

## TEMA 3

**CÓMO PREPARAR COMIDAS SALUDABLES PARA LA FAMILIA**TEMA  
3

## NOTAS SOBRE NUTRICIÓN

**Una alimentación saludable****CUADRO 9 UNA ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA**

Una alimentación variada y equilibrada proporciona las cantidades apropiadas de energía y nutrientes que se necesitan diariamente para cubrir las necesidades nutricionales de una persona (ver Tema 1).

En la Figura 5 (página 47), el tamaño de los distintos grupos de alimentos indica las cantidades aproximadas recomendadas (o tolerables, como en el caso de los azúcares) en las que cada uno de estos grupos debe ser incluido en una alimentación saludable.

En el Tema 1 se ha presentado una lista de los principales grupos de alimentos. El Tema 3 muestra cómo combinar los alimentos para preparar una comida variada y equilibrada. También indica cómo distribuir las comidas para que cada integrante de la familia coma lo suficiente para cubrir sus necesidades alimentarias.



**Una alimentación saludable contiene una variedad de alimentos**

Las comidas y/o colaciones (refrigerios) que una familia consume durante el día deben proporcionar:

- una combinación de distintos alimentos. La Figura 5 de la página 47 muestra la amplia variedad de alimentos necesaria para que aporten los distintos nutrientes que requerimos;

- ▶ una cantidad suficiente de alimentos para cubrir las necesidades de energía y nutrientes de cada integrante de la familia.

Una comida saludable debe contener:

- ▶ un alimento básico. Mire la lista de alimentos básicos en el Tema 1, página 27, y compruebe si contiene los alimentos básicos locales. Agregue los que sean necesarios;
- ▶ otros alimentos que deberían ser preparados en una entrada o un guiso, como los siguientes:
  - ▶ legumbres y/o alimentos de origen animal;
  - ▶ al menos un tipo de verdura (hortaliza);
  - ▶ algo de aceite o grasa (en poca cantidad), para aumentar el aporte de energía y mejorar el sabor. Se recomienda que la mayoría de los aceites o grasas que se incluyan correspondan a alimentos que contengan ácidos grasos insaturados (ver Cuadro 4, Tema 1).

Es bueno comer frutas en la comida (o como una colación extra) y beber mucha agua durante el día. Evite beber té o café hasta 1 ó 2 horas después de una comida (cuando los alimentos ya han salido del estómago) porque estas bebidas reducen la absorción del hierro contenido en los alimentos de origen vegetal que se han consumido.

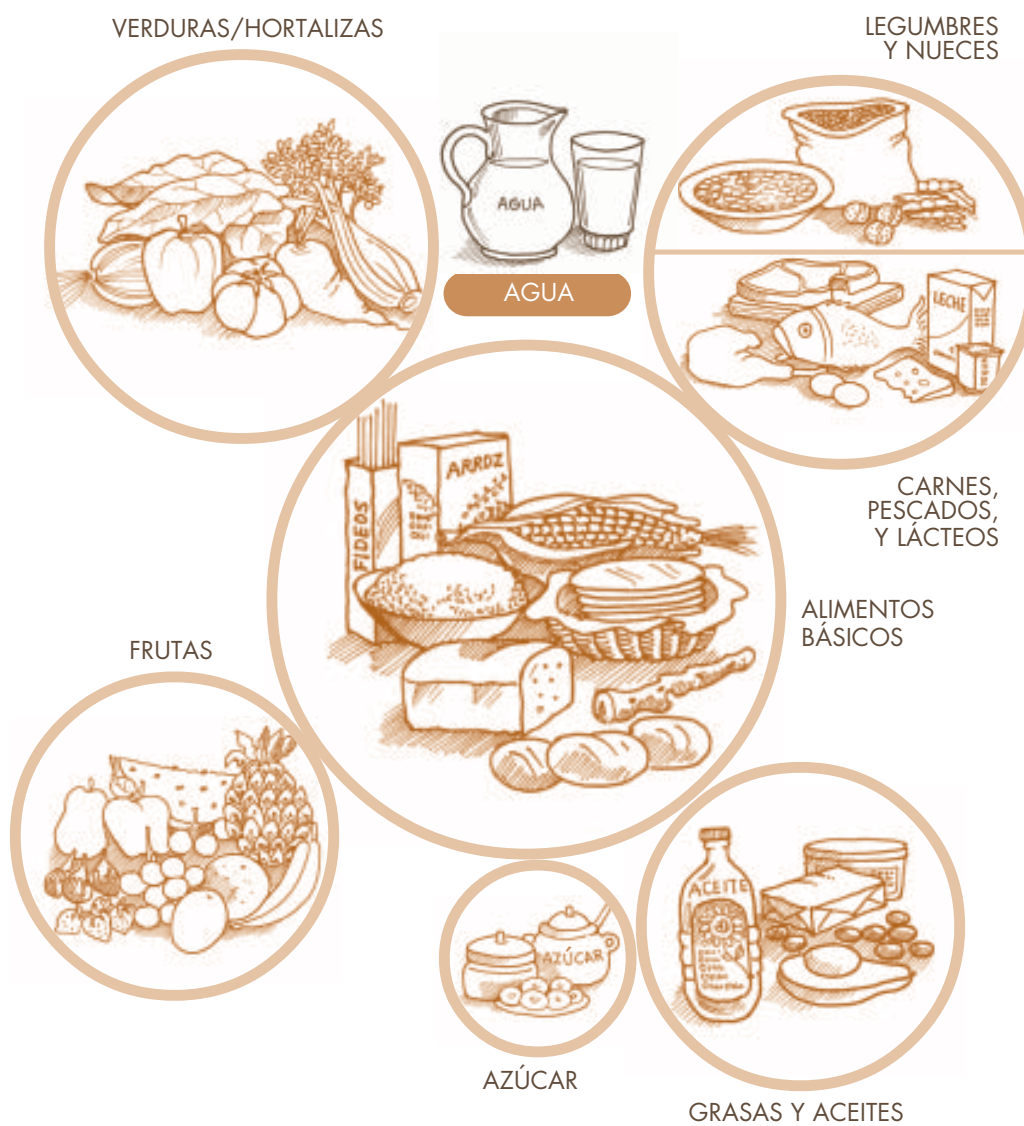


Figura 5. Use alimentos variados para preparar comidas saludables

## Cómo aumentar la variedad



Comer una variedad de verduras y frutas para obtener abundantes micronutrientes y fibra

Estimule a las familias a usar:

- ▶ varios grupos de alimentos en cada comida;
- ▶ distintas verduras y frutas en las diferentes comidas, porque cada una de ellas contiene diferentes minerales, vitaminas y otros compuestos químicos con un beneficioso efecto antioxidante (fitoquímicos);
- ▶ carnes, aves, vísceras o pescado en lo posible diariamente, porque estos alimentos son las mejores fuentes de hierro y zinc (los cuales con frecuencia son deficitarios en la alimentación, en especial de niños y mujeres).

## Colaciones

Las colaciones o refrigerios son alimentos que se consumen entre las comidas. En la lista de abajo hay ejemplos de alimentos para preparar colaciones saludables, especialmente cuando se come más de una al día.

### Actividad propuesta:

*Preparar una lista con colaciones nutritivas. Junto con las personas con las que esté trabajando, rodear con un círculo las disponibles localmente y agregar otras a la lista en base a los aportes de los participantes.*

### COLACIONES (SE COMEN ENTRE LAS COMIDAS)

- LECHE FRESCA, YOGUR, QUESO
- FRUTAS (INCLUYENDO FRUTAS SECAS)
- HUEVOS COCIDOS
- MAZORCAS DE MAÍZ O ELOTE ASADO O COCIDO
- MANÍ TOSTADO, SEMILLAS OLEAGINOSAS
- COCO

Comer colaciones como las anteriores es una buena manera de mejorar la alimentación cuando ésta es deficiente en energía y nutrientes. Sin embargo, las personas deberían saber que comer con frecuencia durante el día aumenta el riesgo de caries dentales (picaduras), particularmente cuando la higiene oral es deficiente, y sobre todo cuando se consumen alimentos dulces (azucarados) que se adhieren o pegan a los dientes. Las personas sedentarias no requieren refrigerios extras o éstos deben tener muy pocas calorías (como frutas o lácteos sin grasa), para evitar el riesgo de sobrepeso y obesidad.

