

Pasos hacia una alimentación saludable durante toda la vida

Introducción

Alimentar a un niño puede ser un gran desafío. Desarrollar y mantener opciones saludables de alimentación es un esfuerzo de toda la vida. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) ha desarrollado las pautas *MyPyramid* a ser usadas al preparar alimentos y meriendas para todas las edades superiores a 1 año. Los buenos y malos hábitos nutricionales empiezan en casa. Las preferencias individuales de alimentos y los horarios agitados a menudo dejan a un padre preguntándose qué hacer a la hora de comer. Los alimentos de preparación rápida, con muchas calorías y altamente procesados son a menudo una opción fácil. Aunque muchas cosas influyen en lo que los niños comen, los adultos todavía son los modelos más importantes al desarrollar hábitos de alimentación y estilos de vida saludables. Este folleto tiene la intención de ayudar a los niños, adolescentes y familias a practicar conductas saludables de alimentación y a ganar más conocimiento para una óptima nutrición.



Nutrición para infantes

Se necesita una buena nutrición para el crecimiento y desarrollo rápidos que ocurren durante el primer año de vida. La Academia Americana de Pediatría recomienda amamantar hasta que su bebé tenga un año. Para los recién

nacidos se prefiere la leche materna sobre la fórmula, porque fortalece el sistema inmunológico y es más fácil de digerir. Sin embargo, si amamantar no es posible, las fórmulas infantiles tienen los nutrientes que su bebé necesita para crecer

Nacimiento a los 4 meses

- ◆ Ofrezca leche materna o fórmula fortificada con hierro (hasta el año de edad).
- ◆ Alimente a demanda.
- ◆ Ponga mucha atención a los signos de hambre del bebé, tales como el reflejo de búsqueda, masticar o chupar manos o dedos o llanto.
- ◆ Deje que el bebé decida cuánta fórmula necesita en cada alimentación. No espere que vacíe el biberón cada vez.
- ◆ Los bebés alimentados con leche materna y con fórmula pueden alimentarse “en racimos”. Esto significa que frecuentemente comerán más durante ciertos momentos del día. No se alarme sobre esto, pero continúe prestando gran atención a los signos de hambre.
- ◆ Espere que el apetito de su bebé varíe día a día.
- ◆ Su bebé puede tener hambre 8 a 12 veces por día y puede beber 21 a 24 onzas diariamente. Si Ud. está amamantando, hable con el doctor de su bebé sobre darle suplementos de Vitamina D cuando tenga 2 semanas de edad.

Tenga en cuenta estas nuevas habilidades:

- ◆ Sentarse con apoyo.
- ◆ Sostener objetos pequeños en la mano.

- ◆ Mantener la cabeza firme.
- ◆ Rodar de la posición de espaldas a la de lado.

4 a 6 meses

- ◆ Continúe ofreciendo fórmula y/o leche materna.
- ◆ Su bebé puede disminuir de 4 a 6 veces al día (o más de 6 veces diariamente) y puede beber 24 a 32 onzas por día.
- ◆ Ofrezca cereal infantil fortificado con hierro mezclado con leche materna o fórmula en una consistencia diluida entre los 4 y 6 meses, **pero preferiblemente no hasta los 6 meses**.
- ◆ Empiece con cereal de arroz, seguido por la adición de harina de avena y luego cereal de cebada.
- ◆ No ponga el cereal en el biberón a menos que sea indicado por su doctor.
- ◆ Si su niño no empieza un cereal fortificado con hierro a los 6 meses, consulte con su doctor sobre empezar un suplemento de hierro o introducir carne escurrida.

Tenga en cuenta estas nuevas habilidades:

- ◆ Pararse con ayuda.
- ◆ Levantar la cabeza a 90 grados.
- ◆ Intentar coger objetos.
- ◆ Darse vuelta en ambas direcciones.

