



# Capacitate.



## Curso Alimentación y Actividad Física

### Módulo 4 / Resumen imprimible

El embarazo representa una de las etapas de mayor vulnerabilidad nutricional en la vida de la mujer, por lo que la nutrición durante este período es de gran importancia, no sólo para garantizar un adecuado crecimiento fetal y evitar complicaciones materno-fetales sino también para asegurar un correcto estado nutricional de la madre, especialmente entre un embarazo y el siguiente.

#### **¿Qué es la anamnesis alimentaria?**

Es una herramienta que nos permite averiguar los factores o condiciones fisiológicas, fisiopatológicas, culturales o sociales que modifican la alimentación y por ende el estado nutricional. Esta debe considerar todos los factores que pueden motivar o no la ingesta de alimentos, ya que a través de ella es posible conocer el patrón alimentario de un individuo y su entorno social. También es de importancia para identificar intolerancias digestivas, antojos o aversiones que se presenten a determinados alimentos, hábito de pica y otras situaciones especiales relacionadas con la selección de alimentos.

Los parámetros que rutinariamente se evalúan son

- la talla materna,
- el peso pregestacional
- la ganancia de peso a lo largo del embarazo.
- Otras mediciones que pueden complementar la evaluación son la circunferencia media del brazo (CMB)
- los pliegues cutáneos como el bicipital, tricipital y subescapular.

Durante todo el curso del embarazo es necesario monitorear la ganancia de peso ya que la misma es un indicador de la adecuación en la ingesta energética de la embarazada. Un aumento insuficiente de peso predispone a nacimientos de fetos con retardo de crecimiento intrauterino, en tanto que ganancias excesivas se asocian a mayores riesgos de diabetes Gestacional, hipertensión y nacimientos por cesárea.

Debido a la elevada prevalencia de anemia durante el embarazo se aconseja especialmente la evaluación de las reservas maternas de hierro mediante indicadores bioquímicos para identificar a gestantes en riesgo.

Valores de ganancia de peso ideales durante el embarazo en mujeres mayores de 19 años:

- Para mujeres que tienen bajo peso (IMC MENOR A 19.8) lo ideal sería una ganancia de peso que varíe entre 12.5 a 18 kg.
- Para mujeres que tienen peso normal (IMC entre 19.9-24.8) lo ideal sería una ganancia de peso que varíe entre 11.5 a 16 kg.
- Para mujeres que tienen sobrepeso (IMC entre 24.9 -29.9) lo ideal sería una ganancia de peso que varíe entre 7-11.5 kg.
- Y para mujeres que padezcan obesidad (IMC mayor a 30) lo ideal sería no más de 7 kg.
- En adolescentes normopeso se recomienda el aumento de hasta 16kg.
- Si el aumento de peso es >500g en una semana en la segunda mitad del embarazo buscar patología asociada.

**¿Qué recomendaciones nutricionales se aconsejan durante el embarazo?**

La edad gestacional no se expresa en meses sino en semanas de gestación las que se corresponden con los siguientes trimestres:

- Primer trimestre: hasta la semana 15
- Segundo trimestre: de la semana 16 a la semana 27
- Tercer trimestre: de la semana 28 a la semana 40

El aumento de las necesidades de energía durante el embarazo (Energía adicional Kcal/día), la National Academy of Sciences (NAS) recomienda:

- 1° Trimestre: 0 Kcal/día
- 2° Trimestre: 340 Kcal/día
- 3° Trimestre: 450 Kcal/día

En el embarazo gemelar se suman diariamente 150 Kcal extras a las ya adicionadas según trimestre. Con respecto a los macronutrientes, debemos tener en cuenta los hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales

- **Hidratos de Carbono**

Podrán cubrir del 45 al 65% del total de energía, asegurando un aporte no inferior a 175 gramos diarios durante el embarazo para evitar la cetosis.

- **Proteínas**

Las necesidades se incrementan a partir del segundo trimestre en 25 gramos diarios que se suman a las necesidades previas al embarazo (0.8 gramos/kg de peso pregestacional corregidas por digestibilidad).