### Comer fuera de casa

Muchas personas compran comidas y refrigerios a los vendedores callejeros o comen en bares o restaurantes; también muchos escolares reciben una colación o una comida en la escuela, y cuando disponen de dinero habitualmente compran golosinas o tentempiés ricos en grasas, azúcar y sal en el kiosco de la escuela o en el comercio establecido o informal.

En el caso de las personas que por su trabajo o estudios deben realizar algunas comidas fuera del hogar, se recomienda que escojan alimentos preparados de forma higiénica, e incluyan preparaciones cocidas y lo más similares posibles a las preparaciones caseras. Comer fuera de casa con demasiada frecuencia puede significar comer demasiadas calorías, grasas y sal e insuficientes frutas, verduras y fibra, lo que en ocasiones puede originar una carencia de nutrientes esenciales.

Estimule a las personas a escoger comidas y colaciones que aporten una mezcla de nutrientes, sobre todo si comen con regularidad fuera de casa. Adviértales que no deben comer demasiadas frituras en la calle, porque pueden contener grasas de mala calidad y aumentar el riesgo de sobrepeso. Anime a las personas que preparan y venden comidas y refrigerios en la localidad donde esté trabajando, a preparar alimentos de buena calidad y de manera higiénica (véase el Tema 4).

### Cómo distribuir las comidas en el grupo familiar



**Distribuya las comidas en la familia de acuerdo con las necesidades de energía y nutrientes de cada uno de sus miembros**

Compare las necesidades de energía y nutrientes de niños, mujeres y hombres de peso normal (véase el Anexo 2, Tabla 4). Si expresamos estas necesidades de nutrientes como necesidades de alimentos, encontramos que las familias deberían:

TEMA  
3

- ▶ distribuir entre los integrantes de la familia los alimentos básicos y legumbres de acuerdo a las necesidades de energía de cada uno (ver Figura 6). Los niños de 1 a 3 años necesitan aproximadamente un tercio de la cantidad requerida por los hombres. Observe que las necesidades de energía aumentan en forma considerable durante la adolescencia, en especial en los niños, y durante el embarazo y la lactancia;
- ▶ distribuir las verduras y frutas en partes prácticamente iguales entre los integrantes de la familia, pero asegurarse de que las embarazadas y mujeres en período de lactancia reciben porciones más grandes;
- ▶ dar porciones más grandes de alimentos ricos en hierro (carne, vísceras, aves y pescado) a los adolescentes y mujeres, sobre todo cuando están embarazadas. Los niños tienen un mayor riesgo de padecer anemia, por lo que también necesitan recibir una buena porción de estos alimentos;
- ▶ asegurarse de que los niños pequeños reciben alimentos que les aporten energía suficiente aunque consuman pequeñas cantidades, por ejemplo los ricos en grasas, como leche, aceites y maní. El azúcar y la miel son también maneras de aumentar el aporte de energía, y pueden agregarse a las papillas en pequeñas cantidades, según las necesidades;
- ▶ en el caso de los niños pequeños, es necesario servirles una porción aparte de acuerdo a sus necesidades antes que todos comiencen a comer.



**Las mujeres necesitan más alimentos ricos en hierro que los hombres**

Las necesidades de alimentos de los distintos integrantes de la familia se presentan en mayor detalle en los Temas 5-10.



Figura 6. Se deben distribuir las comidas de acuerdo con las necesidades

## Cómo preparar y cocinar comidas saludables



**Cocer las verduras el mínimo tiempo requerido para que conserven los nutrientes**

La manera en que almacenamos, preparamos y cocinamos nuestros alimentos afecta su contenido de nutrientes. Por ejemplo, la vitamina C y el folato se pierden durante la cocción. Algunas sugerencias para reducir las pérdidas de nutrientes son:

- ▶ comprar o recolectar verduras (hortalizas) y frutas el día que se van a consumir y almacenarlas en un lugar fresco o frío;
- ▶ lavar y cortar las verduras y raíces frescas inmediatamente antes de cocinarlas;
- ▶ cocer las verduras en poca agua y sólo hasta que estén tiernas; otra forma de cocinar las verduras ayudando a que conserven mejor los nutrientes es cortarlas en trozos pequeños y saltearlas muy pocos minutos en poco aceite muy caliente;
- ▶ comer los alimentos inmediatamente después de cocinarlos.

La vitamina A que contienen los alimentos de origen vegetal se absorbe mejor cuando se come junto con algún alimento que contenga grasas o aceites. Por ejemplo, ensalada de zanahoria cruda aliñada con aceite; o un guiso de verduras sazonado con aceite.

En situaciones donde el combustible es escaso o caro, las familias pueden verse en la necesidad de cocinar y comer con menor frecuencia de lo normal. Las maneras de ahorrar combustible incluyen:

- ▶ usar «cocinas brujas» y métodos de cocinar que aprovechen el combustible de forma eficiente; p.ej. una vez que un guiso de verduras ha alcanzado el punto de ebullición, terminar la cocción del mismo cubriendo la olla con papel de diario limpio y manteles para conservar el calor;
- ▶ usar madera seca como combustible;
- ▶ remojar las legumbres durante varias horas antes de cocinarlas;
- ▶ cortar los alimentos en trozos pequeños en el momento de cocinarlos;
- ▶ usar una tapa que cierre la olla lo más herméticamente posible;
- ▶ limpiar las ollas de hollín (cuando se pongan directamente en la llama);
- ▶ apagar el fuego enseguida.

En el Tema 4 se explica cómo preparar alimentos de forma higiénica.

## Cómo disfrutar más de las comidas

Todos apreciamos más las comidas cuando tienen buen sabor y las comemos en un ambiente agradable. El momento de la comida puede ser el momento en que la familia conversa, atiende a los invitados y enseña a los niños buenos hábitos y costumbres. Es el momento en el que los padres pueden prestar atención a sus hijos y estimularlos a comer con afecto.

## CÓMO COMPARTIR ESTA INFORMACIÓN

Antes de compartir esta información con las familias, quizás necesite:

- 1 **Descubrir.** Qué alimentos consumen en las diversas comidas y colaciones los distintos integrantes de la familia. Cómo se distribuyen los alimentos. Qué alimentos se comen fuera del hogar. Qué tipos de tentempiés se compran y dan a los niños. Cuáles son las instalaciones con las que cuentan para cocinar. Si las personas tienen suficientes alimentos para preparar comidas saludables. Si no es así, averiguar por qué no. Cuáles son las recetas locales utilizadas.
- 2 **Priorizar.** Decidir cuál es la información más importante que transmitir a los grupos familiares o a las personas en forma individual.
- 3 **Decidir a quiénes llegar.** Por ejemplo: personas que preparan la comida, vendedores callejeros, cocineros y niños en edad escolar.
- 4 **Escoger los métodos de comunicación.** Por ejemplo: charlas y demostraciones de planificación de minutas (menús) con mujeres y grupos comunitarios y en la escuela; folletos con recetas.

**Ejemplos de preguntas para iniciar una conversación o una sesión educativa**

(Seleccione sólo una o dos preguntas relacionadas con la información más necesaria para la familia)

¿Qué combinaciones de alimentos locales sirven para preparar comidas saludables?

¿Cuántos de nosotros preparan este tipo de comidas regularmente? Si no se hace nunca, ¿por qué no?

¿Qué podemos hacer para mejorar las comidas de nuestras familias?

¿Cuáles alimentos deberían agregarse o usarse más a menudo?

¿Podríamos usar más carne, vísceras, aves o pescado?

¿Podríamos usar una mayor variedad de frutas y verduras?

¿Cómo distribuimos las comidas en la familia? ¿Reciben los niños y mujeres la ración que necesitan? Demuestre cómo debería distribuirse una comida local. ¿Distribuimos las comidas de esa manera? Si la respuesta es no, ¿por qué no?

## TEMA 4

**CÓMO MANTENER LOS  
ALIMENTOS LIMPIOS E  
INOCUOS**TEMA  
4**NOTAS SOBRE NUTRICIÓN****Por qué los alimentos y bebidas deben ser limpios e inocuos**

Es importante que los alimentos que comemos y el agua que bebemos sean limpios e inocuos. Es esencial preparar los alimentos de forma higiénica. Si los gérmenes (microorganismos patógenos y parásitos) contaminan los alimentos y bebidas, pueden transmitir enfermedades y provocar, por ejemplo, diarrea o vómitos. Las personas con mayor riesgo de enfermarse son los niños pequeños y las personas que ya están enfermas, en los cuales las consecuencias pueden ser graves.