6 a 8 meses



- ◆ Continúe ofreciendo leche materna o fórmula.
- ◆ Su bebé puede tener hambre de 4 a 6 veces por día y puede comer y beber 24 a 32 onzas diariamente.
- ◆ Agregue puré de frutas, verduras, yogur y carnes escurridas.
- ◆ Introduzca un alimento a la vez y espere tres a cuatro días antes de introducir un nuevo alimento. Busque reacciones alérgicas, tales como salpullido, ampollas, vómito o diarrea. Siempre introduzca alimentos únicos y evite frutas mixtas, verduras y cenas hasta que su bebé ya haya comido solo cada alimento incluido en la combinación. Si hay una fuerte historia de alergias a los alimentos en su familia, pídale al doctor de su bebé que recomiende cuándo introducir esos alimentos.
- ◆ Practique beber de una taza ofreciéndole al bebé agua (o jugo diluido). (Por ahora evite el jugo de naranja). Pregúntele al doctor de su bebé si es necesario un suplemento de fluoruro o hierro.

Tenga en cuenta estas nuevas habilidades:

- ◆ Puede sentarse sin apoyo.
- ◆ Sostiene objetos pequeños en su mano.
- ◆ Pasa objetos de una mano a otra.
- ◆ Come con movimientos de masticación arriba y abajo.

(continúe en la página 2)

Alimentación saludable - 2 (continuado de la página 1)



8 a 10 meses

- ◆ Continúe ofreciendo leche materna y/o fórmula.
 - ◆ Su bebé puede tener hambre de 4 a 6 veces al día y puede comer y beber 24 a 32 onzas diariamente.
 - ◆ Continúe ofreciendo cereal de arroz, puré de frutas y verduras.
 - ◆ Continúe ofreciendo carnes escurridas y agregue frijoles cocinados (secos) majados.
- ◆ Agregue alimentos que se toman con los dedos, tales como:
 - ◆ Pan tostado
 - ◆ Fideos cocinados
 - ◆ Galletas
 - ◆ Arroz cocinado
 - ◆ Frutas suaves, tales como plátanos o peras,
 - ◆ Verduras cocinadas
 - ◆ Queso

Tenga en cuenta estas nuevas habilidades:

- ◆ Morder los alimentos.
- ◆ Usar la pinza índice - pulgar para agarrar.
- ◆ Beber de una taza con ayuda.

10 a 12 meses

- ◆ Continúe ofreciendo leche materna y/o fórmula.
- ◆ Su bebé puede tener hambre hasta 6 veces por día y puede comer y beber 24 a 32 onzas diariamente.
- ◆ Continúe ofreciendo los alimentos listados en la sección 8 a 10 meses.
- ◆ Ofrezca los alimentos hechos puré que su familia esté comiendo. Disminuya la cantidad de alimentos en forma de puré o escurridos a medida que aumente la cantidad de alimentos que se cogen con los dedos.
- ◆ Su bebé todavía debe comer 1/4 taza de cereal fortificado con hierro diariamente.
- ◆ A su bebé también se le debe dar 1/4 de taza a 1/2 taza de verduras suaves, cocinadas diariamente. Incluya una naranja madura u hortaliza verde oscura por lo menos tres veces por semana.
- ◆ Dé a su bebé 1/2 taza a 3/4 de taza de fruta cada día. El agua (o jugo diluido) puede ofrecerse en una taza.
- ◆ Dé a su bebé 2 a 4 cucharadas de alimentos con proteína diariamente.
- ◆ Algunas madres empiezan también a destetar a sus niños del pecho o biberón a una taza aproximadamente al año de edad.
- ◆ Al destetar, disminuya gradualmente un biberón o lactación por vez. Permita que pasen cuatro a cinco días antes de disminuir el siguiente biberón o lactación.
- ◆ Limite el jugo de fruta a menos de 4 onzas por día. El jugo no es un líquido esencial y Ud. puede decidir eliminar completamente el jugo.