- **Grasas**

No menos del 20 y hasta el 35% del total de energía. Debido a su relación con el desarrollo de estructuras a nivel del sistema nervioso fetal se sugiere estimular en las embarazadas el consumo de alimentos ricos en ácidos grasos omega 3 y omega 6, especialmente los ácidos araquidónico y decosahecanoico.

- **Valor vitamínico y mineral**

Según las normas nacionales vigentes durante el embarazo la mujer debe recibir diariamente desde la primera consulta prenatal y hasta los tres meses posparto un suplemento que contenga 60 mg de hierro y 400 microgramos de folatos. Por otro lado, las vegetarianas tipo veganas deben recibir además durante el embarazo y la lactancia un suplemento de vitamina B12 y posiblemente de zinc, calcio y vitamina D.

**En caso de presentar náuseas y/o pirosis:**

- Realizar 6 comidas al día de menor volumen o sea porciones pequeñas.
- Comer tranquila, lentamente y masticar bien cada bocado.
- Beber los líquidos separados de las comidas.

- Evitar los alimentos con alto contenido de fibra (panes y cereales integrales, legumbres, hortalizas crudas, frutas con cáscara y hollejos). Consumir las hortalizas cocidas, sin cáscara, sin pencas, hilos, porotos, semillas, etc. Y las frutas sin cáscara, preferentemente: manzana, pera, durazno, banana.
- Evitar el consumo de alimentos con alto contenido de grasas (manteca, crema de leche, frituras).
- Elegir métodos de cocción como el hervido, vapor, plancha y horno en lugar de frituras, salteados, rebozados, estofados y guisos.
- Comer 2 a 3hs antes de acostarse.

#### **En caso de presentar constipación:**

- Beber abundante líquido (principalmente agua).
- Aumentar el consumo de fibra:
  - Consumir panes, galletitas y cereales integrales y legumbres.
  - Consumir variedad de frutas y verduras a lo largo del día, preferentemente crudas y con cáscara.
  - Incorporar salvado de avena y semillas a las preparaciones.
  - Realizar actividad física permitida por el obstetra.

#### **Líquidos totales**

Por otra parte, las necesidades de líquidos totales durante la gestación, incluyendo agua, otras bebidas y alimentos se calculan aproximadamente en 3000 ml, esto supone un consumo de alrededor de 2300 ml de líquidos provenientes de bebidas, incluida el agua.

### **Alcohol**

Su consumo durante el embarazo está desaconsejado

### **Cafeína**

El consumo excesivo durante el embarazo se asocia a mayor riesgo de abortos espontáneos y bajo peso al nacer, por lo que se aconseja limitar la ingesta a no más de 300 mg diarios. Limitar el consumo de mate, ya que también contiene cafeína.

### **¿Qué tener en cuenta a la hora de la selección de alimentos y formas de preparación?**

Todos los alimentos, a excepción de las bebidas alcohólicas, y todas las formas de preparación, pueden formar parte de la alimentación de una mujer durante los períodos de embarazo y lactancia. Por otro parte, debemos tener cuidado con algunos alimentos y sustancias durante el embarazo. Por ejemplo:

**Los pescados.** Estos pueden presentar dos tipos de contaminantes:

- **Bifenilos policlorados (PCBs)**

Son un grupo de compuestos químicos orgánicos que pueden causar un sinnúmero de efectos adversos diferentes, entre ellos alteraciones en niños, provenientes de madres que estuvieron expuestas durante el embarazo a estas sustancias. Para reducir el riesgo, se recomienda no consumir pescado ni animales silvestres.

- **Metilmercurio (MeHg)**

El metilmercurio es liberado al aire por polución industrial. Cae desde el aire y se acumula en ríos y océanos; al tomar contacto con agua se transforma en metilmercurio (MeHg). Los peces lo absorben al alimentarse y se acumula. Casi todos los peces contienen trazas de mercurio pero los más grandes presentan mayor contenido.

