

# Cómo ofrecer los alimentos



Para las primeras comidas, será conveniente que se siente bien apoyado o sobre la falda del/la adulto/a, y en la medida que el/la bebé logre mantener el equilibrio, se lo/la puede sentar solo/a, con la porción servida en su plato.

Se aconseja ofrecer la comida en el momento en que la familia pueda dedicarle tiempo en un clima de tranquilidad. Para esto es importante que todos los miembros del hogar compartan las tareas de la casa para que mamá, papá u otro adulto/a pueda ocuparse del pequeño “aprendiz”. Repartir la responsabilidad de las compras, la limpieza, el cuidado de otros/as niños o niñas es muy necesario.

Es importante ofrecer los alimentos con cariño y paciencia sin forzar a la/el bebé a comer, permitiendo que los explore, los toque, los huela y los mire antes de llevárselos a la boca. Darle la cuchara, aunque aún no pueda usarla para comer, estimulará sus habilidades y autonomía.

Conviene ofrecer el alimento nuevo de a uno a la vez, aceptarlo puede llevarle de 8 a 10 veces. Al principio quizás sea en poca cantidad: con dos o tres cucharadas será suficiente. Con los meses, al ir creciendo, hay que ir aumentando la cantidad y la consistencia de las comidas.



# Alimentación durante el primer año de vida



[www.buenosaires.gob.ar/salud](http://www.buenosaires.gob.ar/salud)



# Al nacer...



**El/la bebé experimenta muchas sensaciones nuevas. Necesita recibir afecto, atención, sostén a través del contacto con otros/as, que lo/la acaricien, miren, hablen, canten y alimenten.**

La leche materna le da todos los nutrientes y defensas para crecer y estar sano/a. Es importante ofrecer el pecho todas las veces que lo pida. Cuánto más succione el/la bebé, más leche tendrá su mamá.

Si se presentan dificultades con la lactancia, es importante consultar lo antes posible con el equipo de salud.

Hasta los 6 meses no necesita ningún otro alimento ni agua.

A partir de los 6 meses es necesario sumar otros alimentos y continuar con la leche materna, hasta los 2 años.



# Qué alimentos elegir



Alimentos naturales o mínimamente procesados, en preparaciones sencillas, variadas y caseras, evitando el agregado de sal y azúcar. La elección dependerá de la economía del hogar, las preferencias familiares y culturales. Es importante ofrecer variedad de alimentos a lo largo del día incluyendo algún tipo de carne, cereales o legumbres, verduras, una cucharadita de aceite y fruta.

Ofrecer **Agua SEGURA** en todas las comidas y a lo largo del día como única bebida.

## Verduras y frutas de estación variadas:

de distintos colores, bien lavadas, sin cáscara ni semillas.



## Carne:

de vaca (incluyendo hígado), de cerdo, pollo sin piel y pescado sin espinas, todos bien cocidos. NO ofrecer salchichas, hamburguesas, rebozados, ya que NO reemplazan a la carne y tienen exceso de sodio y grasas.



## Huevo entero:

duro o en preparaciones, bien cocido.

## Queso crema, fresco o cremoso



## Aceite vegetal:

de maíz, girasol u oliva. Evitar las frituras.

## Cereales y harinas:

(de trigo, maíz, avena, cebada y centeno): sémola, fideos finos, arroz bien cocido y pisado, polenta, fécula de maíz, almidón de mandioca (tapioca) y pan en pequeñas cantidades.

## Legumbres:

lentejas, arvejas, porotos, garbanzos bien cocidos, sin piel y pisadas.

Es importante que nos lavemos bien las manos con agua y jabón antes de preparar alimentos.



Evitemos el contacto de carnes crudas con otros alimentos. Cocinemos muy bien las carnes. Que no queden partes rosadas.

Cuidemos la higiene de los utensilios: mesadas, tablas, cubiertos, y otros.

No dejemos alimentos fuera de la heladera durante más de 2 horas.



# Cómo va progresando la alimentación

## 6 meses

**Lactancia + 1 comida diaria** (un cuarto del plato). Comenzar con papillas y purés pisados, o trozos pequeños y blandos. Evitar licuar o procesar, porque de ese modo no se estimula la masticación ni se permite que el/la bebé identifique sabores, olores, colores y texturas de los alimentos. **Es importante incorporar al menos 1 cucharada sopera de carne o pollo desmenuzada o rallada desde las primeras comidas.**

## 7-8 meses

**Lactancia + 2 o 3 comidas diarias** almuerzo y cena (medio plato aproximadamente y 1 colación). Ir aumentando la cantidad y la consistencia en trozos pequeños.

## 9-12 meses

9 y 12 meses **Lactancia + 3 o 4 comidas diarias** (tres cuartos de plato): variedad de alimentos, trozos más grandes, y compartiendo los momentos de comida familiar.



## 1 año en adelante

A partir del año **Lactancia + 4 comidas** (desayuno, almuerzo, merienda y cena) compartiendo la comida familiar. Puede tomar leche de vaca, en taza o vaso.

## Hasta los 2 años

no ofrecer alimentos que pueden provocar que se atragante, por ejemplo maní, uva entera o trozos grandes de carne, entre otros.

Aprovechar los momentos compartidos para conversar, evitando comer frente a pantallas.

Es importante alentar a que el/la niño/a pruebe sabores nuevos, expresando el agrado por la comida.

Evitar convertir a los alimentos en premios o castigos.



## NO ofrecer

té de yuyos y/o hierbas por riesgo de intoxicación, ni miel por riesgo de botulismo.

## NO les hace bien...

Consumir productos ultra-procesados, porque tienen alto contenido de sal, azúcar y grasas. **Evitar por ejemplo: Jugos artificiales, bebibles de soja, postres comerciales, gaseosas, golosinas, chizitos, papas fritas, palitos, galletitas dulces rellenas, alfajores, facturas, salchichas y hamburguesas, entre otros.**