



ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE REMOTO V

Módulo: Alimentación del párvulo.

Profesora: Andrea Mella

Correo electrónico: amellaliceoandresbello@gmail.com

Objetivo de aprendizaje: Conocer las características alimentarias de niños/as de 6 a 1e meses.

Orientaciones específicas para la tarea.

1. Lee la guía que se anexa a continuación y destaca la información más relevante.
2. Define los conceptos remarcados en negrita en el texto
3. Haz un mapa conceptual sobre cómo debe la comida para los niños y niñas de 6 a 11 meses de edad
4. Toma una fotografía a tu trabajo y envíala a mi correo electrónico.

“ALIMENTACIÓN NO LÁCTEA DEL NIÑO(A) DE 6 A 11 MESES 29 DÍAS”

A los 6 meses debe iniciarse la alimentación no láctea, que corresponde a la administración de cualquier alimento distinto a la leche, y que está orientada a complementar todos los nutrientes que el niño o niña necesita a esta edad, y por otra parte favorecer el normal desarrollo de la conducta alimentaria.



El rechazo inicial a los nuevos alimentos o neofobia es un fenómeno esperado y no debiera ocasionar un retiro del alimento en cuestión, sino la insistencia calmada y amorosa, dándole cantidades crecientes en el tiempo. Recordar que cada niño y niña tiene su propio ritmo de ingesta. Es importante aumentar en forma paulatina la cantidad de comida que se ofrece, de tal manera que aproximadamente un mes después de iniciada la inclusión de este tipo de alimentos pueda recibir una cantidad entre 150 y 200 gramos de sopa puré (entre 3/4 y 1 taza), más 100 g. de puré de fruta (1/2 taza) como postre en el horario de almuerzo.

¿Cómo debe ser la comida para los niños y niñas de esta edad?

La papilla debe contener cereales, vegetales variados según la disponibilidad y carnes de preferencia bajas en grasa, de vacuno, pollo o pescado; al momento de servir se recomienda agregar 2,5-3,0 ml de aceite vegetal crudo de preferencia canola o soya, eventualmente se pueden agregar algunos condimentos naturales de sabores no muy intensos como orégano, comino, laurel, en cantidades pequeñas.

De postre se recomienda puré de fruta, crudas o cocidas, sin adición de azúcares ni miel, por su excesiva cantidad de azúcares y el riesgo de **botulismo** en menores de 2 años. El niño(a) puede consumir cualquier fruta y sus mezclas para dar variedad.

Los cereales se pueden incluir a partir de los 6 meses de vida, incluso aquellos que contienen gluten (trigo, avena, centeno y cebada), aún en niños(as) con antecedentes familiares de primer grado (padre, madre o hermanos) de **enfermedad celíaca**.



Las leguminosas guisadas con cereales se pueden incorporar entre los 7-8 meses (molidas, hasta alrededor de los 12 meses); una porción de ellas reemplaza al puré de verduras con carne. Se recomienda el consumo 2 veces por semana.

El pescado puede incorporarse entre los 6-7 meses y este criterio también es válido para niños(as) con antecedentes familiares directos de **atopia** o alergia alimentaria. Se recomienda consumir al menos 2 veces por semana, dando preferencia a los pescados grasos (jurel, salmón, sardina) por su alto contenido del ácido graso DHA, que ayuda al desarrollo neuromotor del niño(a).

El huevo puede incorporarse entre los 9-10 meses.

La consistencia de la papilla va a depender del desarrollo del niño(a) y la aparición de la dentición; por lo general, a la edad de 10 meses se puede aumentar la consistencia, pasando de licuado o tamizado a molido con tenedor. No se debe agregar sal a las comidas del lactante menor de un año, puesto que no cumple un fin nutricional y sobrecarga la función del riñón.

Es conveniente incluir la segunda comida (aproximadamente a las 19 hrs.) a los dos meses de incorporado el almuerzo. Un niño(a) de doce meses debería estar recibiendo diariamente dos comidas y tres mamaderas.

Desde que comienza a recibir alimentación sólida, puede ofrecerse agua (hervida sólo en el caso de no contar con agua potable), sin adición de azúcar, miel, otros saborizantes o edulcorantes. Se puede dar a beber de 20 a 50 ml 2 veces al día, separándola de la alimentación habitual.

Cada vez que se incorpore un nuevo alimento, de preferencia debe ser entregado uno por vez y en pequeñas cantidades. No se recomienda mezclar el postre con la comida para estimular la ingesta.

La comida no debe ser soplada para enfriarla, ni tampoco debe probarse con el mismo cubierto que se utilizará para dar la comida.

Ambas acciones traspasan microorganismos a la boca del niño(a), lo que puede estimular la producción de caries y provocar enfermedades.



Cantidad y frecuencia de alimento a incorporaren una papilla para lactante de 6 a 12 meses.

Grupos de alimentos	Frecuencia	Alternativas	Edad incorporación (meses)	200 gr. Sopa puré	
				Cantidad	Medida casera
Vegetales verdes	Diaria	Espinaca,acelga, zapallo italiano, apio,lechuga, repollo,porotos verdes,brócoli, otras.	6	15	1/4 taza (en crudo)
Vegetales coloreados	Diaria	Zapallo,zanahoria, algas marinas, champiñones, beterragas, berenjenas, otras	6	60	1/4 taza (cocida)
Cereales	Diaria	Arroz,fideos,avena, quínoa, sémola maíz	6	10 (en crudo)	1 cucharada
Tubérculos	Diaria	Papa	6	50	1 unidad chica tamaño de un huevo
Carnes	3v/sem	Preferir vacuno (posta negra y posta rosada), pollo, pavo y menos frecuentemente cerdo y cordero	6	30	1 trozo pequeño equivalente a 1 1/2 cajita de fósforos
Pescados y mariscos	2v/sem	Jurel, salmón, sardina, merluza, reineta, tollo, congrio, albacora, blanquillo. Choritos, almejas, etc	6-7	30	1 trozo pequeño equivalente a 1 1/2 cajita de fósforo
Huevo	1-2v/sem en reemplazo de la carne	Huevo entero de gallina	9-10	30	½ unidad
Legumbres	2v/sem	Porotos, lentejas, garbanzos	7-8	70-80 (en cocido)	½ taza preparadas con verduras y arroz en poca cantidad
Aceites	Diaria	Canola, soya	6	5	1 1/2 cucharadita
Frutas	Diaria	Manzana, plátano, durazno, damasco, kiwi, ciruela, melón, otras	6	100	1 unidad chica o media taza de puré de fruta

Fuente: *Manuañ más sanosy seguros, 2016*