Según la FDA, se recomienda a mujeres que están buscando un embarazo o que ya están embarazadas o que están amamantando y para niños pequeños:

- No consumir tiburón, pez espada, caballa, blanquillos.
- Consumir hasta 330 gramos o 2 porciones promedio por semana de pescado de bajo contenido en mercurio: langostinos o camarones, atún enlatado, salmón abadejo, bagre.
- Averiguar acerca de la seguridad de los pescados de los ríos, lagunas y zonas costeras locales. Si no hay datos, consumir 160 g (una comida promedio) por semana de los pescados que uno puede pescar en las aguas locales, pero no consumir otro pescado durante esa semana.

## **Hierbas y remedios alternativos**

La Academia Nacional de Pediatría de USA recomienda:

- Preferir el té en bolsitas filtro (antes que los de hierbas sueltas).
- Limitar su consumo a 2 porciones de 240 ml cada una por día.

## **Prevención de las enfermedades transmitidas por los alimentos o ETAs**



Durante el período de gestación es necesario tener en cuenta ciertas pautas con respecto a la “seguridad de los alimentos”. El aumento de los niveles de progesterona que ocurre en condiciones normales disminuye la capacidad de las embarazadas para resistir a las infecciones, por lo que se tornan más susceptibles a padecer este tipo de enfermedades. Las más frecuentes son:

- **Listeriosis**

Esta enfermedad es producida por la *Listeria Monocytogenes*, una bacteria gram positiva que a diferencia de otras, puede crecer a temperatura de refrigeración. Consejos para prevenir listeriosis:

- No consumir alimentos de buffet o salad bar a menos que se los recaliente hasta que salga vapor.
- Evitar que los fluidos de carne o paquetes de salchichas se derramen sobre otros alimentos o envases (por ejemplo durante la compra y envío de los supermercados) y lavarse muy bien las manos después de manipularlos.
- No consumir quesos blandos como Feta, Brie, Camembert, Roquefort salvo que en la etiqueta especialmente especifique que fueron preparados a partir de leche pasteurizada.
- No consumir patés o picadillos de venta suelta. Los envasados sí son seguros.
- No consumir carnes ni pescados crudos (sushi, ceviche, tiraditos, ahumados, carpaccio, jamón crudo, etc.).

### **Toxoplasmosis**

Esta es una infección causada por el parásito *Toxoplasma Gondii*, cuya fase sexual tiene lugar en el intestino de gatos, formando el ooquiste que es luego diseminado a través de la

materia fecal. Esta enfermedad si se contrae entre las semanas 10 á 24 durante el embarazo, el riesgo de problemas graves en el recién nacido es de aproximadamente 5.6%. Los efectos en el bebé incluyen: parto prematuro, bajo peso al nacer, fiebre, ictericia, anomalías de la retina, retraso mental, tamaño anormal de la cabeza, convulsiones, y la calcificación cerebral.

Cómo evitar la toxoplasmosis:

- No consumir carnes crudas o mal cocidas, especialmente de cerdo (jamones).
- Freezar (-18°C) las carnes dos días antes de cocinarlas para reducir el riesgo de infección.
- Evitar que los fluidos de carne se derramen sobre otros alimentos o envases y lavarse muy bien las manos después de manipularlos.
- No limpiar o cambiar la caja de piedritas o arena de gatos o utilizar guantes de goma para hacerlo.

### **Consejos útiles para la prevención de enfermedades transmitidas por los alimentos o ETAS**

Cocinar muy bien las carnes, especialmente las picadas.

- Lavar muy bien los vegetales crudos antes de consumirlos.
- Mantener las carnes crudas aisladas de otros alimentos.
- Evitar la leche sin pasteurizar y alimentos preparados con leche sin pasteurizar.
- Lavar muy bien las manos, cuchillos y tablas después de manejar carnes, verduras y frutas crudas o tocar tierra o arena.
- Evitar tomar agua sin tratar, especialmente en viajes o lugares desconocidos.

## **Diabetes Mellitus**

La Diabetes Mellitus es una alteración metabólica caracterizada por la presencia de hiperglucemia crónica que se acompaña, en mayor o menor medida, de alteraciones en el metabolismo de los hidratos de carbono, las proteínas y los lípidos. El origen y la etiología de la Diabetes Mellitus pueden ser muy diversos, pero conllevan inexorablemente la existencia de alteraciones en la secreción de insulina, de la sensibilidad a la acción de la hormona, o de ambas en algún momento de su historia natural.

