



COMPLEJO EDUCACIONAL SAN ALFONSO
FUNDACIÓN QUITALMAHUE
Eyzaguirre 2879 Fono 22-852 1092 Puente Alto
planificacionessanalfonso@gmail.com
www.colegiosanalfonso.cl



Alimentación Lactantes

Recién nacidos:

La leche materna es el alimento más completo y adecuado para los bebés. Es la más fácil de digerir y la que se asimila mejor. La leche materna protege a los bebés contra enfermedades e infecciones. El amamantamiento materno permite mimar al bebé y mantener con él o ella una relación de gran intimidad. Si tiene dificultades para amamantar, consulte con el equipo de salud, quien le brindará ayuda y apoyo para que pueda dar el pecho exitosamente, para ayudarlo a lograr una lactancia materna exclusiva por 6 meses. Si fuera necesario suplementar transitoriamente o definitivamente, le indicará la mejor forma de administrar la leche, el tipo y su preparación.

Recuerde que es importante sostener al bebé en los brazos y mirarlo a sus ojos cuando lo alimente. **No se debe dejar al bebé solo con la mamadera apoyada en un objeto**, porque los bebés necesitan de compañía y cariño.

De 4 a 6 meses:

En esta etapa, la leche materna exclusiva es la mejor opción. A esta edad no se indican cereales si toma sucedáneos de la leche materna.

De 6 a 9 meses:

A esta edad la leche materna puede seguir siendo el principal alimento. Desde la edad de 6 meses, y no antes, según la indicación de su equipo de salud, puede comenzar a ofrecerles pequeñas cantidades de papillas coladas para bebés (1 a 2 cucharadas soperas, sin agregar sal ni azúcar), empezando con algunas verduras, frutas, luego carnes y con agrado de aceite. Hacia el octavo o noveno mes, puede comenzar a darle legumbres como lentejas y porotos, pasados por cedazo. Los alimentos nuevos se le deben dar de a uno por vez, ya que los niños se deben adaptar a los sabores nuevos, insista con suavidad en distintas oportunidades. Deje pasar una semana antes de ofrecerle otro alimento nuevo a fin de darle tiempo a que se adapte a cada alimento.

Desde los seis meses y no antes, es mejor que los niños pequeños aprendan a tomar agua pura y no jugos de fruta.

De 9 a 12 meses:

A esta edad la leche materna sigue siendo la mejor fuente de leche. Desde los 10 a 11 meses puede agregar huevo y pescado, si no hay antecedentes de alergia familiar a esos alimentos. Desde los 12 meses los bebés pueden comenzar a recibir la mayor parte de los alimentos de la casa para adultos, siempre que estén molidos como papilla o muy picados.

Beneficios de la Lactancia Materna Exclusiva:

Para el Niño(a)

- a) Nutrición óptima
- b) Fácil digestibilidad
- c) Mayor protección inmunológica y menor frecuencia y gravedad de infecciones como diarrea, otitis e infecciones respiratorias
- d) Mejor desarrollo intelectual. Estudios han demostrado que existiría un coeficiente intelectual 2,6 puntos más altos en los niños(as) alimentados al pecho materno vs los alimentados con fórmulas y esta diferencia se acentúa en los recién nacidos prematuros
- e) Mejor organización biocronológica y del estado de alerta.
- f) Patrones afectivos-emocionales más adecuados.
- g) Mejor desarrollo dento maxilar y facial.
- h) Menor frecuencia de trastornos alérgicos en el primer año de vida en los niños(as) con factores de riesgo (familiares de primer grado con enfermedades atópicas).
- i) Menor riesgo de desarrollo de Diabetes Mellitus tipo 1, en niños(as) con antecedentes de familiares de primer grado con esta enfermedad.
- j) Menor riesgo de obesidad en etapas posteriores de la vida, efecto que es proporcional a la duración de la lactancia materna.

Recomendaciones para iniciar la alimentación complementaria:

- Consistencia recomendada es la de una papilla o puré suave. Es importante que las comidas no contengan grumos, ni trozos de fibra que estimulen el reflejo de extrusión.
- El avance del proceso de alimentación está asociado al desarrollo general del niño(a), al desarrollo de los maxilares y a la evolución de la dentición.
- Esta papilla o puré debe contener al principio cereales y verduras. La

sugerencia de incorporación de carnes y otros alimentos. Se recomienda no agregar sal a las comidas.

