

MINISTERIO DE SALUD

manual de alimentación del niño menor de UN año



INSTITUTO DE NUTRICION ALIMENTACION Y CONTROL DE CALIDAD
LIMA PERU

Manual de alimentación del niño menor de UN año

MINISTERIO DE SALUD

Instituto de Nutrición Alimentación y
Control de Calidad

LIMA - PERU
1994

UNA PUBLICACION DEL INSTITUTO DE NUTRICION ALIMENTACION Y CONTROL DE CALIDAD
DEL MINISTERIO DE SALUD, CON EL AUSPICIO DE LA Oficina Panamericana de la Salud. (OPS)

TERCERA EDICION
3,000 EJEMPLARES
AGOSTO 1994

© COPYRIGHT 1994
INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICION
TIZON Y BUENO 276 - LIMA 11 - PERU
Printed in Peru
(Impreso en Perú)

Esta Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del
Instituto de Alimentación y Control de Calidad

INDICE

	N° pág.
INTRODUCCIÓN	5
Alimentación del Niño desde que nace hasta los Seis meses	6
Alimentación del Niño de Seis a Doce meses	8
- Alimentación complementaria inicial	10
- Alimentación complementaria de continuación	13
Escala de Alimentación Complementaria	18
Menús Sencillos para el Niño de Seis a Ocho meses	19
Menús Sencillos para el Niño de Ocho a Doce meses	21
Consideraciones en la Alimentación del Niño	23
Higiene en la preparación de los Alimentos para el Niño	25
Higiene del Niño antes y después de darle los Alimentos	26
Monitoreo del Estado Nutricional	27

Introducción

Durante el primer Año de vida el rápido crecimiento y desarrollo del niño, determinan **Mayores Necesidades Alimentarias** que en otras etapas de su vida.

En los primeros meses, el mejor alimento es la **Leche Materna**, a partir de los **SEIS** meses de edad, el niño necesita consumir otros alimentos además de la leche de su madre, los cuales deben administrarse en forma gradual y progresiva siendo ellos parte de la “Olla Familiar”.

De ahí la idea central de este manual dirigido al PROMOTOR que le permita orientar a las madres en cuanto al tipo de **Alimentación, Aseo, Apoyo y Amor** a que el niño tiene derecho.

alimentación del niño
DESDE QUE NACE
hasta los SEIS meses.



Leche Materna

“Es el Primer y Mejor Alimento para los Niños”

El niño debe alimentarse hasta los SEIS meses de edad, exclusivamente con leche materna, sin necesidad de otros alimentos.



La leche Materna contiene todas las sustancias nutritivas que él necesita para su crecimiento y desarrollo. Contiene sustancias que lo protege de enfermedades. El Niño busca el pecho de su Madre para tener Seguridad, Protección y Alimentación. La Leche Materna esta siempre disponible y no cuesta nada.

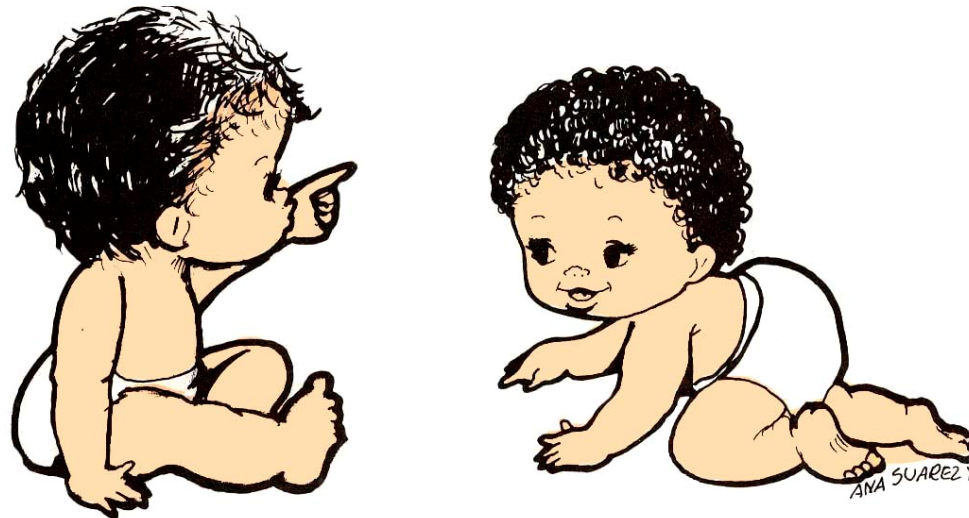
SU AUMENTO NORMAL DE PESO, TE MOSTRARA QUE ESTA CRECIENDO SANO Y FUERTE

alimentación del
niño de SEIS a
DOCE meses



La leche Materna sigue siendo el mejor alimento para el niño

Y, a partir de los SEIS meses ya debe comenzar a comer otros alimentos que le ayuden a seguir creciendo y que le den fuerza y energía

