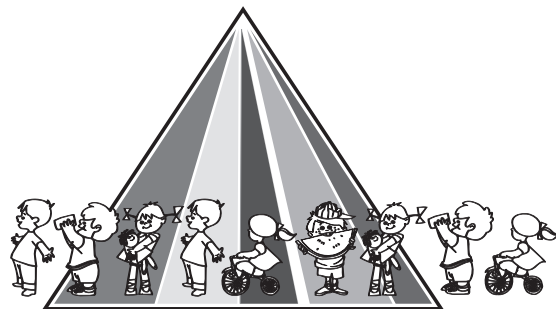


# Mealtime Memo

PARA EL CUIDADO INFANTIL

Notas a la hora de comer



Nro. 9, 2006

## Alimentación infantil desde el comienzo

El primer año de vida de un niño es de rápido crecimiento y desarrollo. Brindarles a los niños los alimentos correctos en el momento indicado promoverá una buena salud y buenos hábitos alimenticios para toda su vida.

Es responsabilidad de los padres y del médico decidir:

- si utilizar leche materna o leche de fórmula;
- si se utiliza fórmula, de qué tipo;
- cuándo introducir alimentos sólidos;
- qué tipo de alimentos sólidos introducir.



### La leche materna es ideal para los niños.

La leche materna es el alimento más fácil de digerir para un niño. Ofrece el equilibrio perfecto entre nutrición y la cantidad adecuada de grasas, azúcar, agua y proteínas necesarias para el crecimiento y el desarrollo del niño, y lo protegen de las enfermedades y alergias más comunes.

Darle al niño un buen comienzo significa brindarles apoyo a las madres que deseen amamantar. Si una madre interrumpe la lactancia antes de que el niño cumpla 1 año de edad o si decide no amamantarlo, se le puede dar al niño un suplemento de hierro, disponible a la venta como fórmula.

Consulte las pautas del CACFP o a su patrocinador para mayor información sobre el amamantamiento. Consulte el CACFP Infant Meal Pattern (*Patrón de Alimentación Infantil del CACFP*).

### Asegúrese de preparar la fórmula como indican las instrucciones del envase.

La fórmula infantil fortificada en hierro se especifica en el CACFP Infant Meal Pattern (*Patrón de Alimentación Infantil del CACFP*). La fórmula debe prepararse siguiendo las indicaciones. Mezclar la fórmula con demasiada o poca agua puede causar serios problemas de salud e incluso la muerte.

### No agregue cereales en el biberón del niño.

Agregar cereales significa que el niño no recibirá la leche materna o de fórmula que necesita. Los cereales en el biberón pueden ahogar al niño. No existen pruebas que demuestren que los cereales sirven para que un niño duerma mejor o sea más tranquilo.

### No agregue jugo u otras bebidas endulzadas al biberón.

No se les debe dar bebidas endulzadas a los niños. El jugo y las bebidas endulzadas toman el lugar de la más nutritiva leche materna o de fórmula que los niños necesitan para crecer y gozar de buena salud.

### Déles de comer a los niños cuando tengan hambre, aproximadamente cada dos horas.

No intente seguir un horario fijo. El crecimiento y el nivel de actividad del niño le indicarán cuándo tiene hambre y cuándo ha comido lo suficiente.

### Estreche al niño cuando lo esté alimentando.

Estrechar al niño le permitirá observar los signos de que ya ha comido lo suficiente. Estrecharlo le brinda al niño una sensación cálida y reconfortante, muy importante para su bienestar.



# Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

## ¿Cuándo un niño está listo para comenzar con los alimentos semisólidos?

Un niño está listo para comenzar a ingerir alimentos semisólidos entre los **4 y 7 meses de edad**, cuando

- puede sentarse solo;
- gira la cabeza de un lado a otro para indicar que ya ha comido lo suficiente; y
- toma los alimentos de una cuchara sin echarlos afuera de la boca con la lengua.

Consulte con los padres sobre la incorporación de alimentos semisólidos. La decisión de brindar determinados alimentos debe hacerse en consulta con los padres.