- El postre recomendado es el puré de fruta, al que no es necesario agregarle azúcar u otro endulzante. Cada vez que se incorpore un nuevo alimento entregarlo uno por vez y en pequeñas cantidades.
- El volumen a administrar de la papilla variará según la edad y el crecimiento. Hasta los 8 meses se considera adecuado alcanzar progresivamente 150 ml de comida (3/4 taza), más 100 ml (1/2 taza) de fruta, aproximadamente. Desde los 9 meses las cantidades adecuadas serán 200 ml y 100 ml, respectivamente.
- Los endulzantes artificiales no se recomienda que sean utilizados en los alimentos para lactantes.
- Se pueden usar algunos condimentos naturales habituales del hogar como orégano, ajo, comino y otros, en cantidades muy pequeñas.
- La temperatura ideal del alimento es más o menos 37°C (temperatura corporal), pero puede ser menor. No es conveniente enfriar el alimento delante del niño(a) dado que la espera lo inquieta y por el riesgo de sufrir quemaduras.
- Para enfriar los alimentos, éstos no deben ser soplados, ni tampoco deben ser probados con el mismo cubierto que se utilizará para darles la comida, ambas actitudes producen contaminación de la boca del niño(a) con microorganismos que se encuentran en la cavidad bucal del adulto que lo alimenta y que producen la caries (transmisión vertical- horizontal); esto se conoce como Ventana de Infectividad, y ocurre en promedio entre los 19 y 26 meses de edad.
- 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, con sus manos descubiertas.
- Es recomendable que el alimento sea dado siempre con un entorno agradable y tranquilo, usando utensilios que el niño(a) identifique como propios. No es recomendable que se presenten distractores en el horario de comidas, especialmente televisión.

- Respetar si el niño(a) no quiere más comida, vigilar si esto es rechazo total o si se repite mucho, para descartar que esta situación no esté asociada a una enfermedad.
- No se recomienda mezclar el postre con la comida para estimular la ingesta.
- Establecer una rutina flexible facilita al niño(a) a organizar sus patrones de interacción social sin ansiedades.
- La segunda comida se puede incorporar alrededor de dos meses después de la introducción de la primera, cuando el niño(a) ya presenta una buena tolerancia al almuerzo, suspendiendo entonces la leche correspondiente a ese horario.
- Los cereales se recomienda iniciarlos a partir de los 6 meses de vida, aquellos que contienen gluten también, excepto en aquellos niños(as) con antecedentes familiares de primer grado (padre, madre o hermanos) de enfermedad celíaca en los que se debe postergar su introducción hasta los 9 a 12 meses.
- Se recomienda la introducción progresiva de las legumbres (pasadas por cedazo, hasta alrededor de los 12 meses) a partir de los 8 meses; una porción de ellas reemplaza al puré de verduras con carne y se recomienda 1 a 2 veces por semana progresivamente.
- La introducción del pescado y huevo se recomienda después de los 10 meses en lactantes sin factores de riesgo de atopia y después del año en los niños(as) con factores de riesgo (antecedentes de padres o hermanos con atopia de cualquier origen o alergia alimentaria).
- La introducción tardía de alimentos potencialmente antigénicos (pescado, huevo, cítricos) es controversial. Estudios han demostrado que la introducción de alimentos sólidos antes de los 6 meses, se asocia a un aumento de la incidencia de atopia y alergia alimentaria en etapas posteriores, pero este efecto es significativo sólo en los pacientes con antecedentes de riesgo.
- Desde que el niño(a) recibe alimentos sólidos puede ofrecerse agua (hervida en el caso de no contar con agua potable), sin adición de azúcar, ni miel, ni otro saborizante o edulcorante. Se puede dar a

beber 20 a 50 ml 2 a 3 veces al día separándola de la leche. Los refrescos en polvo, las bebidas azucaradas y las sodas no son recomendados, ni necesarios durante los primeros años de vida.

- A esta edad se debe iniciar el aseo bucal, realizado por un adulto. Inicialmente con aseo de las mucosas utilizando una varilla de algodón húmedo (cotonito), cuando existen solo incisivos se puede utilizar una gasa o un trozo de pañal, al aumentar el número de piezas dentarias, limpiar con un cepillo dental, pequeño y suave, sin pasta de dientes.