Tenga en cuenta las nuevas habilidades:

- ◆ Beber de un taza.

- ◆ Coordinar movimientos mano-ojo.
- ◆ Sostener y usar una cuchara.

Alimentos a evitar

Evite los siguientes alimentos hasta después del primer cumpleaños del bebé, debido a la posibilidad de una reacción alérgica, porque el sistema digestivo de su niño no está lo suficientemente maduro para encargarse de ellos o porque no proporcionan la nutrición adecuada:

- ◆ Chocolate
- ◆ Clara de huevo
- ◆ Leche de vaca

Si su familia tiene historia de alergias a los alimentos, consulte con su doctor antes de introducirlos.

Evite la miel en el primer año de vida porque puede contener esporas que pueden causar envenenamiento por botulismo.

Evite la crema de cacahuate hasta después de los dos años de edad.

Evite los cacahuates y nueces enteras hasta los 3 años de edad porque tienen riesgo de atragantamiento.

Pautas generales para hábitos alimentarios saludables para niños de 1 a 12 años



Las pautas de *MyPyramid* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) deben usarse al preparar alimentos y bocados para cualquier persona mayor a 1 año de edad. *MyPyramid* proporciona pautas de los alimentos que deben comerse diariamente. Recomienda cuánto comer de cada uno de los cinco grupos de alimentos. También

recomienda que las grasas, aceites y dulces deben comerse en poca cantidad.

Para obtener información adicional sobre estas pautas nutricionales:

- ◆ Visite el sitio web de *MyPyramid* en www.mypyramid.gov.
- ◆ Llame a los especialistas de contacto con los clientes del USDA al (800) 687-2258.
- ◆ Escriba a:
USDA Center for Nutrition Policy and Promotion
3101 Park Center Drive
Room 1034
Alexandria, VA 22302-1594

Health Canada también proporciona información y pautas útiles a través de la Guía de Alimentos para una Nutrición Saludable de Canadá. Puede ingresarse a este sitio en www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_e.html.

Los niños tienen necesidades nutricionales especiales. Los años de la niñez son una etapa para hacer opciones de alimentos que establezcan hábitos de por vida. He aquí algunas sugerencias para guiar los hábitos nutricionales de su familia:

- ◆ Los padres deben ser los modelos de buenos hábitos de alimentación.

(continúe en la página 3)

Alimentación saludable - 3 (continuado de la página 2)

- ◆ Trate de ingerir sus alimentos en familia lo más a menudo posible.
- ◆ Las comidas y meriendas deben ser aproximadamente a la misma hora todos los días.
- ◆ Incluya una variedad de grupos de alimentos en cada comida (lácteos, verduras, frutas, carnes y granos).
- ◆ Proporcione tres comidas al día con 2 o 3 meriendas; no se salte las comidas.
- ◆ Escoja meriendas saludables que incluyan por lo menos dos grupos de alimentos.
- ◆ No coma frente al televisor, mientras trabaja en la computadora, mientras juega video juegos o mientras habla por teléfono.

Ayudando a los niños a hacer buenas opciones de alimentos



◆ Grupo de las frutas y verduras:

Coma la fruta entera en lugar del jugo.

Escoja una variedad de colores para incluir diferentes vitaminas.

Use fruta fresca, congelada, seca o enlatada incluida en jugo o agua.

◆ Grupo de los granos:

Escoja granos enteros tales como: pan integral, arroz moreno, pasta de trigo entero, cereales de grano entero, galletas de grano entero o tortillas de

trigo entero.

Por lo menos la mitad de las porciones de granos debe ser de granos enteros.

◆ Grupo de las carnes y frijoles:

Seleccione carne magra o tipos de carne baja en grasa. Quite la piel de la carne de aves para reducir la grasa. Evite freír. En cambio, hornee, ase a la parrilla, o cocine al vapor sus alimentos.