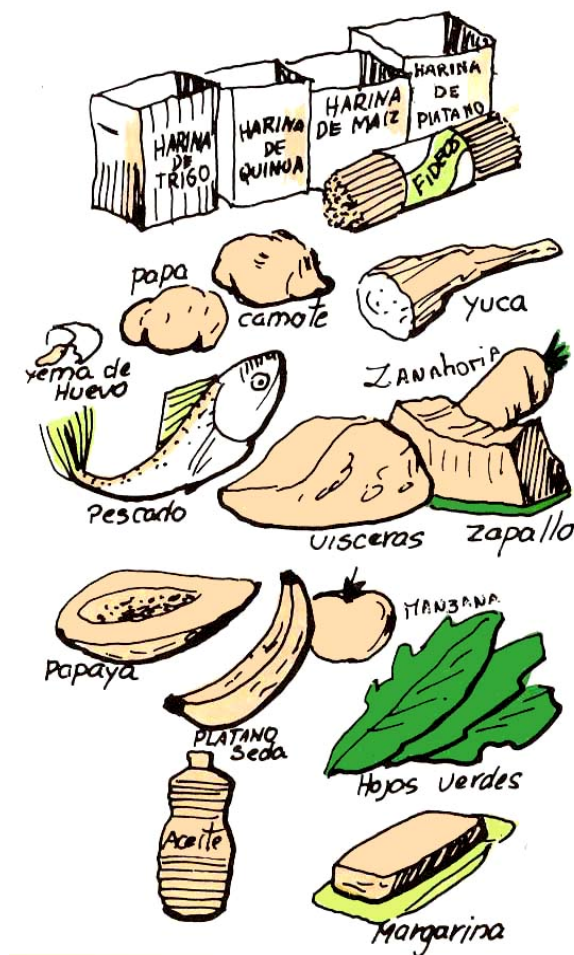


Si No estuviera recibiendo LECHE MATERNA en forma EXCLUSIVA, puede comenzar a comer otros alimentos, a partir de los CUATRO meses

Alimentación complementaria inicial para el niño a partir de los SEIS meses

El niño debe continuar recibiendo la Leche Materna y a partir de los SEIS meses de edad, debe iniciar gradual y progresivamente la complementación alimentaria con los siguientes alimentos:

GRUPOS	ALIMENTOS
CEREALES	Harina de Quinoa, de Kiwicha, de Maíz, de Trigo, Sémola, Maizena Fideos, Arroz, Trigo, Cebada.
TUBERCULOS, RAICES y PLATANO	Papa, Camote, Harina de Plátano Oca, Olluco, Harina de Chuño, Yuca Aracacha, Sachapapa, Maduro.
CARNES VISCERAS HUEVOS	Pescado, Cordero, Ave, Llama Sajino, Alpaca, Visceras, Yema de Huevo.
HORTALIZAS VERDES Y AMARILLAS	Zapallo, Zanahoria, Espinaca Acelga, Hojas de Apio, Hojas de Nabo
FRUTAS	Papaya, Granadilla, Manzana Plátano, Pera, Limón Dulce.
GRASAS Y ACEITES	Aceite Vegetal, Mantequilla, Margarina.



PREPARACIONES

Al inicio todos los alimentos que se ofrescan al niño deben ser de consistencia blanda y semisólida en forma de pures bien machacados o aplastados y sin condimentos.



Todo alimento nuevo debe ser dado al principio en pequeñas cantidades empezando por una cucharada e ir aumentando la cantidad poco a poco hasta llegar un máximo de 1/2 taza.

El estómago del niño es pequeño, por lo que es preferible ofrecerle 3 a 4 comidas pequeñas al día de consistencia espesa.

preparaciones sencillas, para el niño de SEIS meses a partir de la Olla Familiar, que complementa la LECHE MATERNA.



SOPA

ADEMAS - OFRECER:
Bebidas: Jugos de frutas,
agua hervida o infusiones
Pure: De frutas

PREPARACIONES

PURE
zapallo + Higado
Sopa de Sémola

PURE
+ Margarina
papa + Sopa de Sémola + zanahoria
Aceite yema de huevo

SOPA ESPESA
zanahoria + papa + Sopa de Sémola
Hojas de nabo y apio

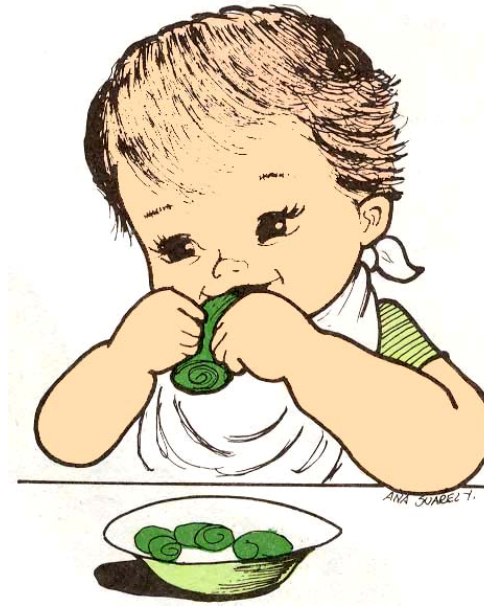
Alimentación complementaria de continuación para el niño OCHO a DOCE meses

El niño debe seguir recibiendo LECHE MATERNA y continuar la complementación alimentaria con los siguientes alimentos.

