carnes, frutas y verduras

CONSEJO 1

Ofrézcale comida de olla hecha con alimentos de verdad, como: arroz, frijoles, lentejas, papas, cará, coliflor, ñame, calabaza, calabacín, zanahoria, remolacha, hojas verdes, pescado, carne, pollo, hígado de buey y de pollo.



Mensaje clave

Los alimentos que contienen mucha sal, grasa, azúcar y colorantes son malos para la salud de cualquier persona, principalmente para la de los bebés.

CONSEJO 2

Nole ofrezca:



Algunos ejemplos de almuerzo y cena para el bebé

- ✓ Mandioca, pescado, calabaza
- ✓ Arroz, frijoles, quingombó
- ✓ Harina de maíz, carne, hojas verdes
- ✓ Cará, gallina, hojas verdes
- ✓ Arroz, huevos, calabacín
- ✓ Tapioca, pescado, arvejas
- ✓ Papas, hígado, maxixe
- ✓ Fideos, carne, zanahoria
- ✓ Papas, pescado, pejibaye

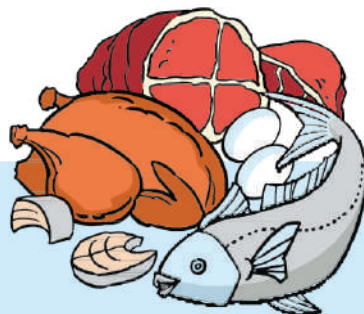
Regla de los tres grupos:

un alimento de cada grupo en las comidas (almuerzo y cena)



GRUPO 1

Arroz, mandioca, ariá, papas, cará, ñame, fideos, harina de maíz, harina de mandioca, arracacha.



GRUPO 2

Pescado, carne de buey, carne de cerdo, gallina, huevos, frijoles, garbanzos, lentejas, algarroba, hígado.



GRUPO 3

Calabaza, zanahoria, remolacha, quingombó, hojas verdes, calabacín, guisantes, chayote, coliflor, pejibaye, carurú, albahaca.

CONSEJO 3

Al preparar las comidas, use un alimento de cada grupo. ¡Hay muchas posibilidades! Vea algunos ejemplos y haga otras combinaciones, de acuerdo con los alimentos de su región.

PASO
7

Verduras, legumbres y frutas

20



CONSEJO 1

Elija alimentos de diferentes colores para preparar la comida del bebé.

CONSEJO 2

Si el bebé no acepta bien determinado alimento, no se preocupe; vuelva a ofrecérselo otro día.

CONSEJO 3

La variación de verduras, legumbres y frutas asegura al bebé las vitaminas que precisa.

Use los colores de los alimentos para hacer que la comida sea atractiva.

CONSEJO 4

Lleve al bebé a la feria o el mercado para mostrarle las maravillas de la naturaleza. Aproveche para hablarle y decirle el nombre de los alimentos y sus colores.



Mensaje clave

¡Todas las verduras y frutas pueden ser consumidas! ¿Cuáles puede encontrar en su comunidad? El bebé puede comer todo lo que nace de la tierra y de los árboles.



CONSEJO 5
En los intervalos, además de las frutas se le puede ofrecer mandioca o calabaza, aplastados o en trozos.



Mensaje clave

Hasta los 2 años, el niño adquiere el gusto por los alimentos saludables, que puede durar toda la vida.

**PASO
8****Antes de los 2 años, nada de**

dulces, galletitas, saladitos, café,
refrescos ni gelatina

CONSEJO 1

No le ofrezca
refrescos, ni
siquiera después
de los 2 años.

