

HIERRO, EL SÚPER AMIGO DE LOS NIÑOS.



**#Primeros
1000Días**

EL EQUILIBRIO DE UNA VIDA.



#Primeros
1000Dias

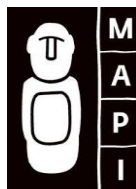
EL EQUILIBRIO DE UNA VIDA

Taller de Cocina

PARA PAPIS Y MAMIS
QUE ESPERAN UN BEBÉ
O TIENEN NIÑOS DE HASTA 3 AÑOS



escuela de
NUTRICIÓN
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA



Uruguay
inac
Instituto Nacional de Carnes





“Ofreciendo a los niños/as los mejores alimentos y el mejor entorno desde el inicio”

Lic: Alejandra Girona - Virginia Natero - Sofía Petingi - Raquel Rodríguez. Camila Mosteiro



Iniciando la alimentación complementaria

- La introducción de alimentos sólidos, debe comenzar cuando los niños/as tiene alrededor de **6 meses de edad**.
- Es un paso realmente importante para el desarrollo y el crecimiento y debe ser un tiempo divertido, de exploración de nuevos sabores y texturas, juntos.
- Ellos recibirán la mayor parte de su nutrición a través de la leche materna o formula y a medida que crecen los alimentos sólidos serán los mayores aportantes de nutrientes



Poco a poco, se debe aumentar la cantidad y variedad de alimentos ofrecida hasta que finalmente pueda comer lo mismo que el resto de la familia, en porciones más pequeñas alrededor del año de vida

1) No hay prisa para comer, comenzar alrededor de los 6 meses



3 Señales de que están listos:



Permanece en una posición sentada y mantiene la cabeza firme

Coordinación de ojos, mano y boca lo cual le permite mirar la comida, recogerla y llevarla a su boca por sí mismos

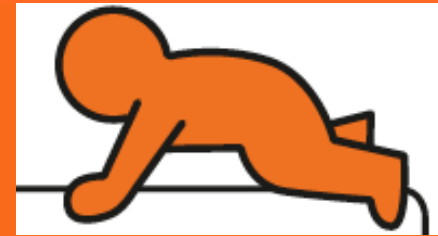


Tragan la comida. Los bebés que no están listos empujan su comida hacia afuera, así que hay más comida alrededor de su cara que dentro de sus bocas!

Es raro que estos signos estén presentes antes de los 6 meses de vida

Algunas creencias equivocadas sobre cuándo iniciar.

- Chupa las manos
- Despierta en la noche
- Quiere una porción extra de leche
- “Desea la comida que comemos”



Éstos son comportamientos normales del niño y no necesariamente un signo de hambre, ni significa que están listos para comenzar la comida sólida. Comenzar con alimentos sólidos no les hará dormir más.

VERDADERO O FALSO? Los niños que son grandes para su edad necesitan alimentos sólidos antes que otros niños?

Falso. Los bebés están listos para recibir alimentos sólidos cuando sus sistemas digestivos se desarrollan lo suficiente para hacer frente a la digestión, y esto suele ser alrededor de 6 meses. Nada tienen que ver el tamaño.

2. Guías práctica de que alimentos dar:

De 0 a 6 meses:

- ◆ Leche materna o fórmula infantil.

A partir de 6 meses: **DIVERSIDAD ALIMENTARIA**

- ◆ Primeros alimentos: puré o trocitos bien cocidos de frutas y verduras todas preferentemente sin cáscara o arroz o fideos pisado, sémola, tapioca . Leche o fórmula infantil . Dar Agua.
- ◆ Desde el primer día: carne (roja o blanca) bien cocida y vísceras.
- ◆ Sumar de a poco lentejas sin cáscara, huevo duro, pan, productos lácteos (no descremados) como yogur natural, ricota, queso sin sal y agua.

De 8-9 meses

Poco a poco, en este tiempo, su bebé podrá recibir **3 comidas** al día más meriendas nutritivas, más leche materna

Será una mezcla de alimentos para tomar con los dedos, puré y alimentos picados.

A partir de 12 meses

Su bebé ahora estará comiendo **3 - 4 comidas** al día, picado si es necesario, además de leche materna o leche de vaca y meriendas saludables

3) CANTIDADES POR COMIDA



2/3 Taza

3/4 Taza



1 taza




4) ¿QUÉ NO PUEDE
COMER?







A healthcare professional, likely a nurse or doctor, is shown from the chest up, wearing blue scrubs and a stethoscope. They are holding a red-bordered sign with the word "Anemia" written in white, serif font on a black background. The background is a solid orange color.

Anemia





- ◆ LA PRIMERA PORCIÓN ES PEQUEÑA
- ◆ POCO
- ◆ CON CARNE MEJOR
- ◆ SALUDABLE NO ES QUIEN PESA MAS
- ◆ NO TODO ES PAPILLA, GRUMOSO VALE
- ◆ LOS CEREALES PARA BEBES SOLO EN UN APURCO
- ◆ SE PRUEBA DE A UNO
TIBIO Y OJO EL MICROONDAS
NO INSISTIR - NEOFOBIA
- ◆ TODO EL DIA
- ◆ JUGOS NATURALES
DIVERSIDAD; colores, texturas y sabores
- ◆ MEZCLAR
- ◆ FRUTAS Y VEGETALES DE ESTACIÓN



5) TAMBIÉN IMPORTA

- ◆ Deje que su bebé disfrute tocando y sosteniendo la comida
- ◆ El cómo es importante
- ◆ Siempre quédese con su bebé cuando está comiendo
- ◆ No fuerce a comer - espere hasta que el la próxima vez sí no están interesados esta vez
- ◆ Si está usando una cuchara, espere bebé para abrir la boca antes que usted ofrecen la comida. A su bebé le puede gustar sostenga una cuchara también
- ◆ No añada sal, azúcar a la comida ni cubos al agua para cocinar.



Actuales cuentos equivocados...



De la A a la Z natural y casero

Gracias

Nutricionista Alejandra Girona – alegirona2@gmail.com

Nutricionista Virginia Natero – virginianatero@gmail.com

HIERRO, EL SÚPER AMIGO DE LOS NIÑOS.



**#Primeros
1000Días**

EL EQUILIBRIO DE UNA VIDA.



escuela de
NUTRICIÓN
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA



Uruguay
inac
Instituto Nacional de Carnes