◆ Grupo de los lácteos:

Para los niños de 1 a 2 años de edad, la leche entera con grasa extra es mejor para el crecimiento y desarrollo del cerebro. Las leches con grasa reducida al 2% deben demorarse hasta después de los 2 años. Ofrecer leches y otros productos lácteos con menor cantidad de grasa, tales como queso parcialmente descremado o queso cottage al 1%, deben demorarse hasta los 2 años de edad.

◆ Aceites:

Escoja margarina suave que viene en tarro en lugar de mantequilla.

Fuentes de grasas saludables incluyen: aceite de oliva, aceite de canola y aceite vegetal.

Limite el tamaño de las porciones de alimentos ricos en grasa tales como margarina, aderezos y mayonesa.

Deben evitarse los alimentos ricos en calorías y con bajo valor nutricional, tales como pasteles, dulces, papas fritas, tostitos,

galletas, miel, mermelada, jalea, pastelitos, tartas, cubiertas dulces, jarabe, bebidas con sabor a frutas y gaseosas.

Pautas saludables de alimentación basadas en la edad

	1-3 años ^A	4-8 años	9 -13 años
Lácteos ^B	2 tazas	2-3 tazas	3-4 tazas
Frutas	1 taza	1-1.5 tazas	1.5 tazas
Verduras	1 taza	1-1.5 tazas	2-2.5 tazas
Carne ^C	2 onzas	3-4 onzas	5 onzas
Granos ^D	3 onzas	4-5 onzas	5-6 onzas

A. Niños entre 1 y 2 años de edad pueden aumentar gradualmente el volumen y textura de los alimentos aceptados.

B. Otras fuentes de lácteos que equivalen a 1 taza de leche incluyen: 1 taza de yogur, 1 1/2 onza de queso natural o 2 onzas de queso procesado.

C. 1 onza de carne equivale a: 1 huevo, 2 cucharadas de crema de cacahuete, 1/8 de taza de nueces, 1/4 de taza de frijoles cocinados secos.

D. 1 onza de granos equivale a: 1 rodaja de pan, 1 taza de cereal seco o 1/2 taza de arroz, pasta o cereal cocinado.

Consejos generales sobre nutrición

- ◆ Limite el jugo a no más de 4 onzas por día.
- ◆ Limite la leche a 2 a 3 tazas al día. Anime a que su niño beba agua cuando tenga sed.
- ◆ Ofrezca líquidos después de los alimentos sólidos, para que su niño no se llene con leche o jugo.
- ◆ Ofrezca agua entre las comidas.
- ◆ No permita que su niño pruebe bebidas o alimentos entre comidas y meriendas. Al evitar los alimentos entre comidas y meriendas, su niño aprenderá la sensación de hambre y de llenura.
- ◆ Nunca obligue a su niño a comer. Si Ud. tiene problemas para alimentar a su niño, hable con su doctor.
- ◆ Programe las comidas y meriendas a una hora similar diariamente. Los niños se ajustan mejor a los horarios establecidos.
- ◆ Ponga el buen ejemplo. Sus hábitos y actitudes de alimentación influyen grandemente en las conductas de su niño. Las familias que ingieren comidas regulares, que incluyen una variedad de alimentos, pasarán esos buenos hábitos a sus niños.
- ◆ Ayude a que su niño desarrolle independencia al comer. Los alimentos que se toman con los dedos son excelentes para los niños pequeños. Corte los alimentos en pedazos de un tamaño que se pueda morder y anime a que su niño coma

(continúe en la página 4)

Alimentación saludable - 4 (continuado de la página 3)

solo. Al principio hará un desastre, pero con la práctica el niño mejorará.