Es posible prevenir la mayoría de las enfermedades de transmisión alimentaria adoptando algunas medidas básicas de higiene, cuyo objetivo es:

- ▶ prevenir que las bacterias o parásitos contaminen los alimentos y bebidas. Muchos de ellos provienen de las heces de humanos y de animales y son transportados a los alimentos a través de las manos sucias, las moscas, cucarachas y otros insectos, los ratones, otros animales, los utensilios sucios y un deficiente suministro de agua;
- ▶ prevenir que las bacterias y parásitos se multipliquen en los alimentos y que alcancen concentraciones peligrosas. Esta multiplicación es más rápida cuando la temperatura es elevada y cuando los alimentos tienen un alto contenido de nutrientes y humedad, por ejemplo la leche, mayonesa y otros.

Ayudar a las familias a mantener los alimentos y bebidas limpios e inocuos. Para ello es necesario:

- ▶ conocer cómo son los baños, si siempre que deben lavarse las manos, las fuentes y formas de almacenar el agua y el modo de preparar los alimentos. Esto permitirá identificar de qué forma las bacterias y parásitos pueden llegar a los alimentos y bebidas, y los alimentos más sensibles a la descomposición;

- sugerir formas prácticas para mejorar las condiciones higiénicas del agua y los alimentos. Algunas de las sugerencias que se enumeran a continuación pueden ser muy importantes y útiles, pero recuerde no sobrecargar a las familias con demasiados consejos.

## Higiene personal



### Hay que lavarse las manos después de ir al baño

Aconsejar a las personas:

- lavarse las manos con agua limpia y jabón (o cenizas):
  - después de ir al baño, de cambiar los pañales a un bebé y de limpiar superficies que pueden estar contaminadas con heces;
  - antes y después de preparar y comer alimentos;
  - antes de dar de comer a un niño o a una persona enferma (asegurarse de que ellos también se laven las manos).
- Secarse las manos:
  - sacudiéndolas o frotándoselas;
  - usando un paño limpio que se use sólo para este propósito;
- mantener las uñas cortas y limpias;



**Figura 7.**  
**Lavarse las manos**  
**ayuda a prevenir enfermedades**

- ▶ evitar toser o soplar sobre los alimentos y el agua;
- ▶ cubrir cualquier herida que se tenga en las manos para prevenir la contaminación de los alimentos durante su preparación;
- ▶ usar una letrina (si no se dispone de baño) y mantenerla limpia y libre de moscas;
- ▶ enseñar a los niños pequeños a usar un recipiente y luego vaciar las heces en la letrina;
- ▶ limpiar las heces de los animales.



**Acostumbrar a los niños y adultos a mantener el baño o la letrina siempre limpios**

## Agua limpia y sana



**Hay que asegurarse de que el agua es potable o ha sido hervida antes de beberla**

Aconsejar a las familias que:

- ▶ usen siempre agua potable. Si esto no es posible, que usen agua que provenga de un pozo protegido. Si el agua no es potable, debe hervirse durante más de un minuto antes de consumirse o usarse en la preparación de alimentos que no se someterán a cocción (por ejemplo para preparar jugos de frutas);
- ▶ usen recipientes limpios y cubiertos para recolectar y almacenar el agua.

## Compra y almacenamiento de alimentos



**Cubrir los alimentos para mantenerlos limpios e inocuos**

Aconsejar a las familias:

- ▶ en caso de no contar con refrigerador, comprar alimentos frescos, tales como carnes o pescados, el día que los van a consumir. Fijarse en las características que indican un deterioro o mala calidad del alimento (ver Tema 2, página 41);

- ▶ cubrir los alimentos crudos y cocidos para protegerlos de insectos, roedores, animales domésticos y el polvo;
- ▶ almacenar los alimentos frescos (especialmente alimentos de origen animal) en un ambiente fresco, si es posible en un refrigerador;
- ▶ almacenar los alimentos secos tales como harinas y legumbres en espacios secos, fríos y protegidos de insectos, roedores y otros animales;
- ▶ evitar almacenar sobras de alimentos durante varias horas (a menos que se disponga de un refrigerador). Siempre almacenarlos cubiertos y recalentarlos a temperatura de ebullición antes de consumirlos.

## Preparación de alimentos



**Evitar la contaminación cruzada, es decir que la carne, vísceras, aves y pescado crudos tengan contacto con otros alimentos**

Aconsejar a las personas que preparan alimentos:

- ▶ mantener limpias las superficies donde se preparan alimentos. Que usen platos y utensilios bien lavados para almacenar, preparar, servir y comer alimentos;
- ▶ preparar los alimentos en una mesa que esté totalmente limpia;
- ▶ lavar los vegetales y frutas con agua limpia. Pelarlos si es necesario;
- ▶ evitar que la carne, vísceras, aves y pescado crudos toquen otros alimentos, dado que estos alimentos con frecuencia contienen bacterias o parásitos que contaminan a otros alimentos crudos o cocidos. Esto es lo que se llama «contaminación cruzada». Lavar con agua caliente y jabón las superficies que han estado en contacto con estos alimentos crudos;
- ▶ cocinar bien la carne, vísceras, aves y pescado. La carne no debe tener jugos rojos;
- ▶ hervir los huevos hasta que queden duros. No comer huevos crudos o cuya cáscara esté agrietada;
- ▶ hervir la leche a menos que provenga de una fuente segura (pasteurizada y en envases cerrados).

## Higiene alrededor de la casa

Aconsejar a las familias:

- mantener los alrededores de la casa libres de heces de animales y otros desperdicios;
- mantener la basura en un recipiente cubierto y vaciarlo a menudo para que no atraiga moscas;
- preparar *compost* para el huerto con desperdicios orgánicos provenientes de los alimentos, restos del jardín y de los animales. El *compost* es una mezcla de residuos orgánicos que se hace fermentar mediante temperatura y humedad. La descomposición de la materia orgánica produce un fertilizante natural.

## Toxinas y productos químicos

Los alimentos y el agua son inseguros si contienen toxinas y productos químicos peligrosos. La ingestión de una toxina llamada «aflatoxina», producida por un moho que crece en los cereales y legumbres, puede provocar que una persona enferme seriamente. Por ello es importante aconsejar a las familias que eviten el crecimiento de mohos, secando bien los alimentos y almacenándolos en ambientes adecuados. Las personas no deben comer alimentos mohosos y tampoco deben dárselos a los animales. Esos alimentos se pueden agregar al *compost*.

Los pesticidas y otros productos químicos usados en la agricultura (productos agroquímicos), pueden ser peligrosos si contaminan los alimentos y el agua y causar problemas si:

- no se utilizan de la forma recomendada;
- sus envases vacíos se usan para almacenar alimentos o agua.

Aconsejar a las personas:

- seguir cuidadosamente las instrucciones de uso de los productos agroquímicos;
- ser muy estrictos en mantener a los niños alejados de estos productos;
- nunca guardar alimentos o agua en recipientes que han sido usados para almacenar o transportar pesticidas, fungicidas y otros productos agroquímicos;
- lavarse las manos después de manejar estos productos, y lavar todos los alimentos (por ejemplo la fruta) que hayan sido tratados con ellos.

## CÓMO COMPARTIR ESTA INFORMACIÓN

Antes de compartir esta información con las familias, quizás necesite:

- 1 **Descubrir.** Cuál es la calidad de las fuentes de agua que abastecen el hogar. Cuáles son las prácticas de higiene locales, en especial aquellas relacionadas al lavado de las manos y la eliminación de heces de niños y adultos. Cómo se preparan y almacenan los alimentos. Cuáles son los principales problemas relacionados con la higiene en el manejo de los alimentos y hábitos de las personas. Qué saben las personas sobre cómo mantener los alimentos y el agua inocuos y limpios. Cómo se usan y manejan los productos agroquímicos.
- 2 **Priorizar.** Decidir que información es más importante transmitir a los grupos o a las familias en particular.
- 3 **Decidir a quiénes llegar.** Por ejemplo: mujeres u otras personas que preparan alimentos o recogen agua.
- 4 **Escoger los métodos de comunicación.** Por ejemplo: sesiones educativas y demostraciones sobre higiene y salud (por ejemplo cómo y por qué lavarse correctamente las manos) con grupos comunitarios, en los centros de salud y en los hogares.