Recomendaciones prácticas para la alimentación sólida:

- La consistencia de la alimentación sólida debe ser totalmente molida hasta los 12 meses, luego se pueden incorporar algunos alimentos picados según la dentición. Esto va asociado a la salida de los primeros molares y al desarrollo de la masticación y deglución.
- Durante el segundo año de vida (12 a 24 meses) los alimentos se pueden presentar separados en el plato para estimular al lactante con la visión de diferentes colores y formas.
- Crear el hábito de la ensalada desde los 12 meses, progresivamente (inicialmente tomate, betarraga, zanahoria cocida, palta).
- No se debe dar colaciones ni alimentos fuera de las horas señaladas para las comidas principales, salvo excepciones justificadas. Si no fuera posible respetar los intervalos de horarios de alimentación (cada 4 horas), el volumen y/o el aporte de nutrientes, o si está instaurado en el jardín y/o sala cuna, podrán administrarse colaciones saludables las que no reemplazan una alimentación balanceada y deben adecuarse a las necesidades nutricionales del niño(a), siendo de preferencia frutas, verduras, lácteos de bajo contenido graso, cereales y líquidos sin azúcar.
- Se recomienda incluir a diario frutas y verduras, crudas o cocidas, cereales, aceite de origen vegetal crudo y un alimento proteico, como carnes, una porción de legumbres o un huevo.
- No es recomendable el aporte extra de sal, en especial el aportado en la mesa.

Artículos y Utensilios necesarios para la alimentación de los bebés

Desde los [6 meses](#) los niños están capacitados para recibir alimentos sólidos en su dieta, según la Organización Mundial de la Salud, sin embargo, si la madre desea extender la lactancia por más tiempo, es una decisión personal y respetable.

Pasar del pecho a la mamadera o a alimentos complementarios o de relleno puede ser una transición complicada, tanto para los papás como para los niños. Es por esto que el mercado no deja de innovar y ha creado novedosos productos para lactantes y recién nacidos, creando así, artículos que hacen más natural el paso de la leche materna a las papillas.

Artículos para la alimentación del bebé

Set de alimentación infantil

Se trata de un juego de platos y cubiertos, que estimulan al pequeño con sus atractivos colores y diseños, haciendo más divertido el proceso de alimentación. Cada plato posee una base antideslizante para **evitar derrames** y, además, son de fácil sujeción para sus manos pequeñas, ideal para que aprendan a comer solos.

Los beneficios de estos productos no son sólo para los niños, sino también para los papás, ya que, además de ser **aptos para el microondas**, son de fácil limpieza y pueden ser lavados en el lavavajillas.

Vaporera/batidora combinadas

Este producto les facilita a las mamás la elaboración de comidas caseras más saludables, de esta manera tendrán más tiempo para compartir en familia o realizar otras actividades laborales o del hogar. Durante esta nueva etapa de alimentación, los niños podrán descubrir sabores, olores, colores y texturas, por tal razón estos artículos se vuelven indispensables en nuestro día.

El diseño es compacto y fácil de guardar, la vaporera/batidora permite cocinar al vapor frutas, verduras, carnes o pescados, **conservando todos los nutrientes y textura de cada alimento** y, a continuación, simplemente dar vuelta la jarra para luego mezclar los ingredientes, sin necesitar pasar la comida a otro recipiente.

Recomendada por profesionales nutricionistas pediátricos y psicólogos infantiles, estas batidoras son perfectas para preparar salsas, bocadillos y purés, ideal para menores en etapas de desarrollo entre los 6 meses y los 12 años.

Vasos con boquilla

Se ha creado para facilitar la transición del niño de la mamadera al vaso, los cuales están diseñados con una válvula anti goteo a prueba de derrames, para ofrecer una mayor comodidad tanto dentro como fuera de la casa.

Estos vasos disponen de una boquilla blanda y flexible especial para las delicadas encías de su bebé, convirtiéndose en el aliado ideal para acompañar a la familia en esta importante etapa de desarrollo y crecimiento.

Su práctico diseño contorneado posibilita que los niños aprendan a beber solos, sin requerir la ayuda de un adulto, sobre todo gracias a sus asas fáciles de colocar, que otorguen mayor independencia y seguridad al pequeño.