

COMIENZO ALIMENTACIÓN NO LÁCTEA

Preparación de papilla

Composición: La papilla debe ser con cereales sin gluten, vegetales (verde y de color) y carne baja en grasa.

Al momento de servir se debe agregar 1 cucharadita de aceite vegetal crudo.



Grupo de alimento	Alternativas	Cantidad
Vegetales verdes	espinaca, acelga, apio, lechuga, repollo, zapallo italiano	15 gr (¼ taza en crudo)
Vegetales de color	zapallo camote, zanahoria, champiñón, betarraga, berenjena	60 gr (¼ taza en cocido)
Cereales	Arroz, quínoa	10 gr (1 cuchara en crudo)
	Papa	50 gr (1 unidad chica)
Carnes	vacuno (posta negra, posta rosada, pollo ganso, punta paleta, punta picana, asado carnicero, abastero) Pollo o pavo (sin piel)	60 gr (del porte de dos cajitas chicas de fósforos)
Aceite vegetal	aceite de canola, maravilla	1 cucharadita, al servir

Cantidad: 150 ml de comida (3/4 taza)

Postre

Fruta natural, puré de fruta, crudas o cocidas, sin adición de azúcares ni miel, por su excesiva cantidad de azúcar y el riesgo de botulismo en menores de 2 años.

Grupo de alimento	Alternativas	Cantidad
Fruta	manzana, durazno, damasco, kiwi, ciruela, melón, plátano (½)	100 gr 1 unidad chica o ½ taza de puré de fruta

Cantidad: 100 ml (1/2 taza de fruta)

Neofobia: es el rechazo inicial a los nuevos alimentos, es un fenómeno esperado a esta edad y no se debe retirar de forma permanente el alimento rechazado.

Debe ofrecerse el alimento en nuevas ocasiones con insistencia suave hasta su aceptación.

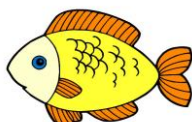
Horarios

hr	hr	hr	hr	hr	hr

Progresión

7° mes: incluir pescados y mariscos

Grupo de alimento	Alternativas	Cantidad
pescados y mariscos 2 veces por semana	atún, salmón, jurel, merluza, reineta, congrio, chorito, almejas	30 gr (del porte de una cajita chica de fósforos)



8° mes	incluir cena → la misma papilla
8° mes	consistencia puré (más espeso)
8° a 9° mes	retirar leche nocturna

8° mes: incluir legumbres

Grupo de alimento	Alternativas	Cantidad
legumbres: 2 veces por semana	porotos, lentejas, garbanzos	80 gr (½ taza cocidos pasado por cedazo)

9° a 10° mes: incluir huevo

Grupo de alimento	Alternativas	Cantidad
huevo: 1 a 2 veces por semana	Huevo de gallina cocido	30gr (½ unidad)

9° mes	200 ml (1 taza) de papilla y 100 ml (1/2 taza) de fruta, en cada comida
12° mes	incluir al niño en la mesa con la comida familiar
12° mes	comida: molido con tenedor, agregar ensaladas



Desde que el niño(a) recibe alimentos sólidos, puede ofrecerse agua (hervida sólo en el caso de no contar con agua potable), sin adición de azúcar, miel, ni edulcorante.

Se puede dar a beber 20 ml a 50 ml 2 a 3 veces al día separada de la leche.

Recomendaciones:

- ❖ No agregar sal ni azúcares a las preparaciones.
- ❖ Los edulcorantes artificiales (sacarina, sucralosa, estevia) no debieran ser utilizados en los alimentos para niños(as) menores de 2 años.
- ❖ Cada vez que se incorpore un nuevo alimento, debe ser entregado uno por vez y en pequeñas cantidades.
- ❖ No se recomienda mezclar el postre con la comida para estimular la ingesta.
- ❖ Los jugos o néctares con azúcar, las bebidas gaseosas azucaradas o con endulzantes, no son recomendados, ni necesarios.
- ❖ Si el niño se rehúsa a recibir agua, no es aconsejable modificar su sabor agregando cualquier tipo de saborizante, lo correcto es seguir ofreciendo solamente agua para que pueda adquirir el hábito.
- ❖ Los alimentos no deben ser soplados, ni tampoco deben ser probados con el mismo cubierto con que se le dará al niño, ambas acciones traspasan microorganismos a la boca del niño y pueden estimular la producción de caries.
- ❖ La cuchara con que se proporcionan los alimentos debe ser pequeña, de contornos lisos y suaves y debe llevar una pequeña cantidad de alimento cada vez. El niño(a) debe estar sentado, con apoyo corporal seguro y con sus manos descubiertas.
- ❖ No es recomendable que se presenten distractores en el horario de comidas (televisión)
- ❖ Respetar si el niño(a) no quiere más comida, vigilar si esto es rechazo total o si se repite para descartar que esta situación no esté asociada a una enfermedad.
- ❖ No es recomendable incluir en la dieta de los niños(as) alimentos que no son beneficiosos para la salud por ejemplo, golosinas, cereales de desayuno azucarados, chocolates, helados, galletas, pasteles, snacks dulces o salados y en general aquellos alimentos rotulados "ALTOS EN".
- ❖ El aseo bucal se puede realizar utilizando una varilla de algodón húmedo "cotonito", cuando existen solo incisivos se puede utilizar una gasa o un trozo de pañal húmedo, y al aumentar el número de piezas dentarias limpiar con un cepillo dental, pequeño y suave, sin pasta de dientes.



Rut Farías Faúndez
Nutricionista
Cesfam Barros Luco, San Miguel