La **Diabetes Mellitus Gestacional** (DMG) comprende toda aquella alteración del metabolismo de los hidratos de carbono que se diagnostica por vez primera durante el embarazo. El éxito en el manejo de la embarazada con diabetes se fundamenta en el axioma "las diabéticas pre gestacionales deben estar bien controladas desde el punto de vista metabólico desde antes de la concepción y permanecer así durante la evolución del embarazo". Con respecto a las diabéticas gestacionales el axioma radica además en el "diagnóstico temprano y en no subestimar esta patología".

Es importante controlar los valores de glucemia durante la diabetes gestacional. Para esto debe consultar con un médico especialista en el tema.

**Edulcorantes no nutritivos** que pueden ser consumidos, se acepta el:

- Acesulfame K
- Aspartame (excepto en fenilcetonuria)
- Sucralosa

Esto siempre de los límites superiores de ingesta diaria recomendados. Se sugiere No utilizar:

Ciclamatos, sacarinas ni hipoglucemiantes orales. Estos están contraindicados durante el embarazo y la lactancia.

### **Lactancia materna**

Las necesidades de nutrientes durante el período de lactancia se determinan analizando la composición química de la leche materna y estimando la cantidad producida diariamente. Comparándola con la leche de vaca, la leche humana posee un menor contenido proteico y una mayor cantidad de lactosa.

**Las proteínas** tienen una baja proporción de caseína y una elevada proporción de proteínas del suero (inmunoglobulinas, alfa-lactoalbúmina, lactoferrina), varias de las cuales resultan un factor de protección para el desarrollo de enfermedades gastrointestinales en el lactante.

El contenido de **lípidos** varía a lo largo del día y dentro de la misma mamada, siendo mayor la cantidad presente al final de cada toma, posiblemente para lograr una más alta saciedad y controlar el apetito del lactante.

El contenido en **ácidos grasos** está relacionado con la alimentación materna; sin embargo, si la ingesta energética de la madre es insuficiente se utilizarán las reservas grasas para la producción láctea, por lo que el patrón de ácidos grasos será similar al de los depósitos maternos.

El **contenido mineral** de la leche humana es considerablemente menor al de la leche de vaca y está adaptado a la disminuida capacidad de filtración renal del lactante.

Aunque la cantidad de **hierro** es baja, su biodisponibilidad es muy elevada, lo que asegura una adecuada provisión del mineral durante los primeros 6 meses de vida.

La composición de la leche materna es muy constante aunque varíe el estado nutricional de la madre.

Necesidades de energía: La National Academy of Sciences (NAS) recomienda un aumento de energía adicional de la siguiente forma:

- 1° Semestre: 330 Kcal/día
- 2° Semestre: 400 Kcal/día

### **Macronutrientes:**

**Los hidratos de carbono** podrán cubrir del 45 al 65% del total de energía, asegurando un aporte no inferior a 210 gramos diarios durante la lactancia para evitar la cetosis.

**Proteínas:** El aumento en 25 gramos extras a las necesidades de proteínas durante el embarazo se mantiene durante el período de lactancia.

**Agua** En el período de lactancia se deben aportar un total de 3800 ml incluyendo los alimentos, es decir aproximadamente 3100 ml de agua de bebidas.

**Cafeína:** El uso excesivo de cafeína estaría relacionado con irritabilidad y patrones pobres de sueño en el lactante, por lo cual se aconseja limitar la ingesta de igual manera que durante el embarazo.

### **Alimentación complementaria:**

Podemos decir que, técnicamente la alimentación complementaria “es el período durante el cual otros alimentos o líquidos se le comienzan a dar al niño pequeño junto con la lactancia materna, sin desplazarla”. O sea que es cuando los bebés alcanzan la edad y maduración suficiente como para empezar a incorporar otros alimentos además de leche materna.