### Ejemplos de preguntas para iniciar una sesión educativa

(Seleccione sólo una o dos preguntas relacionadas con la información que más necesiten las familias)

- ¿Por qué es importante preparar alimentos de forma higiénica?
- ¿Cuándo debemos lavarnos las manos?
- ¿Por qué es importante eliminar las heces de niños y adultos de forma inocua?
- ¿Cómo se puede hacer?
- ¿Es inocua el agua local disponible? Si no, ¿qué se debe hacer?
- ¿Es inocua la leche local disponible? Si no, ¿qué se debe hacer?
- ¿Por qué debemos evitar que las carnes, aves y pescados crudos tengan contacto con otros alimentos? ¿Cómo se puede hacer?
- ¿Cómo debemos almacenar diferentes tipos de alimentos (p.ej. hortalizas, carnes, alimentos cocidos)?
- ¿Cómo debemos manejar los desperdicios de los alimentos?
- ¿Qué debemos hacer con los alimentos mohosos o con hongos?

## TEMA 5 | LA ALIMENTACIÓN Y EL CUIDADO DE LAS MUJERES

### TEMA 5

#### NOTAS SOBRE NUTRICIÓN

### Por qué es necesario que las mujeres se alimenten bien



Las mujeres bien nutridas tienen mayores probabilidades de tener hijos sanos

Las niñas y mujeres necesitan comer bien a lo largo de sus vidas, pero sobre todo cuando están en edad fértil, planean tener un hijo, están embarazadas o en período de lactancia. Si ellas se alimentan de forma saludable, tienen mayores posibilidades de:

- ▶ mantenerse sanas y activas;
- ▶ tener hijos sanos y una lactancia materna satisfactoria.



Los niños de bajo peso al nacer probablemente crecerán y se desarrollarán con más lentitud que los niños de peso normal

Una mujer tiene un mayor riesgo de complicaciones en el embarazo y el parto si ya está desnutrida al inicio del embarazo o se desnutre durante el mismo, y es más probable que su hijo tenga un bajo peso al nacer (menos de 2 500 g). Los niños que nacen con bajo peso tienen un mayor riesgo que los niños de peso normal de:

- ▶ crecer y desarrollarse con retraso;
- ▶ contraer infecciones y morir. Mientras menor sea el peso del niño al nacer mayor es el riesgo de morir;
- ▶ tener bajas reservas de micronutrientes, lo que puede provocar enfermedades nutricionales como anemia, déficit de vitamina A y de zinc;

- desarrollar enfermedades del corazón, hipertensión, obesidad y diabetes de adultos.

Otras causas del bajo peso al nacer son los partos prematuros, enfermedades infecciosas de la madre, que la madre sea fumadora o su abuso de drogas durante el embarazo.

## Alimentación de las mujeres y niñas en edad fértil o reproductiva



**Las niñas adolescentes y las mujeres necesitan consumir alimentos ricos en hierro**

Ver el Anexo 2, Tabla 4. Comparar las necesidades diarias de energía y nutrientes de mujeres y hombres de peso normal. Las mujeres en edad reproductiva que no están embarazadas o en período de lactancia tienen requerimientos de energía un poco menores que los de los hombres, pero necesitan el doble de hierro (a causa de las pérdidas producidas durante la menstruación). Comparada con la alimentación de los hombres, la de las mujeres debería aportar:

- una cantidad un poco menor de cereales, legumbres y grasas;
- al menos la misma cantidad de verduras y frutas;
- más alimentos ricos en hierro (carne, vísceras, aves o pescado).



**Las necesidades de nutrientes aumentan durante el embarazo y la lactancia**

Las necesidades de energía y de la mayoría de los nutrientes aumentan durante el embarazo y el período de lactancia. Las necesidades de hierro y folatos durante el embarazo son tan altas que habitualmente es aconsejable dar suplementos de estos nutrientes (ver Tema 11, página 112).

Asegúrese de que las mujeres y sus parientes saben lo siguiente:

- Todas las niñas y mujeres en edad reproductiva deberían:
  - seguir una dieta balanceada (ver Tema 3) que contenga bastantes alimentos ricos en hierro;
  - beber abundante agua u otros líquidos limpios y seguros;

- ▶ comer sal yodada. Las mujeres que tienen un déficit de yodo cuando quedan embarazadas corren un gran riesgo de tener un hijo con daño mental y físico (ver Apartado C de la Introducción página 11).
- ▶ Las jóvenes y mujeres embarazadas, en especial las que tienen bajo peso, necesitan comer algunos alimentos extras (ver Anexo 2, Tabla 4).
  - ▶ Durante el embarazo se necesitan aproximadamente 280 kcal/día extras, más proteínas, zinc, vitamina A, vitamina C y folato, y mucho más hierro (esto equivale a un refrigerio de alto valor nutritivo cada día, por ejemplo 1 taza de leche, 1 fruta y una rebanada delgada de pan). Es de especial importancia que las mujeres coman bien y estén bien nutridas durante su embarazo, incluyendo el primer trimestre, para que el cerebro y el cuerpo del niño se desarrollen de forma apropiada. Las mujeres que inician su embarazo con un peso normal deberían ganar alrededor de 1 kg de peso mensual en el segundo y tercer trimestre del embarazo.
  - ▶ Durante la lactancia las mujeres necesitan aproximadamente 450 kcal/día extras y más proteínas, calcio, zinc, vitamina A, vitamina C y folato (esto equivale a una pequeña comida de alto valor nutritivo cada día, por ejemplo 1 taza de leche, 1 fruta, una rebanada de pan y carne, pollo o pescado). Usted puede sugerir que la mujer coma más en cada comida o haga más comidas durante el día.
  - ▶ Las mujeres deben alimentarse bien entre los embarazos y dejar pasar un período de dos años antes de un nuevo embarazo para que su cuerpo recupere las reservas de nutrientes.

Una mujer que tiene sobrepeso o está obesa cuando queda embarazada debería alimentarse de forma saludable, pero no hacer «dieta». Si tiene sobrepeso, aconséjela sobre cómo perder peso al término del período de lactancia (ver Cuadro 17, Tema 11, página 117).

En ciertos momentos de su vida, algunas mujeres pueden necesitar suplementos de vitaminas y minerales además de alimentarse bien. Por ejemplo, la mayoría de las mujeres necesitan tabletas de hierro y ácido fólico durante el embarazo. Una buena alimentación debería aportar suficiente cantidad de los demás micronutrientes, incluida la vitamina A. Sin embargo, en situaciones donde es probable que exista una deficiencia de vitamina A, las mujeres deberían recibir un suplemento de esta vitamina tan pronto como sea posible después del parto, pero no más allá de las seis semanas posteriores. Eso les proporcionará una reserva para la lactancia. No indique suplementos de vitamina A a una mujer que podría estar embarazada porque podría dañar al feto.



**Figura 8. Las mujeres necesitan alimentos extras cuando están embarazadas o en período de lactancia**

Algunas mujeres podrían ser VIH+ en el momento de quedar embarazadas. Asegúrese en estos casos de que sepan:

- ▶ los riesgos de contagio del virus al feto o al bebé durante la lactancia y cómo minimizar estos riesgos;
- ▶ que una buena alimentación las ayudará a mantenerse en buenas condiciones durante más tiempo (ver Tema 10, página 99).

## Otra manera de ayudar a las mujeres y a sus hijos



**El espaciamiento entre nacimientos puede mejorar la salud de las mujeres y de sus hijos**

Usted puede ayudar a mejorar la salud de las mujeres y prevenir que sus hijos tengan un bajo peso al nacer estimulando la planificación familiar. Aconseje a los padres:

- ▶ esperar al menos dos o tres años entre los embarazos;
- ▶ no tener hijos cuando la mujer es demasiado joven (menor de 18 años) o demasiado mayor para un embarazo (mayor de 40 años);
- ▶ esperar al menos un año entre el término de la lactancia materna y el inicio de un nuevo embarazo. Esto da a la mujer la oportunidad de recuperar sus reservas de grasa, hierro y otros nutrientes y de estar fuerte de nuevo.

La lactancia materna exclusiva no es un método anticonceptivo seguro. Sin embargo, es poco probable que una mujer quede embarazada si:

- ▶ no se han reiniciado sus períodos menstruales;
- ▶ el niño tiene menos de seis meses;
- ▶ el niño se alimenta con lactancia exclusiva (no recibe otros alimentos para comer o beber).

