



Recomendaciones DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

para niños y niñas en el
primer año de vida

La alimentación del niño y niña durante el primer año de vida es fundamental para un correcto crecimiento y desarrollo. A continuación, se detallan consejos nutricionales para madres, padres y/o cuidadores/as en el marco del cuidado integral de la salud de los niños y niñas.



Consejos nutricionales

Desde el nacimiento hasta los 6 meses de vida

Ahora más que nunca, dale la teta a tú bebé.

Le estás ofreciendo un alimento completo, protector, ecológico, económico que nunca se termina y siempre está disponible.

Favorece un buen crecimiento y desarrollo.

Además, fortalece tu vínculo con tu bebé.

Recordá que tu leche lo protege de enfermedades gastrointestinales, respiratorias, otitis, alergias, asma, obesidad, entre otras.

- No establezcas horarios, dale la teta cuando lo pida, a libre demanda.
- Dale el pecho a libre demanda vaciando primero uno y luego ofreciéndole el otro.
- Observá que está succionando bien.
- Cuanto más tome tu bebé, más leche vas a producir.
- Antes y después de amamantar debes lavarte las manos durante 40-60 segundos con agua y jabón o con alcohol en gel o con alcohol en agua (70% alcohol y 30% agua).

La leche humana es el único alimento que debe acompañar a tu bebé hasta los 6 meses de vida. No necesita agua ni jugos.

A partir de los 6 meses se incorporan de a poco los alimentos acompañados de la lactancia humana hasta los 2 años.





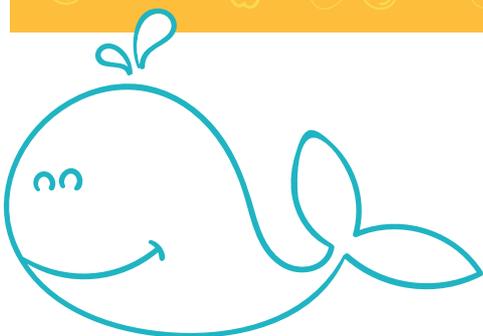
Consejos nutricionales

A partir de los 6 meses

Mantén la lactancia humana hasta los 2 años o más, pudiendo continuarla por el tiempo que la niña o el niño y quien amamanta deseen. No le ofrezcas alimentos antes de los 6 meses de vida.

- Empezá a darle alimentos a partir de los 6 meses de vida.
- Al principio empezá a ofrecerle de a un alimento.
- Al inicio en papillas y purés y luego aumentá la consistencia dándole los alimentos cortados en trozos.
- Es importante que toque el alimento con las manos (siempre que estén previamente lavadas) así conocerá las diferentes texturas y consistencias de las preparaciones.
- Agregá una cucharadita de aceite a las preparaciones; de este modo le aportás “grasas buenas” para su crecimiento y desarrollo.
- No hace falta agregar sal ni azúcar.
- Si rechaza un alimento, no te rindas, ofrécéselo varias veces hasta que lo conozca y lo acepte.
- Organizá la alimentación con horarios fijos para generar buenos hábitos alimentarios desde pequeño.
- Dale agua segura. Podés hervir el agua durante 5 minutos o agregar 2 gotas de lavandina en 1 litro de agua para hacerla más segura.
- Que el momento de la comida sea placentero y tranquilo para tu bebé.
- Evitá darle golosinas, papitas, chizitos, jugos comprados y gaseosas.

“A partir del año de vida tú bebé se puede sumar a la mesa familiar”



