



ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO DE 6M -2 AÑOS

DRA. MARA SENTMAT

CENTRO DE SALUD SANTA ANA

2006



ABLACTACION

- 1897 36 meses
- 1916 16 meses
- 1930 6 meses
- 1950 4 meses



ALIMENTACIÓN



- **ABLACTACIÓN:** PROCESO EN EL CUAL SE INTRODUCEN ALIMENTOS DIFERENTES A LA LECHE.
- LA LECHE MATERNA SIGUE SIENDO EL ALIMENTO IDEAL .
- 6 MESES SUPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA.

ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

- Tiene que ser adecuado – energía, proteínas y micronutrientes.
- Oportuno
- Inocuo, higiénicos.
- En este periodo es importante que la cantidad de alimento pueda variar.



FACTORES DE RIESGO DE LA ABLACTACION

- Temprana < 4 meses
- Obesidad
- Deshidratación
- Sobrecarga renal
- Problemas respiratorios
- Alergias
- Deficiente absorción

- Tardía > 6 meses
- Desnutrición
- Retraso en el desarrollo psicomotor
- Falta de diversidad-apetito
- Educación del gusto y problemas de adaptación a dieta equilibrada, varia y suficiente





Razones para iniciar ablactación al sexto mes de vida.

- Reflejo de protusión o extrusión lingual.
- Brecha entre lactancia y requerimientos de nutrientes (hierro)
- Limitación de concentrar la orina.
- Mucosa intestinal permeable a sustancias antigénicas.
- Deficiencias enzimáticas, poca capacidad de digestión.

ALIMENTACIÓN

- INICIAR CON CEREALES, VERDURAS Y FRUTAS.
- ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA.
- UTILIZAR SUS MANOS.
- INICIAR UN ALIMENTO A LA VEZ.
- ALIMENTOS QUE LE APORTEN NUTRIENTES NECESARIOS.
- NO GOLOSINAS , NI CARAMELOS.
- HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES.

INTRODUCCION DE NUEVOS ALIMENTOS

■ CEREALES

- ✓ Cereales sin gluten- alergias (arroz y maíz).
- ✓ Son fuente de proteínas, minerales, vitaminas (tiamina), ácidos grasos esenciales, H de C de absorción lenta.



■ FRUTAS

- ✓ No debe sustituir a la leche.
- ✓ Deben evitarse los cítricos.



■ VERDURAS

- ✓ Al iniciar deben evitarse las verduras con alto contenido en nitritos (remolacha y espinaca).



■ CARNES

- ✓ Nunca antes de los 6 meses.
- ✓ De 10 a 15 gramos por día, aumentando 10 gramos por mes (máx.. 50 gramos).

■ PESCADO

- ✓ Nunca antes de los 9 meses.

■ HUEVO

- ✓ Nunca crudo.
- ✓ Yema cocida (9 meses)
- ✓ Huevo entero a los 12 meses.



Hasta los 6 meses	6-9 meses	9-11 meses	1 año	2 años
<ul style="list-style-type: none"> ■ LM ■ No comida , ni agua ■ Hasta vaciar el pecho. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ LM ■ Alimentación Complementaria ■ 3 cda. ■ 3 veces al día. (LM) ■ 5 veces al día (no LM) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ LM ■ 4 cda. ■ Servir en plato propio <p style="text-align: center; color: yellow; font-size: 1.2em;">B/. 1.60</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ LM ■ 5 cda ■ Servir en plato propio 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 3 comidas diarias. (integración) ■ Servir en plato propio. <p style="text-align: center; color: yellow; font-size: 1.2em;">B/.1.84</p>

RECOMENDACIONES

- a) Considerar el estado socioeconómico, cultural y actitud de la familia.
- b) No introducir alimentos sólidos antes de los tres meses de edad, ni después de los seis meses.
- c) Iniciar con cualquier alimento que sea energético y cuando esto se haga, ofrecerlo en pequeñas cantidades para incrementarlo paulatinamente.

RECOMENDACIONES

- d) No introducir cereales que contengan gluten antes de los seis meses de edad.
- e) No introducir vegetales que contengan nitritos durante los primeros meses de edad.
- f) No introducir cítricos antes del año de edad.

RECOMENDACIONES

- 6° MES:
 - Cereales y frutas.
- 7° MES:
 - Puré de vegetales cocidos. (RICOS EN VIT A)
- 8 ° MES:
 - Carne de res, pollo o pescado.
 - Minestras.
- 9 ° MES:
 - Pastas, arroz, huevo.
- 10 ° MES:
 - Integración a dieta familiar.



Principios de complementación alimentaria.

- Cantidad suficiente de alimentos de adecuada calidad.
- Consistencia de los alimentos(evitar broncoaspiración)
- Evitar riesgo de alergias alimentarias.
- Comer en familia.



Prácticas inadecuadas en la alimentación

- “Snack”, “Comida chatarra”
- TV durante la alimentación.
- Biberón por más de 2 años.
- Dieta vegetarianas.
- Comidas rápidas.
- Vitaminas para aumentar apetito, peso, inteligencia.
- Comer mucho.

- *LA LACTANCIA MATERNA ES LA MANERA FUNDAMENTAL DE ALIMENTAR Y NUTRIR A UN NIÑO .*



“LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA DEBE ENTENDERSE COMO UN PROCESO DINÁMICO QUE SUPONE LA INTRODUCCIÓN DE CADA UNO DE LOS ALIMENTOS EN UN MOMENTO PRECISO DE LA VIDA.”



- *ENSEÑELE A ESTA EDAD HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES, POR SER ESTOS LOS AÑOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE Y FORMACION, LAS COSTUMBRES ADQUIRIDAS EN ESTA ETAPA, REPERCUTIRAN EN TODA LA VIDA DEL NIÑO (A)*



MUCHAS GRACIAS