Durante los primeros 6 meses el lactante puede alimentarse de leche materna o fórmula sin que sus necesidades nutricionales se vean afectadas. En torno al sexto mes se produce un cambio en las necesidades de energía, proteínas, grasas e hidratos de carbono y aumenta la necesidad de algunas sustancias, razones por las que se hace necesario complementar (no sustituir) la

Según las Guías Alimentarias para la Población Infantil-Consideraciones para los equipos de salud -Ministerio de Salud de la Nación (2010), menciona que incorporar alimentos antes de los 6 meses no tiene ningún beneficio para el niño. Pero tampoco es bueno que la alimentación complementaria comience más allá de los 6 meses, ya que esto podría ocasionarle un retraso en el crecimiento por la falta de nutrientes y mayores dificultades para incorporar sabores y texturas nuevas.

Basándose en los últimos estudios y publicaciones, entre ellos el último informe de la OMS/FAO/OMS sobre nutrición infantil, se pueden hacer unas recomendaciones generales sobre la alimentación complementaria. Se debe fomentar la lactancia materna exclusiva hasta el sexto mes de vida. Se recomienda continuar con la lactancia materna durante los primeros 2 años e incluso más si la madre lo desea.

### **¿De qué forma se deben ir incorporando los alimentos?**

Se recomienda introducir los alimentos en pequeñas cantidades, espaciando un alimento respecto a otro 1 ó 2 semanas, para comprobar la tolerancia y vigilar posibles reacciones adversas. Se aconseja también aumentar gradualmente la consistencia de los preparados: purés y semisólidos (machacados, con pequeños trozos) a los 6 meses. Los alimentos más sólidos deben ser incorporados a partir de los 8 meses (evitando siempre productos que supongan un riesgo para la salud del bebe tanto por su tamaño como por su consistencia, ej: frutos secos, uvas).

La FAO/OMS/UNU recomienda como aportes calóricos:

- 130 Kcal/día a los 4-8 meses, 310 Kcal/día a los 9-11 meses y 580 Kcal/día a los 12-23 meses.
- En cuanto a la suplementación vitamínica y mineral durante la alimentación complementaria: en nuestro país se recomienda la suplementación con 400 microgramos de vitamina D durante el primer año de vida.
- Cabe aclarar que no se encuentra justificación alguna para esta etapa la adición de sal, azúcar ni edulcorante en las comidas.
- Por otro lado se aconseja comenzar con una comida por día (almuerzo o cena) y continuar incorporando las otras paulatinamente...

Según las Guías Alimentarias para la Población Infantil-Consideraciones para los equipos de salud -Ministerio de Salud de la Nación (2010), recomienda lo siguiente para cada grupo de alimento.

### **Cereales**

Aportan energía en forma de hidratos de carbono, sobre todo almidón. Tienen proteínas de bajo valor biológico, pero son ricos en ácidos grasos esenciales, sales minerales y vitaminas (tiamina).

¿Cuándo y cómo deben introducirse?

- Junto con las frutas, son los primeros alimentos para introducir en la dieta del lactante. Se debe empezar con los cereales sin gluten alrededor del 6° mes, y posteriormente (nunca antes del 6° mes ni más tarde del 8° mes) con los cereales con gluten. En el caso de estos últimos no se recomienda su introducción antes del 6° mes por el riesgo de sensibilización precoz sobre pacientes susceptibles de padecer enfermedad celíaca (tienen un riesgo aumentado de desarrollar enfermedad grave).
- No se recomiendan los cereales lacteados, y es conveniente comenzar con un cereal aislado (sin gluten) y posteriormente con las combinaciones de cereales (primero sin gluten y posteriormente con gluten).
- Para prepararlos se mezclarán con leche (materna o fórmula), repartiendo la cantidad total en dos tomas (mañana y noche). Las primeras tomas pueden iniciarse añadiendo de una a dos cucharaditas en el biberón de la cena para obtener una papilla fluida (4-5 g por cada 100 ml. de leche) y posteriormente en la del desayuno. Poco a poco se irá espesando hasta convertirse en papilla que pueda darse con cuchara (7-8 g por cada 100 ml de leche).

## **Frutas**

Aportan hidratos de carbono (en forma de glucosa y sacarosa principalmente), vitaminas, minerales y fibra.