## Peligros del embarazo en adolescentes



**Las madres adolescentes tienen mayor probabilidad de estar desnutridas y tener hijos con bajo peso al nacer**

El embarazo en adolescentes es un problema tanto social como nutricional

en muchos lugares. Las madres adolescentes tienen mayor probabilidad de estar desnutridas y de tener hijos con bajo peso al nacer porque:

- ▶ sus cuerpos están aún en desarrollo, por lo que sus necesidades de nutrientes durante el embarazo son especialmente altas. Incluso tienen mayor riesgo de morir durante el embarazo y el parto que las mujeres mayores;
- ▶ algunas niñas tienen miedo de admitir que están embarazadas, por lo que retrasan solicitar cuidados prenatales. A algunas niñas las obligan a dejar la escuela o el hogar y deben conseguir su propio sustento, incluso a través de la prostitución.

Advierta a las niñas y adolescentes sobre los peligros de quedar embarazadas, explíqueles los distintos métodos anticonceptivos. Por otra parte, obsérvelas y aconséjelas con comprensión si están embarazadas.

### CÓMO COMPARTIR ESTA INFORMACIÓN

---

Antes de compartir esta información con las familias, quizás necesite:

- 1 **Descubrir.** Qué comen las mujeres. Qué comen las mujeres embarazadas. Qué comen las mujeres en período de lactancia. Cuáles son las costumbres y tabúes acerca de los alimentos durante la menstruación. Qué tipos de desnutrición existen entre las mujeres, especialmente entre las embarazadas y mujeres en período de lactancia. Si el embarazo de adolescentes es un problema. Si las adolescentes embarazadas están desnutridas. Cuántos niños tuvieron bajo peso al nacer. Cuáles son las causas del bajo peso al nacer. Qué impide a las mujeres mejorar su alimentación. Si la anemia o la deficiencia de vitamina A son un problema en la localidad.
- 2 **Priorizar.** Decidir cuál es la información más importante para ser transmitida a las mujeres y sus familias.
- 3 **Decidir a quiénes llegar.** Por ejemplo: mujeres y adolescentes; parientes y personas cercanas a las mujeres; parientes de las niñas y adolescentes.
- 4 **Escoger los métodos de comunicación.** Por ejemplo: sesiones educativas, volantes, folletos, demostraciones de alimentos y comidas saludables a las mujeres, juegos, obras de teatro y cartillas informativas.

**Ejemplos de preguntas para iniciar una conversación o una sesión educativa**

(Seleccione sólo una o dos preguntas relacionadas con la información más necesaria para las mujeres y sus acompañantes)

¿Por qué las niñas y las mujeres necesitan estar siempre bien alimentadas?

¿Necesitan alimentos extras las embarazadas? ¿Por qué? ¿Qué alimentos son importantes para una mujer embarazada? ¿Necesitan las mujeres mejorar su alimentación durante el embarazo? ¿Cómo pueden lograrlo?

¿Hay costumbres o creencias que impidan a algunas mujeres comer suficientes alimentos ricos en nutrientes (por ejemplo huevos o pescado)?

Las mujeres en período de lactancia ¿tienen necesidades especiales de algunos alimentos? ¿Cuáles son? ¿Necesitan mejorar su alimentación cuando están en período de lactancia? ¿Cómo pueden lograrlo?

¿Nacieron con bajo peso algunos niños? ¿Qué podemos hacer para mejorar el bajo peso al nacer de los niños?

¿Son las embarazadas adolescentes un problema en esta localidad? ¿Por qué las madres adolescentes tienen un mayor riesgo de tener hijos de bajo peso al nacer? ¿Cómo podemos ayudar a estas niñas?

## TEMA 6 | LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS DE 0 A 6 MESES

### NOTAS SOBRE NUTRICIÓN

#### CUADRO 10 LACTANCIA EXCLUSIVA

Lactancia exclusiva significa que el bebé recibe como alimento sólo leche materna, y ningún otro tipo de líquidos o sólidos, excepto gotas de suplementos vitamínicos y minerales o algún medicamento indicado por el médico.



**Los bebés deben alimentarse con lactancia exclusiva durante los primeros seis meses de vida**

#### Lactancia exclusiva

Aconsejar a la madre dar lactancia exclusiva a su bebé hasta que tenga seis meses de edad.

- ▶ La leche materna es el único alimento capaz de satisfacer todas las necesidades de nutrientes durante los primeros seis meses de vida. Proporciona además suficiente agua aun en climas cálidos, y es la fuente de líquido más segura.
- ▶ La lactancia exclusiva reduce el riesgo de diarrea y de otras infecciones. Dar al bebé cualquier otro tipo de alimento o bebida aumenta el riesgo de diarrea.
- ▶ Los niños alimentados sólo con leche materna presentan un menor riesgo de enfermedades infecciosas, menor frecuencia de cuadros alérgicos durante el primer año de vida y menor riesgo de desarrollar obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas en etapas posteriores de la vida.
- ▶ Además de una nutrición óptima, los niños alimentados con lactancia materna exclusiva presentan mejores patrones afectivos y emocionales, y tienen un menor riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria en la infancia.



### La leche materna proporciona al bebé todo el alimento y el líquido que necesita

Algunas de las formas de estimular la lactancia exclusiva incluyen:

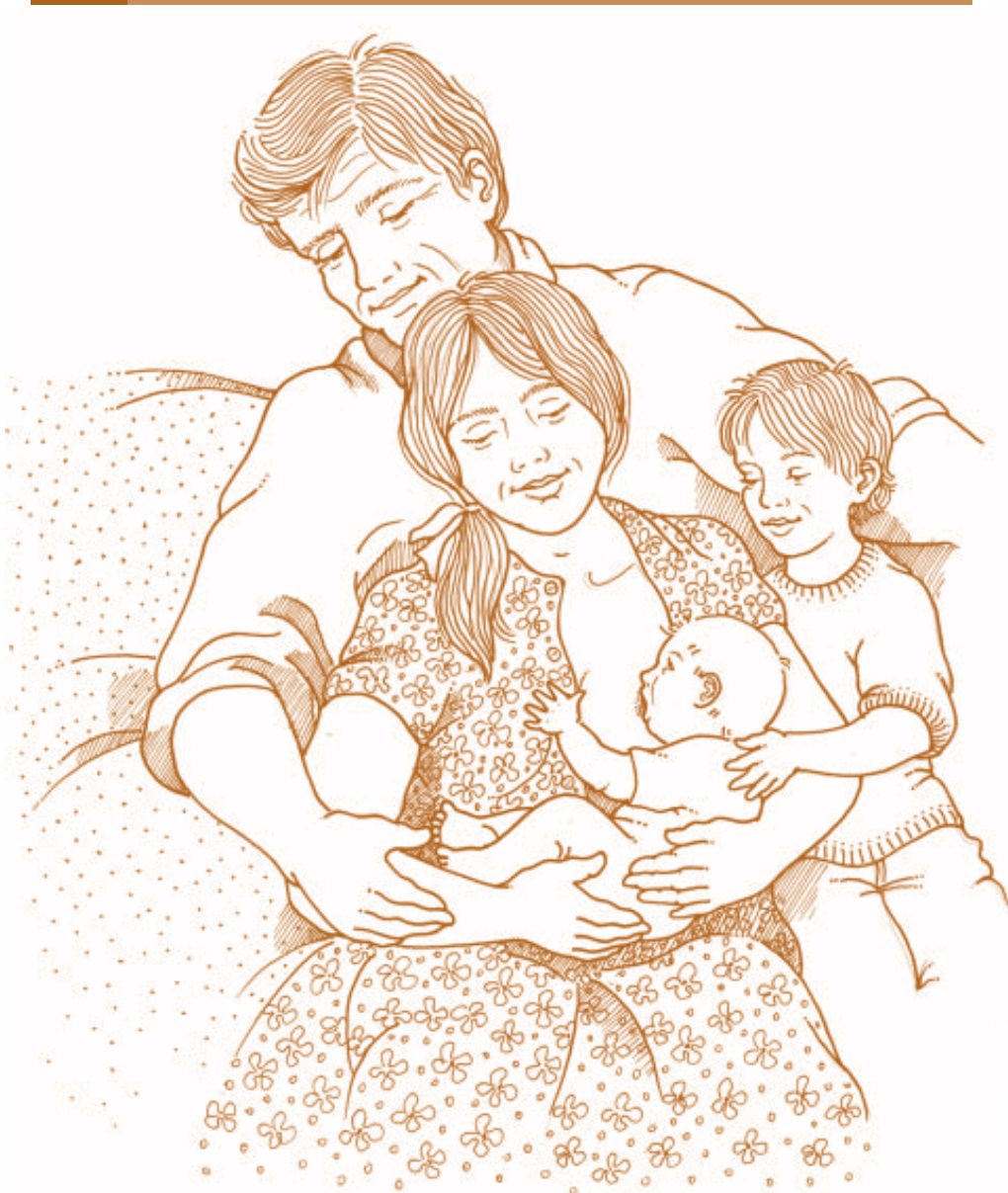
- ▶ ayudar a la madre a iniciar la lactancia dentro de la primera hora después del parto, enseñándole o reforzando una técnica de amamantamiento adecuada;
- ▶ si es necesario, explicar a la madre por qué el calostro es un alimento esencial para los recién nacidos. El calostro tiene una concentración alta de vitamina A y de factores que protegen a los recién nacidos de las enfermedades, es decir, equivale a una primera inmunización. Si la familia tiene creencias erróneas sobre el calostro (p. ej. que es sucio), ayúdela a comprender que es el alimento más seguro y adecuado para el recién nacido.
- ▶ verificar que el bebé está succionando correctamente (ver Figura 9);
- ▶ explicar a la madre y a sus familiares directos por qué no se debe dar ningún otro alimento o bebida al bebé (tampoco las bebidas tradicionales);
- ▶ explicar a la madre que debe amamantar al bebé siempre que lo pida, día y noche, al menos 8 veces en 24 horas, y dejar que el bebé succione el tiempo que desee;
- ▶ explicar a la madre que debe tratar a tiempo los problemas de la lactancia (p.ej. heridas en los pezones, pechos hinchados);
- ▶ enseñar a la madre cómo extraer, conservar y usar la leche materna extraída, si debe estar lejos del niño durante más de tres horas;
- ▶ explicar a la madre cómo debe alimentarse mientras esté amamantando;
- ▶ indicar a la madre que no debe automedicarse, y que puede tomar medicamentos sólo por indicación médica;
- ▶ explicar las razones por las que no debe fumar o consumir alcohol;
- ▶ si el centro de salud más cercano ofrece servicios para asistir a las madres que demanden atención ante cualquier problema relacionado con la lactancia, estimularlas a que soliciten ayuda. Lo más importante es evitar que abandonen la lactancia antes de los 6 meses de vida del niño.