- ◆ Ayude a que su niño se concentre en comer usando una silla de seguridad o silla alta.
- ◆ Limite el jugo a no más de 4 onzas por día.
- ◆ Limite la leche a 2 a 3 tazas al día. Anime a que su niño beba agua cuando tenga sed.
- ◆ Ofrezca líquidos después de los alimentos sólidos, para que su niño no se llene con leche o jugo.
- ◆ Ofrezca agua entre las comidas.
- ◆ No permita que su niño pruebe bebidas o alimentos entre comidas y meriendas. Al evitar los alimentos entre comidas y meriendas, su niño aprenderá la sensación de hambre y de llenura.
- ◆ Nunca obligue a su niño a comer. Si Ud. tiene problemas para alimentar a su niño, hable con su doctor.
- ◆ Programe las comidas y meriendas a una hora similar diariamente. Los niños se ajustan mejor a los horarios establecidos.
- ◆ Ponga el buen ejemplo. Sus hábitos y actitudes de alimentación influyen grandemente en las conductas de su niño. Las familias que ingieren comidas regulares, que incluyen una variedad de alimentos, pasarán esos buenos hábitos a sus niños.
- ◆ Ayude a que su niño desarrolle independencia al comer. Los alimentos que se toman con los dedos son excelentes para los niños pequeños. Corte los alimentos en pedazos de un tamaño que se pueda morder y anime a que su niño coma solo. Al principio hará un desastre, pero con la práctica el niño mejorará.
- ◆ Ayude a que su niño se concentre en comer usando una silla de seguridad o silla alta.
- ◆ Tenga cuidado de no abrumar a su niño con demasiada comida.
- ◆ Haga las comidas en familia lo más a menudo posible.
- ◆ Nunca permita que su niño camine por ahí con comida.
- ◆ Los niños pequeños deben tomar leche entera porque necesitan grasa y calorías extras para el desarrollo del cerebro. Para los dos años de edad, pueden cambiar a leche baja en grasa.
- ◆ Asegúrese de quitar semillas, huesos, tallos u otras partes de frutas y verduras que puedan causar atragantamiento.
- ◆ Las preferencias quisquillosas y las exigencias de un alimento favorito son problemas comunes entre los niños pequeños. Aunque sean frustrantes, las preferencias quisquillosas al comer son por lo regular una fase normal del desarrollo y normalmente no duran mucho.
- ◆ No cocine unos pocos alimentos para su niño, porque eso continuará limitando la variedad de alimentos que acepte. Ofrezca en cambio una gran variedad de alimentos diariamente.
- ◆ Ud. es responsable de lo que come su niño y cuándo lo hace, y el niño es responsable de si lo come o no y de cuánto come. Intente esforzarse en cumplir esta regla, y sus horas de comida serán más agradables.
- ◆ Observe la ingesta de alimentos de su niño durante 5 a 7 días, no entre comidas, porque los niños comen más en

unos días que en otros. Siempre y cuando su niño esté siguiendo su curva de crecimiento, está recibiendo las calorías adecuadas para el crecimiento. Si Ud. tiene inquietudes sobre el peso de su niño, converse con su pediatra.

Para obtener más información o para localizar a un gastroenterólogo pediátrico en su área, por favor visite nuestro sitio web en: www.naspgghan.org

RECORDATORIO IMPORTANTE: Esta información, de la Sociedad Americana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátricas (NASPGHAN), se ofrece sólo como una guía general y no como una base definitiva para diagnóstico o tratamiento en ningún caso en particular. Es muy importante que Ud. consulte a su doctor sobre su condición específica.

Referencias

Kleinman, R.E. (Ed.). (2004). *Pediatric Nutrition Handbook*. (5th ed.). USA: American Academy of Pediatrics

Satter, E. (1987). *How to get your kid to eat ... but not too much*. Palo Alto, CA: Bull Publishing Co.

Story, M., Holt, K., & Sofka, D. (2002). *Bright Futures in Practice* (2nd ed.). Arlington, VA: National Center for Education in Maternal and Child Health.

INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS:



**NASPGHAN • PO Box 6 • Flourtown, PA 19031
215-233-0808 • Fax: 215-233-3939**