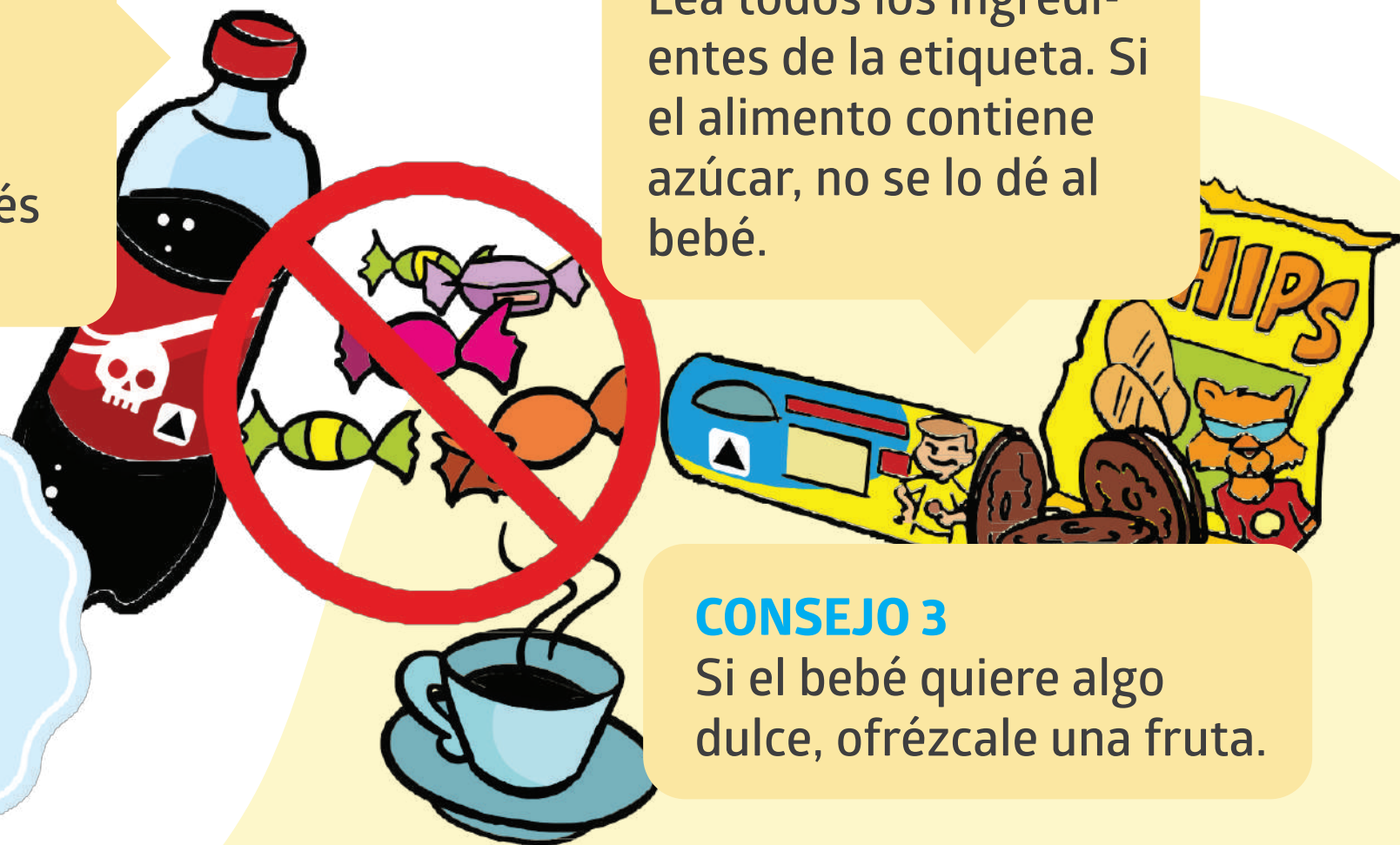
Aun después
de los 2 años,
evite todos
esos
productos.

CONSEJO 2

Lea todos los ingredi-
entes de la etiqueta. Si
el alimento contiene
azúcar, no se lo dé al
bebé.

CONSEJO 3

Si el bebé quiere algo
dulce, ofrézcale una fruta.



Formación de hábitos alimentarios saludables.

CONSEJO 4
No dé a probar al niño alimentos con azúcar, mucha sal o mucha grasa, porque su gusto está en formación.

La oferta de esos alimentos va en detrimento del consumo de alimentos nutritivos como verduras, legumbres y frutas.




Mensaje clave

La familia es responsable de asegurar la salud del bebé con alimentos saludables.

CONSEJO 5

A la hora de la comida, el televisor y el celular deben estar apagados. Conversar con el bebé mientras se lo alimenta le estimula el cerebro.



Mensaje clave

Los primeros dos años de vida son fundamentales para el desarrollo del niño y de hábitos alimentarios saludables.