Las madres que amamantan requieren:

- ▶ una pequeña porción de alimentos extras, especialmente leche, carne, aves, vísceras o pescado, y más verduras y frutas;



El calostro es el mejor y más inocuo alimento para los recién nacidos



**Figura 9. Cómo amamantar en la posición correcta**

*El cuerpo del bebé se acerca hasta que su mejilla toque el pecho de la madre. La boca se abre ampliamente y los labios del bebé se pegan al pecho de la madre. El bebé succiona con fuerza y se puede escuchar el sonido de la deglución mientras mama.*

- ▶ bastante líquido para que no tengan sed;
- ▶ momentos de descanso, si es posible.

### **Contraindicaciones de la lactancia materna (que establecerá el médico):**

- ▶ tuberculosis activa no tratada en la madre;
- ▶ consumo por parte de la madre de fármacos, drogas u otras sustancias químicas que pueden afectar a la madre, a la leche materna o al bebé;
- ▶ indicaciones específicas del médico.

### **Alimentación del niño sin lactancia materna exclusiva**

Si por alguna circunstancia la madre no puede amamantar a su hijo, es necesario que pueda recurrir a una alternativa que cubra completamente las necesidades nutricionales del niño. Las fórmulas artificiales basadas en la leche de vaca modificada, cuya composición procura ser semejante a la de la leche materna y que se conocen como fórmulas de inicio, deben ser indicadas por el médico. Su forma de preparación debe ser cuidadosamente explicada a la madre, indicando las medidas higiénicas (agua hervida, utensilios limpios) y la dosificación, es decir, la cantidad de leche en polvo que deberá agregarse a determinada cantidad de líquido para lograr un producto adecuado a la edad del niño.

Tanto la dilución excesiva (leche aguada) como la concentración excesiva, representan un riesgo para el niño. La leche muy diluida no le aportará las cantidades necesarias de energía y nutrientes, y puede llevar al niño a la desnutrición. La leche muy concentrada aporta un exceso de calorías y algunos nutrientes que pueden dañar al niño, sobrecargando el trabajo de sus riñones (p. ej. exceso de proteínas) y provocando un excesivo aumento de peso.

Por tal motivo, si la madre no puede o decide no amamantar:

- ▶ aconsejarle dar un sucedáneo de la leche materna recomendado por profesionales de la salud y prepararlo de acuerdo con las instrucciones que ellos le den sobre la dosificación e higiene;
- ▶ verificar que la familia tenga los recursos y habilidades para preparar y dar al bebé alimentos de reemplazo;
- ▶ mostrar a la madre cómo preparar y dar al bebé un biberón (botella o pacha). Enfatizar la necesidad de una buena higiene y de la importancia

de diluir la leche en polvo correctamente. Explicar los riesgos de usar botellas (p.ej. son difíciles de limpiar y por ello aumentan los riesgos de diarrea);

- ▶ observar cómo la madre prepara y alimenta a su bebé y corregir cualquier error. Tratar de hacerlo en su propia casa y usando sus propios utensilios;
- ▶ estimular a la madre a alimentar ella misma a su bebé, con igual cariño que si le diera el pecho;
- ▶ conversar, si es conveniente, con los parientes de la madre (p.ej. su esposo o madre) y explicarles cómo pueden apoyarla y ayudarla;
- ▶ si se produce cualquier problema de salud o duda sobre cómo alimentar al bebé, indicar a la familia que lleven al bebé rápidamente a un centro de salud.

### Controlar el peso del bebé

- ▶ Los niños de 0 a 6 meses de edad deben pesarse al menos una vez al mes. Marcar el peso en una tabla de crecimiento y asegurarse de que la madre o la persona al cargo del bebé comprenda las curvas de crecimiento (ver Tema 11, página 109). Esto es especialmente importante para los niños con bajo peso o cuyas madres son VIH+.
- ▶ Proporcionar cualquier consejo necesario para apoyar la alimentación y cuidado del bebé (ver Tema 11). El Tema 7 explica cuándo comenzar la alimentación complementaria.

Recomendar el uso de suplementos de vitaminas A y D de acuerdo con las normas nacionales.

Para mayor información, en el caso de las personas con VIH, ver:

*OPS/OMS/ONUSIDA/UNICEF. 2000. Consejería en VIH y alimentación infantil: Curso de capacitación. Guía del Director. Ginebra. OMS (Ver Anexo 3).*

## CÓMO COMPARTIR ESTA INFORMACIÓN

Antes de compartir esta información con las familias, quizás necesite:

- 1 **Descubrir.** Cómo se alimenta a los bebés de 0 a 6 meses de edad. Saber si las madres acostumbran dar lactancia exclusiva, y si es así, por cuánto tiempo. Si no, qué otros alimentos, agua y líquidos les dan. Cuáles son los impedimentos para alimentar a los bebés con lactancia materna exclusiva los seis primeros meses. Cuáles son los conocimientos de las madres sobre los riesgos y beneficios de las diferentes alternativas de alimentación. Quién decide cómo se alimentan los bebés. Qué consejos necesitan las madres que deciden no amamantar. Cuáles sustitutos de la leche materna están disponibles localmente y cuáles son sus costos. Qué hacen las mujeres si tienen problemas para amamantar a sus bebés, tales como heridas en sus pezones. En situaciones especiales, consulte a las mujeres que son VIH+ cómo alimentan a sus bebés.
- 2 **Priorizar.** Decidir cuál es la información más importante que se debe transmitir. Esto puede depender de si trabaja con grupos de madres, de parientes, o con parteras tradicionales.
- 3 **Decidir a quiénes llegar.** Por ejemplo: a las madres u otras personas a cargo del bebé, y si es apropiado, a sus padres y otros parientes; a las parteras tradicionales.
- 4 **Escoger los métodos de comunicación.** Por ejemplo: consejos individuales y reuniones de grupo en los servicios de salud; demostraciones sobre la posición para facilitar la succión, cómo dar la alimentación de reemplazo y cómo recalentar la leche materna.