Consejos por grupo de alimentos

¿Qué elegir?	Consejo
Verduras	Comenzar a darle verduras como zapallo, calabaza, papa, batata y zanahoria en papillas o puré. Luego ir incorporando el resto de las verduras en diversas preparaciones: con arroz, fideos, tartas, croquetas, tortillas, rellenos, etc. Aprovecha las verduras de estación (otoño-invierno): batata, brócoli, coliflor, cebolla de verdeo, espinaca, puerro, remolacha, zanahoria, zapallo, calabaza, papa.
Frutas	Al comienzo dale la fruta fresca y rallada o bien cocida (compota o al horno). Luego empezá a darle la fruta en trozos e incluirlas en preparaciones con leche, tortas y galletitas caseras. Comenzar con banana madura, manzana rallada, pera sin cáscara. Después podés ir ofreciéndole otras frutas. Tené en cuenta las frutas de estación (otoño-invierno): mandarina, manzana, naranja, pomelo, pera, banana.
Leche	Se recomienda seguir dándole leche humana. Podés usarla para diferentes preparaciones. Leche: agregar al puré, hacer salsa blanca, incorporarla en flanes, postres de maicena, entre otros. Prepará yogur casero que es otra opción para que tengas en cuenta, ofréceselo solo o con frutas o con avena.
Carnes (blancas y rojas)	Importante que estén bien cocidas. Elegí cortes económicos. Carnes de cerdo, pollo, pescado sin espinas, de vaca e hígado. Ofrecele la carne rallada o triturada al principio y después cortarla bien chiquito. Retirá la grasa visible y la piel al pollo. Evitá carne picada, embutidos y fiambres.
Huevo	El huevo es un alimento muy completo para usarlo en diversas preparaciones como flanes, postres, revueltos, budines, omelete, etc. Siempre bien cocido.
Cereales	Son alimentos económicos, rendidores y se adaptan a diversas preparaciones. Acompáñalos siempre con verduras. Polenta, avena, fideos (al principio chiquitos), arroz y harinas. Animate a hacer preparaciones caseras como pan, pastas, pizza, tartas, bizcochuelos, galletitas de avena, entre otros.
Legumbres	Preparale comidas con lentejas, porotos y garbanzos. Se pueden incluir en hamburguesas caseras, guisos, sopas, croquetas y rellenos. Cocinalas completamente y no se las ofrezcas enteras, ya que por su forma esférica pueden producir atragantamiento. Pisadas o procesadas en las preparaciones.
Aceites	Es muy importante agregar una cucharadita de aceite en cada comida.
Azúcar y dulces	No es necesario que incorpores azúcar a la leche ni a las preparaciones. La miel podás incorporarla recién a partir del año de edad.



Verduras y frutas de estación

Otoño	Frutas: limón, mandarina, manzana, naranja, pomelo, pera, kiwi. Verduras: berenjenas, brócoli, calabaza, cebolla, repollo, zapallo.
Invierno	Frutas: limón, mandarina, naranja, pomelo. Verduras: brócoli, papa, repollo, ajo, arvejas, radicheta, puerro.
Primavera	Frutas: ananá, banana, frutillas, manzana. Verduras: alcaucil, coliflor, radicheta, repollo, zapallito verde.
Verano	Frutas: ananá, cereza, ciruela, damasco, durazno, melón, uvas, pelón, higos. Verduras: berenjena, calabaza, pimiento o morrón, pepino, tomate, zapallito verde, zapallo.
de todo el año	Verduras: acelga, espinaca, lechuga, rabanitos, remolacha, rúcula, zanahoria.





Ídeas de preparaciones

Compartimos ideas de preparaciones prácticas, económicas y saludables para tu bebé

Papillas y purés:

Cociná bien las verduras, pisaslas hasta formar un puré o papilla y agregá leche y aceite. Algunos ejemplos de estas papillas pueden ser:

- _Batata y papa.
- _ Polenta y zanahoria.
- _Pollo y zapallo.
- _Hígado y calabaza.
- _Remolacha y papa.
- _Puré de garbanzos y zanahoria.
- _Manzana y banana.
- _Manzana y pera.

Arroz con leche:

Poné la leche en una olla al fuego hasta que hierva y agregale el arroz. Cociná durante una hora a fuego suave hasta que los granos de arroz estén blandos.

Budín de naranja:

Batí un huevo, agregá azúcar y seguí batiendo. Incorporá jugo de naranja, aceite y mezclá. Agregá harina, polvo para hornear y batí un poco más. Colocá la preparación en el horno durante 45 minutos.





Tarta de pera:

Cocinó pera en agua hirviendo hasta que esté blanda y luego procesala o pisala. Batí en un recipiente el puré de pera con azúcar. Agregó esencia de vainilla y huevos hasta obtener una crema. Formó una corona con la harina y uní todos los ingredientes sin amasar hasta lograr una masa uniforme. Estirala y colocala en una tartera. Pinchá la masa con tenedor y llevala a un horno moderado por 10 a 15 minutos hasta blanquear. Luego agregó el relleno (finas láminas de pera) en una olla a fuego medio con manteca y azúcar.