Deben introducirse en el mismo período que los cereales sin gluten (a partir del 6° mes). Se recomienda su introducción inicialmente en forma de zumos y posteriormente en forma de papillas, como merienda. Se recomienda también evitar inicialmente (por lo menos hasta el 8. ° O 9° mes) frutas con potencial alergénico como frutilla, durazno y frutas tropicales.

### **Verduras y hortalizas:**

Aportan hidratos de carbono (aunque en menor proporción que las frutas), agua, fibra, minerales (sobre todo magnesio y potasio), vitaminas, principalmente del grupo B, y un pequeño porcentaje de proteínas y lípidos. Se introducen a partir del 6° mes de vida, en forma de purés que se irán espesando progresivamente.

Las verduras inicialmente recomendadas son, entre otras, patata, calabacín, zanahoria, puerro y acelga. En la preparación de los purés es recomendable utilizar una mezcla de varias verduras, con lo que habrá una mejor distribución de los diversos nutrientes.

### **Carnes**

Son ricas en proteínas de alto valor biológico (18-20 g por cada 100 g de carne), y contienen todos los aminoácidos esenciales, además de aportar hierro y vitamina B. Se introduce a partir del 6° mes, añadiéndose a los purés de verduras de forma gradual. Se comienza con una cantidad pequeña (10-15 g/día), que se aumenta progresivamente hasta dar 25-30 g/día al año de edad.

Se recomienda empezar con pollo (menor potencial alergénico), seguido del cordero y posteriormente de ternera.

### **Pescado**

Se debe introducir a partir del 9 ° mes (no antes por su potencial alergénico), y se recomienda preparar hervido junto con verdura o papas. Por otro lado, se aconseja

empezar por el pescado blanco (merluza, pescadilla, lenguado o gallo) que tiene menos contenido graso.

### **Las legumbres**

Se recomienda su introducción a partir del 9° mes en forma de purés. Pueden sustituir parte de las raciones de carne de la dieta.

### **Huevo**

Aporta proteínas de alto valor biológico (ovoalbúmina y ovovitelina), además de hierro y vitaminas. Es aconsejable introducir primero la yema (9-10 meses) y posteriormente la clara (12 meses), siempre cocidas, ya que se favorece la absorción de las proteínas.

### **Lácteos**

La leche de vaca no debe introducirse antes de los 12. Los derivados lácteos se pueden introducir antes: yogures y productos fermentados a partir del 9° mes, y queso fresco a partir del 10° mes.

### **Preparados comerciales**

Deben cumplir una serie de requisitos estrictos sobre el valor nutricional (densidad energética, grasas y contenido en sodio principalmente), la manipulación de los ingredientes y el etiquetado reglamentado según el Código Alimentario Argentino.

**A partir de los 6 meses, se recomienda una comida al día, más pecho a demanda.**

- Las comidas deben ser espesas.

- Siempre es bueno continuar amamantando al bebé. Es recomendable amamantar primero y después ofrecer los alimentos distintos a la leche.
- Comenzar dándole una vez al día unas cucharaditas de papillas de cereales: arroz, fécula de maíz, harina de maíz, tapioca.
- No hace falta agregar sal. Lo que sí es bueno es agregar en cada comida una cucharadita de aceite o manteca.
- Una semana más adelante se puede agregar un pequeño trozo de carne sin grasa –de vaca o de pollo, de conejo, de cerdo, bien cocida –a la plancha, a la parrilla o hervida y bien desmenuzada –picada finamente o rallada.
- Como postre, se pueden ofrecer purés de pulpas de frutas maduras (manzana, banana, peras, durazno), bien lavadas y peladas.
- Como bebida, lo ideal es el agua hervida y enfriada; también jugos de frutas naturales, colados y diluidos con un poco de agua.

Entre los **7 y 8 meses**, se recomienda 2-3 comidas al día más pecho a demanda.