### Ejemplos de preguntas para iniciar una sesión educativa

(Seleccione sólo una o dos preguntas relacionadas con la información que más necesiten las familias)

¿Qué es la lactancia materna exclusiva?

¿Por qué el calostro es un excelente alimento para los recién nacidos? ¿Se acostumbra dar el calostro a los bebés? Si no es así, ¿por qué no?

¿Los bebés que son alimentados con leche materna necesitan líquido extra?

¿Qué alimentos o líquidos diferentes de la leche materna se dan a veces a los niños pequeños? ¿Por qué? ¿Se puede evitar?

¿Qué deben hacer las mujeres que tienen heridas en los pezones?

¿Necesitan las mujeres que amamantan alimentos extras? ¿Qué alimentos son adecuados para las mujeres que están amamantando?

Si el reemplazo de la lactancia materna ocurre con frecuencia en la localidad

¿Qué sustitutos de la leche materna están disponibles y se usan en la comunidad? ¿Cuánto cuestan? ¿Saben las madres cómo prepararlos de forma higiénica? ¿Se aceptan culturalmente?

¿Cuáles son los riesgos de alimentar a un bebé con una botella? ¿Saben las mujeres cómo dar el biberón?

Haga una demostración preparando un alimento sustituto de la leche materna que las familias puedan costear.

## TEMA 7 | LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS DE MÁS DE SEIS MESES

### NOTAS SOBRE NUTRICIÓN

#### CUADRO 11 | ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Alimentación complementaria significa dar al niño otros alimentos además de la leche materna (o sustitutos de la leche materna).

Previamente, se utilizaban los términos «destete o ablactancia», pero suscitaban confusión acerca de su verdadero significado. A veces se entendían como «poner término a la lactancia materna»; o «el período en el que los niños pasan de recibir sólo leche materna a sólo los alimentos que come la familia».

En consecuencia se sugiere usar siempre el término «alimentación complementaria» (también cuando se traduzca a un lenguaje local), enfatizando el tipo de alimentos recomendados para los niños después de los seis meses de edad y que éstos se deben introducir sin suspender la lactancia materna.

### Cuándo comenzar la alimentación complementaria



**La alimentación complementaria comienza cuando el niño tiene seis meses de edad**

En el Tema 6 se explica por qué la mayoría de los bebés necesitan sólo leche materna durante los primeros seis meses de vida. A partir de los seis meses, es necesario que los bebés comiencen a recibir alimentación complementaria porque a esa edad:

- ▶ la leche materna sola no puede aportar todos los nutrientes necesarios para el crecimiento del bebé;
- ▶ los bebés ya son capaces de comer y digerir otros alimentos.



**La mayoría de los niños deberían recibir leche materna por lo menos hasta el año de edad, y si es posible, durante más tiempo**

## Qué alimentos dar y cuándo

Aconsejar a los padres que una vez que sus hijos han cumplido los seis meses de edad, comiencen a darles de una a dos cucharaditas de papilla o sopa espesa de cereales y verduras, y aumenten de forma paulatina la cantidad (aproximadamente  $\frac{1}{2}$  taza) y agreguen una mayor variedad de alimentos, como por ejemplo, purés de frutas y carnes sin grasa.

Al iniciar la alimentación complementaria, además de la edad del niño, es necesario observar si su desarrollo es adecuado. En esta etapa aparecen los primeros dientes y empiezan a poder masticar y deglutir alimentos de consistencia semisólida. Cuando el niño comienza a comer alimentos de distintos sabores, olores y textura, que para él significan nuevas experiencias, lo más probable es que muestre preferencias y rechazos. Para evitar el rechazo o la preferencia exclusiva por algún alimento, es necesario crear un ambiente tranquilo y agradable a la hora de sus comidas, en lo posible libre de tensiones, juegos y elementos de distracción como la televisión.

Cuando el niño rechaza un alimento, se le debe volver a presentar preparado de otra forma, para ir incorporándolo poco a poco hasta lograr que lo acepte. Se recomienda incorporar cada nuevo alimento por separado y en pequeña cantidad, para detectar posibles cuadros alérgicos.

Las comidas deben tener una consistencia de papilla, sopa espesa o puré semisólido. Es importante que al comienzo la comida se pase por un cedazo para evitar que contenga grumos o trozos duros que puedan ahogar al niño. A partir de los 8 ó 9 meses, el puré puede tener una consistencia más gruesa, hasta que el niño empiece a comer alimentos picados en trozos pequeños cuando ya han aparecido los segundos molares.

Para los niños de 6 a 7 meses, la alimentación se inicia con una papilla o puré que debe ser preparada inicialmente con verduras, cereales y una pequeña cantidad de carne molida de pollo, pavo o vacuno sin grasa. En el momento de servir se recomienda agregar media cucharadita de aceite vegetal (2,5 a 3 ml). Es aconsejable no agregar sal a las comidas, para no acostumbrar al niño(a) al sabor salado. El postre recomendado es el puré de fruta, al que no es necesario agregar azúcar.

A los 8 meses el niño debería comer aproximadamente 150 gramos de papilla ( $\frac{3}{4}$  de taza), más 100 g de fruta ( $\frac{1}{2}$  taza) al día. A esta edad,

algunos bebés comienzan a tratar de comer por sí mismos alimentos que ellos puedan sujetar, como por ejemplo, una banana. Desde los 9 meses las cantidades adecuadas serán de 200 gramos de comida (1 taza) y 100 gramos de fruta al día.

A partir de los 8 meses se recomienda la introducción progresiva de legumbres pasadas por un cedazo; una porción reemplazará al puré de verduras con carne una a dos veces por semana.

Se recomienda incorporar el pescado y los huevos a partir de los 10 meses. Prestar atención a las posibles alergias alimentarias, en especial en los niños con padres o hermanos alérgicos.

Al año, la mayoría de los niños ya pueden comer las comidas consumidas por la familia, excepto las que contengan condimentos picantes o exceso de sal, estimulantes (café, té negro, bebidas gaseosas con cafeína, yerba mate) y las comidas con mucha grasa, por ejemplo frituras.

**CUADRO 12 ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DE 6 A 12 MESES**

|                       | 6-7 meses                                                                                                                                                                                                           | 8-9 meses                                                                                                                      | 10-11 meses                                                                                                                          | Desde 12 meses                                                                                                                                               |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CON LACTANCIA MATERNA | Papilla, sopa espesa o puré semisólido con carne + aceite.<br>Postre: fruta molida sin azúcar<br>Agua hervida                                                                                                       | Agregar segunda comida (ver cuadro anterior) y legumbres                                                                       | Agregar pescado y huevo a lo anterior                                                                                                | El niño se incorpora gradualmente a la alimentación familiar (molida)                                                                                        |
| SIN LACTANCIA MATERNA | Leche en polvo diluida al 7,5% en agua hervida tibia<br>Azúcar: 2,5%<br>Cereales: 3 al 5%<br>papilla, sopa espesa o puré semisólido de verduras + cereales + carne molida + aceite<br>Postre: fruta<br>Agua hervida | Leche en polvo diluida al 7,5% en agua hervida tibia<br>Azúcar: 2,5%<br>Cereales: 3 al 5%<br>Agua hervida<br>Agregar legumbres | Leche en polvo diluida al 7,5% en agua hervida tibia<br>Azúcar: 2,5%<br>Cereales: 3 al 5%<br>Agua hervida<br>Agregar pescado y huevo | Leche en polvo diluida al 10% en agua hervida tibia<br>Azúcar: 2,5%<br>Cereales: 3 al 5%<br><br>El niño se incorpora gradualmente a la alimentación familiar |

Cuando el niño empiece a comer alimentos sólidos se le puede ofrecer agua (hervida si no se cuenta con agua potable apta para el consumo), sin agregar azúcar o miel. Se le puede dar de beber aproximadamente  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{3}$  de una taza 2 ó 3 veces al día, separándola de los horarios en los que el niño toma leche.

Los refrescos en polvo, las bebidas azucaradas y las sodas no son recomendados ni necesarios durante los primeros años de vida. No se recomienda dar al niño pequeño alimentos que contengan endulzantes (o edulcorantes) artificiales.

**Condimentos:** se puede usar orégano, ajo, comino u otros condimentos naturales que no sean picantes, en cantidades pequeñas.