Comience a dar alimentos sólidos con cereales para niños enriquecidos con hierro. A la mayoría de los niños les gusta el sabor de los cereales, es fácil de digerir y es una importante fuente de hierro que los niños necesitan hasta después de cumplir 1 año de edad.

Después de los cereales, comience con vegetales, luego frutas y finalmente carnes.



Utilice alimentos infantiles de un único ingrediente, como zanahorias, chícharos o puré de manzana. Evite las combinaciones de alimentos y postres con frutas.

La combinación de alimentos para niños no puede incluirse en el CACFP Meal Pattern (*Patrón de Alimentación del CACFP*), dado que es difícil saber cuántos alimentos se le están dando.

## Introduzca la leche entera en el momento adecuado.

Los médicos recomiendan no darle leche vacuna a los niños hasta que no hayan cumplido al menos 1 año de edad. Hasta entonces, se recomienda la leche materna o de fórmula para niños.

## Prácticas seguras para alimentar a los niños

- **Lávese las manos a menudo.**  
Lávese las manos antes de preparar los alimentos y antes de alimentar al niño. Lávele las manos al niño antes de comenzar a darle de comer. Lávese las manos también después de la comida.
- **Mantenga los platos, utensilios y lugares de preparación de alimentos limpios y desinfectados.**
- **Sea cuidadoso al calentar los alimentos.**  
Mezcle muy bien los alimentos y controle la temperatura para evitar partes más calientes. Caliente los biberones en agua tibia, en un recipiente o bien con agua corriente.
- **No le dé directamente alimentos de los tarros o de los recipientes de alimentos.**  
Sirva los alimentos en un recipiente para niños. Deseche los restos del recipiente una vez finalizada la comida.
- **Mantenga los alimentos, la leche de fórmula o materna bien refrigerados, etiquetados y fechados.**



## Eventos de septiembre, octubre y noviembre

| Septiembre                              | Octubre  | Noviembre                                  |
|---|--|--|
| Mes de la Seguridad de Bebés            | Mes Nacional del Libro                                     | Mes Estadounidense de la Diabetes          |
| Mes Nacional de 5 veces al Día          | Semana de Prevención de Incendios (del 8 al 15 de octubre) | Día de los Veteranos (11 de noviembre)     |
| Primer Día del Otoño (23 de septiembre) | Día Mundial de los Alimentos (16 de octubre)               | Día de Acción de Gracias (23 de noviembre) |

## Referencia:

National Food Service Management Institute (Instituto de Administración del Servicio Nacional de Alimentos). (1997). *CARE Connection*. Universidad de Mississippi: Autor. Disponible en Internet en <http://www.nfsmi.org>.

USDA Food and Nutrition Service (Departamento de Agricultura de Estado Unidos, Servicio de Alimentos y Nutrición). (2002) *Feeding Infants: A Guide for Use in the Child Nutrition Programs (Alimentar a los niños: una guía para el uso de los programas de nutrición infantil)*. Washington, D.C.: Autor. Disponible en Internet en <http://teamnutrition.usda.gov/childcare.html>

**Suscríbase a “Mealtime Memo para el cuidado infantil” por Internet en [www.nfsmi.org](http://www.nfsmi.org) y ¡reciba el enlace para descargar el boletín informativo por correo electrónico todos los meses!**

El presente proyecto se ha financiado, al menos en parte, con fondos federales provenientes del U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Departamento de Agricultura de EE.UU., Servicio de Alimentos y Nutrición) a través de un acuerdo de otorgamiento de subsidios con The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de marcas, productos comerciales u organizaciones no implica la aprobación por parte del Gobierno de los Estados Unidos. The University of Mississippi es un Empleador que se rige según las normas de Oportunidad de Empleo y Acción Afirmativa y la Sección 504, Título IX, Título VI de la Ley sobre personas con discapacidades y la Ley sobre discriminación por edad (EEO/AA/Title VI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA).

Para mayor información, sírvase comunicarse con el NFSMI al teléfono 800-321-3054 o visite [www.nfsmi.org](http://www.nfsmi.org).