Galletitas de avena y manzana:

Mezcló puré de manzana con leche hasta que la consistencia quede suave, agregó avena, y esencia de vainilla, uniendo hasta que esté todo combinado. Formó bolitas y colocalas en recipiente para horno durante 15 minutos.

Aritos de manzana caseros:

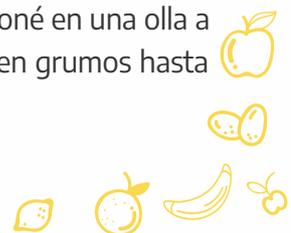
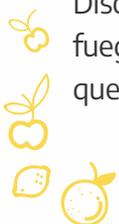
Cortó la manzana en forma de aros o círculos sacándoles el centro, es necesario secarlas un poco y pasarlas por harina y leche. Se cocinan en una sartén con poco aceite unos minutos al fuego, esperar que se enfríen y dáselos a tu bebé para comerlos de postre.

Flan de banana:

Calentó la leche hasta que hierva, luego peló y aplastó la banana, agregó un huevo y batí todo. Pone en un molde y cocinalo en el horno por 20 minutos.

Postre de maicena:

Disolvé la maicena con la leche fría para evitar que se formen grumos, poné en una olla a fuego suave y agregó el resto de la leche y mezcló para que no se formen grumos hasta que quede espeso para servirlo.





Compota de frutas:

Lavá, pelá y cortá las frutas (por ejemplo manzana y pera). Ponelas en una olla o cacerola al fuego suave durante unos minutos, podés agregarle jugo de limón. Cuando ya estén bien blandas, sacalas del fuego y dejá enfriar. Podés servirla así o pisarla y que quede como un puré.

Yogur casero:

Herví leche y dejala enfriar hasta que quede templada. Colocala en un recipiente con tapa y agregá yogur natural y azúcar a gusto. Tapá y dejá la mezcla del yogur casero natural en un lugar a una temperatura ambiente durante 12 horas aproximadamente revolviendo cada cierto tiempo. Después de estas horas la leche habrá fermentado, así se obtiene un litro de yogur casero.

Fideos salteados con verduras:

Herví los fideos y mientras, en una sartén, salteá la calabaza, cebolla y morrón con condimentos a gusto. Una vez listas las dos preparaciones, las combinás y podés agregar aceite y/o quesos.

Guiso de arroz y lentejas:

Cociná el arroz y las lentejas por separado en agua hirviendo. Salteá verduras con poco aceite y mezclá. Agregale aceite. También le podés sumar pollo o carne.

Formitas de pollo caseras:

Cociná el pollo y cortalo en trocitos, agregale queso o un poco de harina y hacé bolitas. Cociná al horno con poco aceite. Tu bebé puede comerlas solo con la mano.





Trocitos de hígado con croquetas de papa y queso:

Cociná el hígado y cortalo en pequeños trocitos, herví o cociná al vapor la papa y hacela puré, luego con las manos dale forma de croquetas. Al puré le podés agregar zanahoria o calabaza u otra verdura a gusto.

Sopacrema de espinaca o acelga:

Lavá bien las hojas de espinaca, y ponelas unos minutos en olla con poca agua, saca cuando ya estén blandas. Cortá y agregale leche, queso, aceite y si tenés caldo casero de verduras. Procesá todo.

Croquetas de arroz y zapallitos:

Lavá, pelá, cortá y cociná los zapallitos sacándoles las semillas. Cociná el arroz. Salteá la cebolla, aji y zanahoria en una sartén y agregá la pulpa de los zapallitos. Incorporá el arroz, huevo para ligar y llevá al horno.

Formitas de polenta:

Calentá la leche y volcá la polenta en forma de lluvia, cociná hasta que esté lista y dejala enfriar. Estirá como una masa, hacé formitas, pasalas por harina y ponelas con poco aceite en una sartén o al horno unos minutos. Son ideales para que las coman solos con la mano.



MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

gba.gob.ar