PASO

9

Lave bien las manos, los alimentos y los utensilios

CONSEJO 1

Lávese bien las manos antes de agarrar al bebé y preparar los alimentos.

CONSEJO 2

Lave las manos del bebé también.



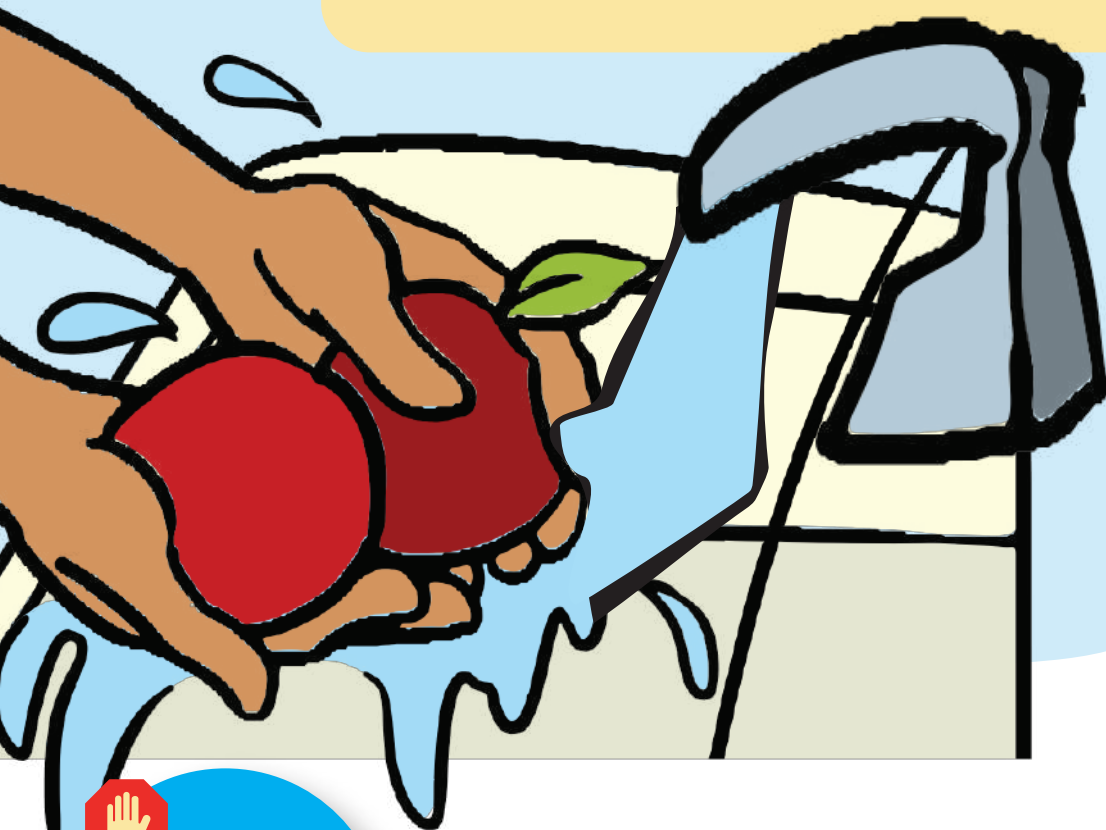
Mensaje clave

La limpieza de los alimentos, los utensilios y las manos evita enfermedades como la diarrea.



CONSEJO 3

Lave bien todos los alimentos antes de preparar las comidas.

**CONSEJO 4**

Lave bien todos los utensilios que use para preparar la comida del bebé.



Mensaje clave

En la mamadera o biberón y el chupete se pueden criar gérmenes. Además, beber agua del vaso ayuda al desarrollo del bebé.

La higiene es muy importante para el bebé.

CONSEJO 5

El agua debe ser tratada, es decir, filtrada y hervida.

CONSEJO 6

No use la mamadera o biberón para darle agua. Use un vaso.



Ahora que el bebé está consumiendo otros alimentos, tiene que tomar agua.

CONSEJO 7

No se deben guardar y ofrecer nuevamente las sobras de alimentos.

**PASO
10**

Un bebé activo es un bebé sano y feliz

CONSEJO 1

Deje los juguetes cerca del bebé para que pueda moverse y alcanzarlos.

