

HIERRO, EL SÚPER AMIGO DE LOS NIÑOS.



**#Primeros
1000Días**

EL EQUILIBRIO DE UNA VIDA.



#Primeros
1000Dias

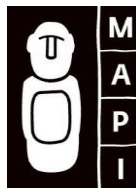
EL EQUILIBRIO DE UNA VIDA

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 Rodriguez- Youseff Abrache**

Alimentación complementaria: no debe ser complicada y debe ser en familia

- La introducción de alimentos sólidos, debe comenzar cuando los niños/as tienen 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**.
- **La leche materna a demanda o preparados para lactantes y el resto de los alimentos forman parte de la alimentación.**
- **Cantidad y variedad de alimentos respetando las señales de hambre y saciedad**



1) No hay prisa para comenzar a comer, **alrededor** de los 6 meses hasta los 2 años de vida



Las 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

EN UN PRINCIPIO COMER NO SIGNIFICA TRAGAR
ES EXPLORAR, DESCUBRIR, ESCUPIR, EXPERIMENTAR con
Todo los sentidos, hacer arcadas, vomitar, ensuciar y jugar
(Eilenberg, Gatti)

COMER NO ES UN APRENDIZAJE RACIONAL, ES UN HITO
MADURATIVO dentro del desarrollo humano



2. Guías práctica de qué alimentos dar: **el que guía es el niño y el sentido común**

1- La mejor regla es: comidas caseras preparadas en casa, con ingredientes naturales, servidas lo más frescas posible, sin el agregado de azúcar y sal.

2. Diversidad alimentaria (distintos grupos de alimentos)
Evitar PUP. Casi todo lo que esta en caja, pote, paquete no es para un niño

3- Variedad

4- Placentera

5- Tamaño y forma adecuada

6- Desde el primer día: carne (roja o blanca) bien cocida e hígado.

VERDURAS: hervidas, al vapor, al horno, salteadas, en guisos, combinadas

FRUTAS

CEREALES: trigo, arroz, maíz, couscous, avena, trigo burgol....

LEGUMINOSAS: lentejas, porotos, garbanzos, habas,

HUEVOS

LACTEOS

GRASAS Y ACEITES

CARNES: no en forma exagerada pero si presente diariamente y que no sea el plato principal; CUIDADO CON LA CARNE PICADA: muy bien cocida para evitar enfermedades graves

- 1- OFRECER COMIDA QUE SEA FÁCIL DE TOMAR Y MANIPULAR, SEGURA DE SOSTENER Y LLEVAR A LA BOCA
- 2- TROZOS DE 5 a 6 cm de largo
- 3- SI DAMOS ALIMENTOS MÁS BLANDOS usar CUCHARA y permitir Que la manejen
- 4- SI NO QUIERE? : no lo quiere o no lo necesita en ese momento. Ofrecerlo en unos días.



3) CANTIDADES POR COMIDA



$\frac{2}{3}$ Taza



$\frac{3}{4}$ Taza

1 taza



4) ¿QUÉ NO PUEDE COMER? Alimentos perjudiciales para la salud



SALADOS, ALTAMENTE AZUCARADOS





REDONDOS



FUENTE DE BOTULISMO parálisis generalizada



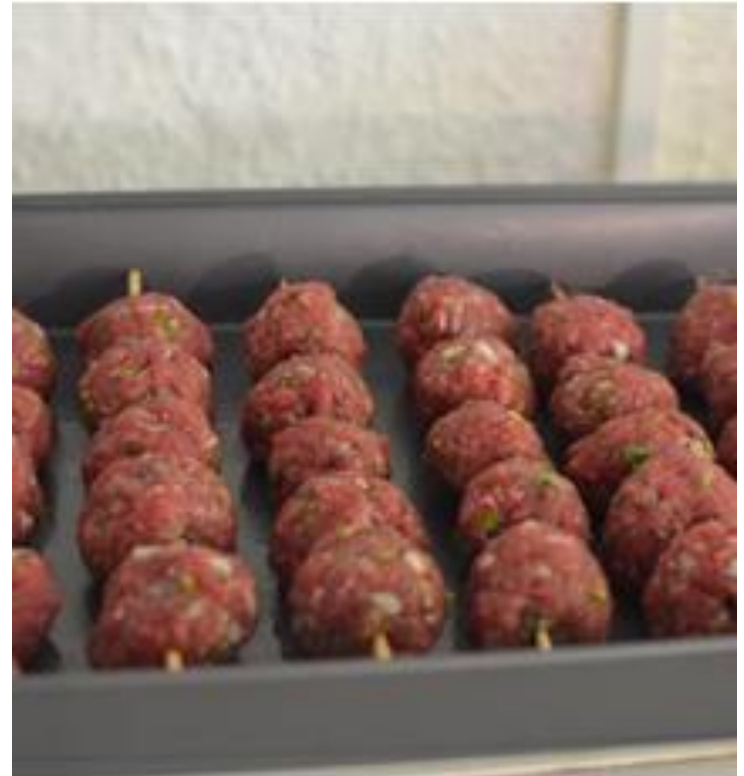
¿POR QUÉ LA ANEMIA ES ELEVADA EN EL URUGUAY?

- 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%



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 INFANTIL

- ✓ ALIMENTACIÓN ADECUADA DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA
- ✓ CORTE TARDIO DEL CORDON UMBILICAL
- ✓ LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA hasta los 6 meses
- ✓ ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA OPORTUNA; VARIADA; NATURAL
- ✓ Y COMPLETA.

MENSAJES SIMPLES DE PREVENCIÓN DE ANEMIA INFANTIL



Prepare comida CASERA, espesa según la edad del niño.



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



Ofrecer 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



Seguridad !!!!

1. Mantener la limpieza y el orden
2. Mantener separados los alimentos crudos de los cocidos
3. Cocinar completamente
4. Mantener los alimentos a temperaturas seguras
5. Usar agua y materias primas seguras

Mantener la limpieza y el orden

- Lávese las manos antes de preparar alimentos y con frecuencia durante su preparación
- Lávese las manos después de ir al baño
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos
- Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, plagas y otros animales

Mantener separados los alimentos crudos de los cocidos

- Separe las carnes crudas de distintas especies (rojas, de ave, de cerdo y pescado) entre si, así como de los demás alimentos.
- Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillos y tablas de cortar, para manipular alimentos crudos y al usarlo con alimentos cocidos lávelos previamente.
- Conserve los alimentos en recipientes para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados.

Cocinar completamente

- Cocine completamente los alimentos, especialmente las carnes rojas, la carne de cerdo, la carne de ave, los huevos y el pescado
- Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse de que han alcanzado los 72°C. En el caso de las carnes rojas y de ave, asegúrese de que los jugos sean claros y no rosados.
- En caso de recalentar alimentos previamente cocinados, debe hacerse completamente y consumirse en el menor tiempo posible.

Mantener los alimentos a temperaturas seguras

- No deje alimentos cocinados a temperatura ambiente durante más de 2 horas
- Refrigere lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos (por debajo de los 5°C heladera)
- Mantenga la comida muy caliente (a más de 60°C) antes de servir
- No guarde alimentos durante mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente

Usar agua y materias primas seguras

- Use agua segura o trátela para que lo sea
- Seleccione alimentos sanos y frescos
- Elija aquellos alimentos que fueron procesados para garantizar su inocuidad (leche y alimentos pasteurizados)
- Lave la fruta, la verdura y las hortalizas, especialmente si se van a comer crudas
- No utilice alimentos vencidos

**De la A a la Z: natural, fresco,
casero
y
alimentos de verdad
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