- El ritmo de las comidas diarias es muy importante tenerlo en cuenta. Sus horarios le ayudan al niño a comprender las ideas de lo esperable, el tiempo, el espacio y le ayudan a crecer en sociedad.
- Los alimentos serán incorporados de a uno por vez.
- Podemos darle, además de todo lo anterior, otros alimentos tales como: Papillas que tengan harina de trigo, sémola o fideos chicos y finos (por ejemplo, cabellos de ángel), avena arrollada, cebada. Papillas de otros vegetales triturados (Ej. zapallitos). Yema de huevo dura y pisada, agregada a los purés y otras preparaciones. Papillas de legumbres bien cocidas, tamizadas y sin piel (arvejas,

lentejas, garbanzos, habas, etc.). También es recomendable agregarle un pequeño trozo de carne de vaca o ave bien cocida, desmenuzada, picada finamente o rallada (2 cucharadas soperas).

- Podemos ofrecerle también postres con leche tales como flanes, cremas de maicena, arroz, polenta con leche y sémola con leche, cereales con leche y azúcar.
- Puede incorporarse: pan ligeramente tostado; bizcochos secos (tipo tostadas) o galletitas simples sin rellenos; vainillas.
- Pueden utilizar quesos cremosos o tipo fresco en las preparaciones.
- Y es muy importante darle todos los días una fruta y una verdura de color amarillo, anaranjado o verde oscuro.
- Yogur entero de vainilla: solo, con frutas frescas o cereales. Y pulpas de frutas locales: palta, mamón, etc.

#### Desde los **9 meses al primer año**

- se recomienda 3-4 comidas al día más pecho a demanda. A esta edad ya debemos incorporar las 4 comidas diarias
- Ya puede comer todas las frutas frescas, bien lavadas y peladas, en trocitos.
- Todos los pescados cuidando muy bien de retirarle las espinas.
- Huevo entero, bien cocido y picado o en preparaciones
- Pastas rellenas y guisos con pocos condimentos.
- Dulces de batata o membrillo. Quesos tipo postre y de rallar como condimento.
- Utilicen aceite vegetal en pequeñas cantidades para mejorar el sabor de las comidas. Como ya mencionamos anteriormente no es necesario añadir sal, y azúcar, lo menos posible.

- Combinar en cada comida, en el mismo plato, un poquito de carne con hortalizas o pastas o arroz.
- Se recomienda que la alimentación sea lo más diversificada posible para evitar que el chico se aburra o canse de probar repetidamente los mismos sabores.

**A partir del año de vida**, los niños pueden compartir la mesa familiar y comer los mismos alimentos que come el resto de la familia. Se debe evitar principalmente alimentos:

- Cortados en trozos grandes, ásperos, muy pegajosos, con semillas o espinas ya que pueden causarle problemas al comer.
- Que contengan grandes cantidades de sal
- Preparaciones con harina integral y las cáscaras de legumbres dado que en estos casos el contenido en fibras es muy alto.
- Los cuerpos esféricos, como arvejas, lentejas, choclos, garbanzos, porotos, nueces, maní, no deben administrarse a menores de un año porque pueden producir asfixia por aspiración.
- La miel hasta el año ya que puede causar una enfermedad conocida como botulismo en el lactante.
- Los porotos de soja, ya que estos poseen mucha fibra.
- El azúcar en grandes cantidades, ya que ésta puede inducir a hábitos inadecuados en el gusto y a exceso de peso.
- También deben evitarse las comidas muy condimentadas y picantes.

- El té, café y mate puede favorecer la aparición de anemias en los niños.
- Y por último, en cuanto a las bebidas azucaradas (como las gaseosas y los jugos artificiales) deben evitarse ya que es poco lo que aportan de nutrientes, disminuyen el apetito y pueden favorecer a la aparición de caries.

Con excepción de la leche materna que se ofrece directamente al niño, cualquier alimento o bebida tiene posibilidades de contaminarse con microorganismos y ser nocivo para la salud. Por eso, cuando los niños empiezan a comer otros alimentos aumenta el riesgo de que deriven en una diarrea.

Para prevenir esto, es importante tener en cuenta:

- Lavado de manos con agua y jabón del niño y su tutor, antes de preparar o consumir la comida y luego de ir al baño o de cambiar pañales.
- Se debe evitar tocarse el pelo, la boca, la nariz mientras se cocina y taparse la boca al toser, estornudar. Si esto ocurre hay que lavarse las manos de inmediato.
- Utilizar siempre agua limpia para preparar los alimentos. Si sospecha que puede estar contaminada, se debe hervir muy bien durante 5 minutos o agregarle dos gotitas de lavandina por litro y dejarla reposar media hora en recipiente tapado antes de usarla.
- Evite el contacto de los alimentos con moscas u otro tipo de insectos, y con los animales domésticos. Tápelos o protéjalos con paños limpios o envases de vidrio. No pulverice venenos o insecticidas cerca de los alimentos, para evitar su contaminación.

