

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

URUGUAY
From nature to table.

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



**Lic. Alejandra Girona - Virginia Natero-
Sofía Petingi- Raquel Rodríguez-
Youssef Abrache**

I

Alimentación complementaria debe ser fácil y en familia



Mantener leche materna/ fórmula para lactantes

Comenzar a los 6 meses aprox

Diversión/exploración sabores y texturas

Cantidad y variedad: respetar señales de hambre y saciedad

Las 3 Señales de que está listo:



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 mismo.



Traga la comida. Cuando está listo empuja su comida hacia afuera, así que hay más comida alrededor de su cara que dentro de sus boca!

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

II Guía práctica de qué alimentos dar: el que guía es el niño y el sentido común

Selección de alimentos

Verduras

Frutas

Cereales

Leguminosas

Aceite/grasas

Huevo

Lácteos

Carnes

III

CANTIDADES POR COMIDA: aumentar de a poco



$\frac{2}{3}$ taza



$\frac{3}{4}$ taza



1 taza



IV

¿QUÉ NO PUEDE COMER? Alimentos perjudiciales para la salud



SALADOS, ALTAMENTE AZUCARADOS



FUENTE DE BOTULISMO
Clostridium botulinum
Bacteria que se aloja en el TD



REDONDOS



Qué es la ANEMIA?

Consecuencias de la Anemia

Daños en el desarrollo neuropsicomotor y compromiso de la inmunidad

Repercusiones en la edad escolar y adulta

Adultos con menor capacidad productiva

Repercusiones en la economía de los países



Población mas vulnerable niños menores de 24 meses

(Balarajan et al 2012)

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.



Alimentos fortificados



Suplemento medicamentoso:



MENSAJES SIMPLES DE PREVENCIÓN DE ANEMIA INFANTIL



Preparar comida CASERA, espesa según la edad del niño.



Aumentar gradualmente la cantidad y el nº de comidas al día



Ofrecer alimentos ricos en hierro de origen animal todos los días



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



Incluir en las comidas lentejas, habas, etc



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



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



Lic en Nut. Mag Psi Soc. Alejandra Girona – alegirona2@gmail.com
Lic en Nut. Mag en Nut. Virginia Natero – virginianatero@gmail.com



escuela de
NUTRICIÓN
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

Uruguay
inac
Instituto Nacional de Carnes