**Temperatura e higiene:** Es necesario enfriar los alimentos calientes antes de dárselos al niño hasta que tengan aproximadamente la temperatura del cuerpo (37 grados) o menor, para evitar quemaduras. No se deben soplar los alimentos para enfriarlos, porque se pueden contaminar con microorganismos que se encuentren en la boca del adulto que lo alimenta. Cuando el adulto prueba el alimento, debe lavar o cambiar la cuchara con la que alimentará al niño por el mismo motivo. Los alimentos y utensilios en los que se da la comida al niño deben estar protegidos de las moscas, los animales domésticos, el polvo y la suciedad.

La cuchara con la que se dará el alimento al niño debe ser pequeña, de contornos lisos y suaves y debe llevar una pequeña cantidad de alimento cada vez.

Para comer, el niño debe estar sentado, apropiadamente apoyado y seguro, con las manos limpias y descubiertas.

Si el niño no quiere más comida, se recomienda respetarlo, pero observar si empieza a rechazar de forma sistemática la comida, pues su rechazo podría indicar la presencia de una enfermedad.



**Prepare los alimentos complementarios de forma higiénica y manténgalos limpios**

Una alimentación complementaria adecuada debe ser:

- ▶ rica en energía, proteínas, vitaminas y minerales, especialmente hierro;
- ▶ de consistencia adecuada (papilla, sopa espesa o puré semisólido);
- ▶ fácil de comer y digerir;

- ▶ preparada y servida de forma higiénica;
- ▶ libre de huesos o partes duras que podrían atragantar al niño;
- ▶ libre de condimentos fuertes o picantes. El exceso de sal o azúcar es dañino para los niños pequeños.

**Use alimentos variados para las comidas de los niños**

Aconseje a los padres preparar comidas que proporcionen:

- ▶ una variedad de alimentos, para hacerla más nutritiva y acostumbrar al niño a los distintos sabores (ver Tema 3);
- ▶ una moderada cantidad de aceite, para aumentar el aporte de energía y de ácidos grasos esenciales;
- ▶ frutas y verduras frescas, especialmente las ricas en vitaminas A y C;
- ▶ huevos, leche y alimentos ricos en hierro (carne, vísceras, aves, pescado) diariamente o tan a menudo como sea posible.

**Los niños pequeños deben comer con frecuencia**

El número apropiado de comidas depende de la densidad energética de los alimentos locales y la cantidad consumida en cada comida. Los niños pequeños tienen estómagos pequeños y deberían comer con frecuencia, y aumentar el número de comidas a medida que el niño crece. Para el niño saludable y amamantado con frecuencia, la alimentación complementaria se debería dar diariamente como sigue:

- ▶ 2 comidas entre los 6 y 12 meses (si no recibe lactancia materna, agregar 3 biberones)
- ▶ 2 comidas más 3 biberones entre los 12 y 24 meses

Los niños pequeños de bajo peso pueden necesitar consumir alimentos entre comidas (colaciones), por ejemplo a media mañana. Las colaciones saludables para ellos son puré de frutas, postre de leche o yogur con cereales.

Advierta a las madres sobre el riesgo de dar al niño preparaciones muy licuadas, por ejemplo el agua donde se cuecen las legumbres o las sopas muy aguadas, porque llenan el pequeño estómago del niño con agua y sal, pero

prácticamente no aportan energía y nutrientes, lo que puede llevar al niño a la desnutrición. Por esto es importante que las comidas, además de una variedad de alimentos, tengan una consistencia semisólida, para cubrir las elevadas necesidades de energía y nutrientes del niño.

## Estimular a los niños pequeños a comer



**Es importante estimular a los niños pequeños a comer**

Los niños pequeños con frecuencia comen despacio y de forma desordenada, y se distraen con facilidad. Comen más cuando sus padres los supervisan en los tiempos de comida y cuando los estimulan a comer con cariño (ver Figura 10, página 83). Esto es especialmente importante cuando los niños inician la alimentación complementaria y hasta que tienen al menos 3 años de edad.

Sugerencias para las madres o las cuidadoras:

- ▶ siéntese con el niño y estímúlelo a comer conversándole y diciéndole lo buenos que son los alimentos;
- ▶ haga de la hora de la comida un momento relajado y feliz;
- ▶ alimente al niño pequeño con el resto de la familia pero con su propio plato y cuchara, para asegurarse de que reciba y coma la porción que le corresponde;
- ▶ sirva al niño alimentos que éste pueda coger por sí mismo, si desea hacerlo y no se preocupe si come despacio o derrama la comida, pero asegúrese de que coma toda la ración que se le sirve;
- ▶ mezcle los alimentos si el niño picotea y sólo come sus alimentos favoritos;
- ▶ no apure al niño. Un niño puede comer un poco, jugar un rato y volver a comer;
- ▶ asegúrese de que el niño no tiene sed, porque los niños sedientos comen menos, pero no llene el estómago del niño con mucho líquido antes de comer o durante la comida;
- ▶ trate de dar de comer al niño en cuanto tenga hambre, no espere a que empiece a llorar para alimentarlo;
- ▶ no dé de comer al niño cuando está cansado o soñoliento;
- ▶ haga de la hora de la comida una oportunidad para aprender, por ejemplo enséñele los nombres de los alimentos.

A veces los niños están inquietos cuando comen. Asegúrese de que el niño no esté enfermo o desnutrido y aconseje a la familia:

- ▶ prestar mayor atención al niño cuando come bien y evitar darle importancia cuando rechaza los alimentos para tratar de llamar la atención;
- ▶ crear juegos que persuadan al niño reticente a comer más;
- ▶ evitar obligarlo a comer, porque esto aumenta el estrés y disminuye el apetito aún más.

Para más información sobre alimentación complementaria revisar las recomendaciones del Ministerio de Salud de cada país.



**Figura 10. Estimule a comer al niño pequeño**

## Niños de 3 y más años

A la edad de 3 años, la mayoría de los niños pueden comer por sí mismos. Pero las familias deberían continuar observando y estimulando a sus hijos durante las horas de comida, en especial si están enfermos. Hacer comidas familiares que contengan variedad de alimentos (ver Tema 3) y no estén demasiado condimentadas, azucaradas o saladas.

### CÓMO COMPARTIR ESTA INFORMACIÓN

---

Antes de compartir esta información con las familias, quizás necesite:

- 1 **Descubrir.** Cuándo se acostumbra a iniciar la alimentación complementaria en los niños. Qué alimentos se dan a las diferentes edades. Cómo se preparan los alimentos (consistencia e higiene). Con qué frecuencia se alimenta a los niños a las distintas edades. Quién alimenta a los niños, dónde y cómo. Cuáles son los impedimentos para una mejor alimentación de los niños pequeños (probablemente hay varias creencias relacionadas con lo que los niños comen y cómo se los alimenta). Cuáles barreras son las más importantes. Cuáles se podrían tratar de cambiar primero. Qué dicen las familias sobre sus problemas para alimentar a los niños pequeños (p.ej. falta de tiempo de las madres).
- 2 **Priorizar.** Decidir cuál es la información más importante de transmitir a los grupos o las familias en forma individual.
- 3 **Decidir a quiénes llegar.** Por ejemplo: madres y cuidadoras de niños pequeños; otros parientes que alimentan a los niños; a aquellos que influyen las prácticas de alimentación (por ejemplo los padres), o pueden ayudar a las madres; equipos de los centros al cuidado de niños o jardines infantiles.
- 4 **Escoger los métodos de comunicación.** Por ejemplo: sesiones educativas con grupos de mujeres y jóvenes en los centros de salud donde se atienden niños; demostraciones sobre alimentación complementaria y sobre cómo alimentar a los niños.

**Ejemplos de preguntas para iniciar una conversación o una sesión educativa**

(Seleccione sólo una o dos preguntas relacionadas con la información más necesaria para las familias)

¿Cuándo debería la mayoría de los niños comenzar a comer otros alimentos, además de la leche materna?

¿Cuáles son los alimentos apropiados para los niños entre 6 y 8 meses de edad?

¿Con qué frecuencia se debería dar alimentación complementaria a los niños de 6 a 8 meses? ¿Y de 9 a 11 meses?

¿Se ofrecen colaciones o refrigerios a los niños pequeños? ¿Qué les dan?

¿Se estimula a los niños a comer? Converse sobre quién alimenta al niño, dónde come y qué utensilios usa. Demuestre cómo alimentar a un niño pequeño.