

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



Gobierno de
Canelones

1000 días
de igualdad

para todos y todas los/as niños y niñas de Canelones

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



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 en compañía**.
- Ellos recibirán la mayor parte de su nutrición a través de la leche materna o fórmula 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

2. Guías práctica de qué 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 . 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



$\frac{2}{3}$ Taza

$\frac{3}{4}$ Taza

1 taza




4) ¿QUÉ NO PUEDE COMER?





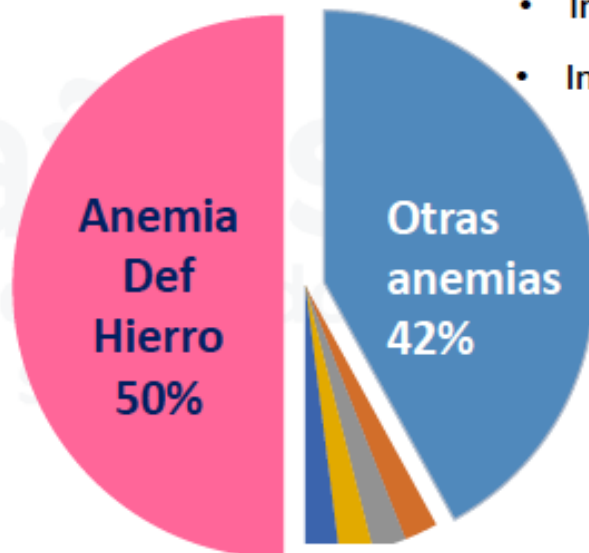


A healthcare professional, likely a nurse or doctor, is shown from the chest up. They are wearing blue scrubs and have a stethoscope around their neck. They are holding a red-bordered sign with a black background. The word "Anemia" is written on the sign in a white, serif font. The background is plain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

Anemia

Anemia por Deficiencia de Hierro

- Bajo consumo de alimentos que contienen hierro.
- Elevada necesidad de hierro del organismo: en infantes, dada la rápida velocidad de crecimiento y diferenciación de sus células cerebrales; gestación para el crecimiento del feto y la placenta.
- Asimilación inadecuada del hierro de los alimentos (fitatos).
- Excesiva pérdida de sangre.



- Infecciones agudas (ej. malaria)
- Infecciones crónicas (ej. TB, VIH)
- Condiciones inflamatorias (ej. Artritis reumatoide)
- Cáncer

- Deficiencia de otras vitaminas (ej. Vit A, Vit B12, Folatos, Riboflavina, Cobre)
- Alteraciones genéticas - hemoglobinopatías

¿POR QUÉ LA ANEMIA ES ELEVADA EN EL URUGUAY?

- Pobre consumo de alimentos ricos en hierro (y micronutrientes) desde los 6 meses y en general, especialmente **hierro de buena biodisponibilidad (hemínico) de origen animal.**
- Desbalance - entre el consumo de alimentos ricos en hierro y las necesidades nutricionales: infancia.
- Baja tasa de la lactancia materna exclusiva.
- Baja adherencia a la suplementación.
- Altas necesidades de hierro en la gestación.

Alimentos ricos en hierro y su absorción



50%

Importante consumo estos alimentos



20- 25 %

**5 % (lentejas,
habas, arvejas)**



**3% o menos
(espinaca, acelga y
otras hojas verdes)**



En niños el consumo de hierro NO debería basarse en estos alimentos.





MENSAJES SIMPLES DE PREVENCIÓN DE ANEMIA



Prepare comida CASERA, espesa según la edad del niño.



Aumente gradualmente la cantidad y el n° de comidas al día



Ofrece alimentos ricos en hierro de origen animal todos los días



Acompañe con verduras y frutas de colores en especial ricas en vit C



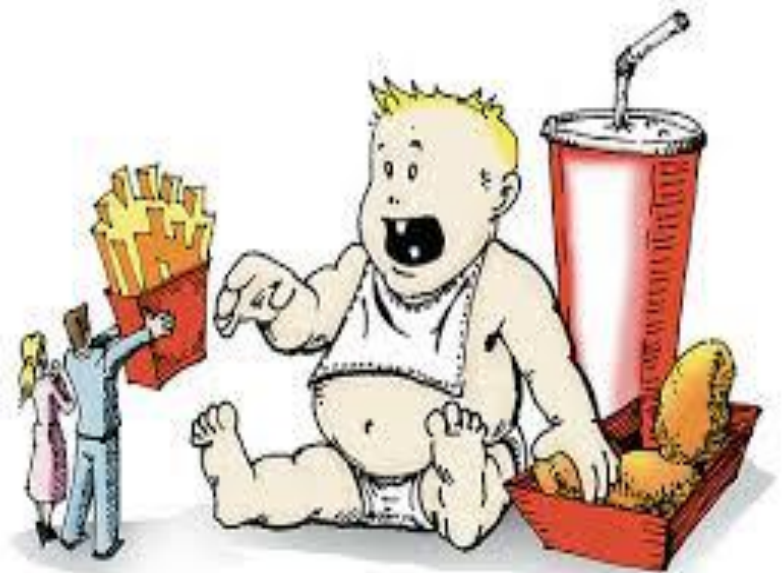
Incluya en las comidas lentejas, habas, etc



De a su hijo suplemento de hierro cómo lo indica el pediatra



Alamy



Actuales cuentos equivocados...



**De la A a la Z natural, casero y local
Gracias.**



#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



Gobierno de
Canelones

1000 días
de igualdad

para todos y todas los/as niños y niñas de Canelones

Uruguay
inac
Instituto Nacional de Carnes



HIERRO, EL SÚPER AMIGO DE LOS NIÑOS.



**#Primeros
1000Días**

EL EQUILIBRIO DE UNA VIDA.