CONSEJO 2

Utilice una pelota para despertar el gusto por el deporte, el ejercicio físico y las actividades al aire libre, de preferencia en compañía de otros niños.

CONSEJO 3

Llévelo a pasear, aunque precise ayuda para caminar.





CONSEJO 4

Los niños de hasta 2 años no deben ver televisión. A partir de esa edad, solo dos horas por día.



CONSEJO 5

Apilar objetos también ayuda al desarrollo del niño.

CONSEJO 6

Imitar los movimientos del bebé estimula su desarrollo cerebral.

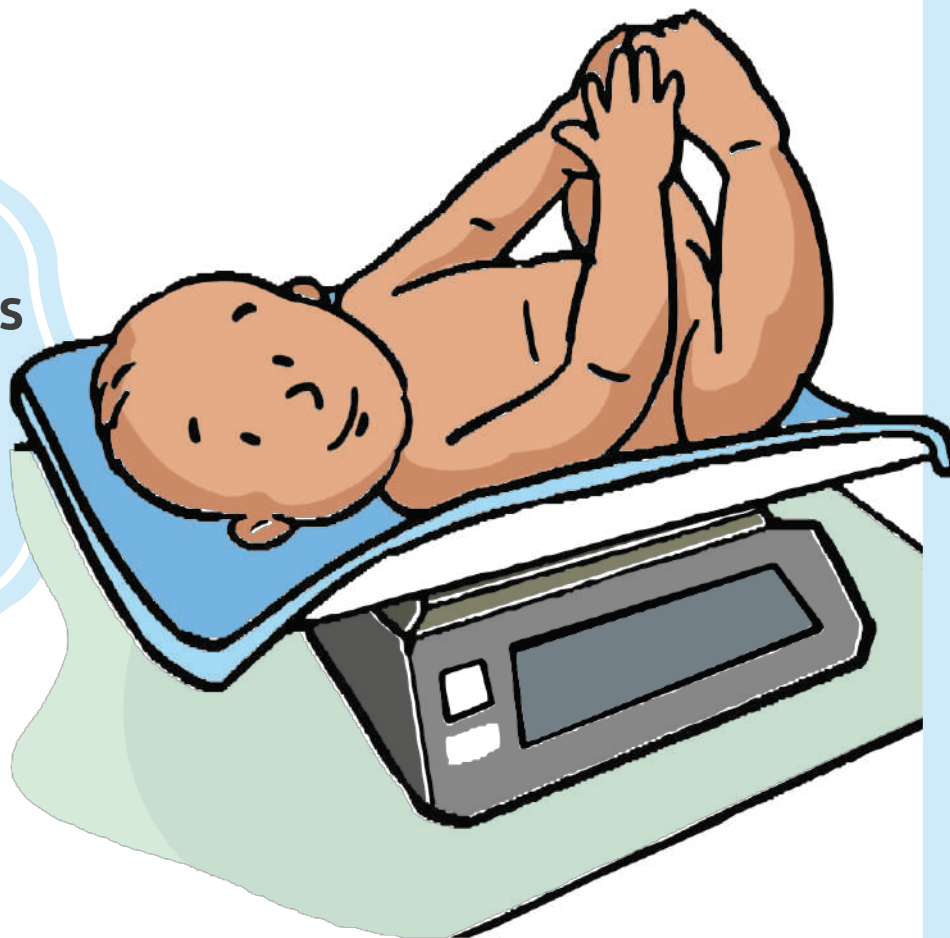


Mensaje clave

Los hábitos saludables se inician en los primeros dos años de vida; por eso, se debe estimular la actividad del bebé para que sea inteligente y crezca sano.

Es importante saber que un bebé que tiene un peso superior al normal no es necesariamente

Los bebés que pesan más de lo normal después de los 6 meses pueden ser en el futuro niños gordos y hasta adolescentes obesos.



¡Ni mucho, ni poco!

Controle el aumento de peso del bebé en el servicio de salud y fíjese si el profesional de la salud anota los datos en la cuaderneta del niño.



Mensaje clave

Una vez que se instala, la obesidad es difícil de resolver. Vamos a prevenirla.



para una alimentación y hábitos saludables

Desde el nacimiento hasta los 2 años de edad

Realización Brasil



Aliado estratégico