Para prevenir algunas enfermedades graves en niños, las carnes que les damos deben estar muy bien cocidas, especialmente si se trata de carne picada o molida, como en las hamburguesas. Para lograr una correcta cocción se debe partir de una plancha caliente, utilizando una tapa para evitar la dispersión del calor.

Entre los métodos de esterilización de biberones y tetinas encontramos el **hervido**. Para esto hay que colocarlos en un recipiente cubiertos de agua y dejar durante unos diez minutos que hierva.

Siempre que compramos un alimento no debemos olvidarnos de ver su fecha de vencimiento y si tiene lote. Un producto vencido no debe ser consumido, ya que puede generar inconvenientes al niño.

Con las frutas y verduras lo ideal sería no solo lavarlas con agua limpia, sino también desinfectarlas. Por ejemplo se pueden poner en remojo durante 10 minutos con una gotitas de vinagre o lavandina, y luego volverlas a enjuagar.

### **¿Qué alimentos y bebidas deberían evitar en exceso los niños después del año?**

Deberían evitar o consumir en muy poca cantidad principalmente los siguientes productos:

- Fiambres, hamburguesas, salchichas y otros embutidos.
- Gaseosas, jugos artificiales y de soja.
- Productos salados de copetín.
- Alimentos fritos.
- Golosinas.

Siempre es muy importante hacer controlar el crecimiento y desarrollo de los niños, eso nos permite saber si están bien alimentados, aunque a veces hay factores genéticos que predisponen a que el desarrollo no sea el óptimo esperado. Cualquier consulta debe acudir a su pediatra de cabecera.

### **Requerimientos nutricionales para niños de 1 a 2 años:**

- Energía aproximadamente de 990 a 1046 Kcal/día.
- Proteínas aproximadamente de 13 g/día. El 50% de alto valor biológico.
- Hidratos de carbono aproximadamente de 130g/día (no se debe superar 1 gramo de fibra cada 100g de alimento, porque interfiere en la absorción del hierro y el zinc).
- Las grasas deben cubrir entre 30 a 40% de las calorías totales.
- De calcio se recomienda 500 mg/día
- Hierro 7 mg /día.
- Vitamina A, se recomiendan 300 microgramos por día.

### **De 3 a 4 años los requerimientos nutricionales son:**

- Energía. Esta es variable y depende del metabolismo basal, la velocidad de crecimiento, actividad física, tamaño corporal y sexo.
- Proteínas aproximadamente de 13 a 19 g/día.
- Hidratos de carbono aproximadamente de 130g/día.
- Las grasas deben cubrir entre 30% de las calorías totales.



- De calcio se recomienda 500 a 800 mg/día,
- De hierro 7 a 10 mg /día
- Vitamina A 300 a 400 microgramos por día.

**Grupo de 5 a 8 años:**

- Energía. Esta es variable y depende del metabolismo basal, la velocidad de crecimiento, actividad física, tamaño corporal y sexo.
- Proteínas, aproximadamente de 19 g/día.
- Hidratos de carbono, aproximadamente de 130g/día
- Las grasas deben ser el 30% de las calorías totales.
- De calcio se recomienda 800 mg/día,
- De hierro 10 mg /día
- Vitamina A, 400 microgramos por día.

**Grupo de 9 a 12 años:**

- Energía. Esta es variable y depende del metabolismo basal, la velocidad de crecimiento, actividad física, tamaño corporal y sexo.
- Proteínas aproximadamente de 34 g/día.
- Hidratos de carbono aproximadamente de 130 g/día.
- Las grasas deben cubrir el 30% de las calorías totales.

- En cuanto al calcio se recomienda 1300 mg/día,
- Hierro de 8 a 10 mg/día
- Vitamina A 600 microgramos/día.

 **Capacitarte.**