GRUPOS	ALIMENTOS	CUANDO UTILICE AZUCAR EN LO POSIBLE, HAGALO EN PEQUEÑAS CANTIDADES
CEREALES EN GRANOS Y DERIVADOS	Quinoa, Kiwicha, Arroz, Avena Trigo, Cebada, Pan, Galleta.	
LEGUMINOSAS O MENESTRAS	Lentejas, Frijoles, Habas Pallar, Arveja, Tarwi o Chocho, Nuña (en granos o harina).	
OTRAS LECHE	Leche en Polvo Leche Fresca Leche Evaporada	
OTRAS HORTALIZAS Y FRUTAS	Col, Tomate, Berenjena, Caigua, Arvejas Verdes, Frijoles Verdes, Membrillo Durazno, Zapote, Piña	

Preparaciones

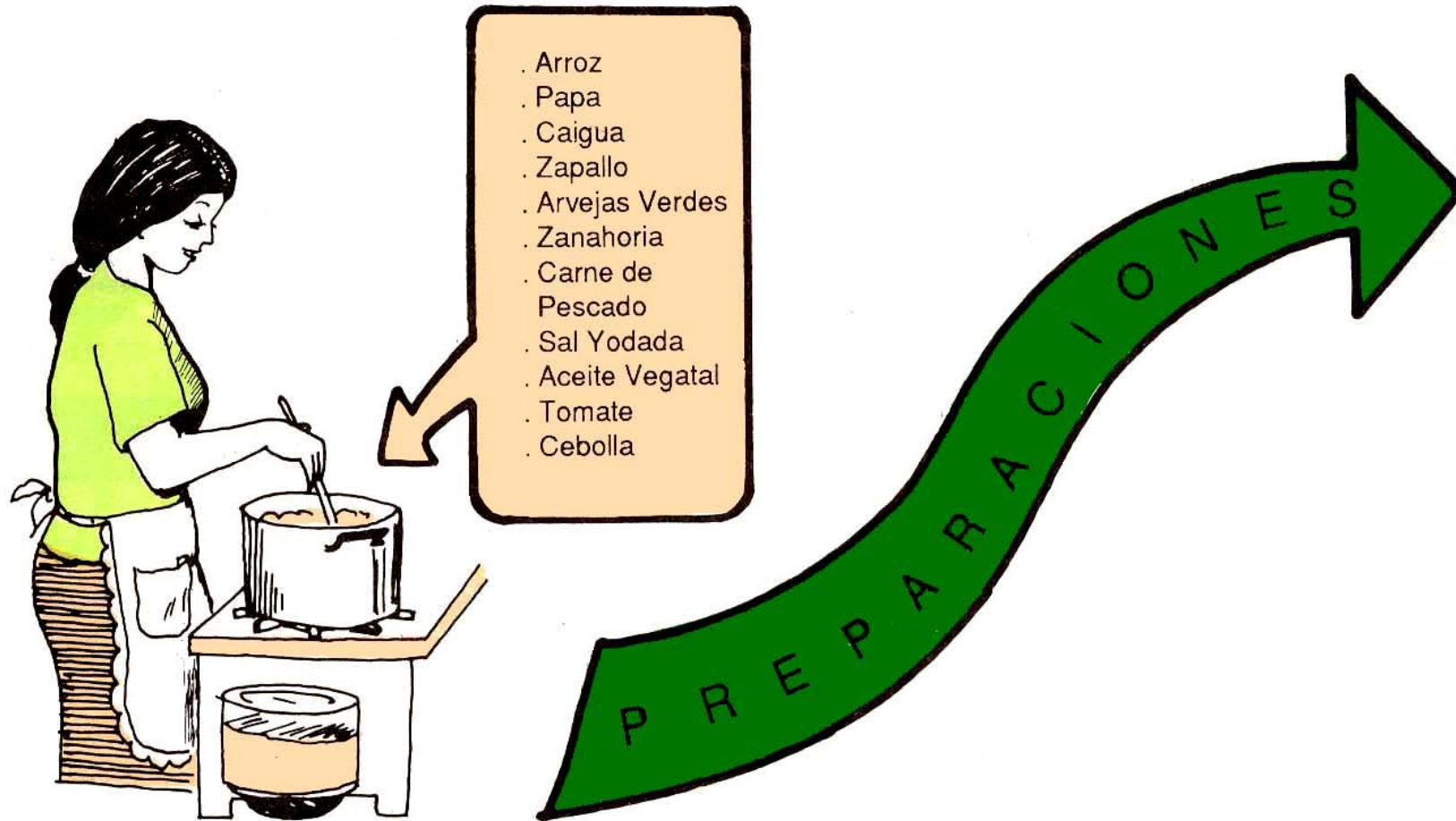
A esta edad el niño ya tiene unos cuantos dientes, ya se le puede dar alimentos en trozos pequeños como pedazos de pan, plátano, papaya, manzana o trozos cocidos de papa, oca, yuca, zanahoria de la olla familiar.



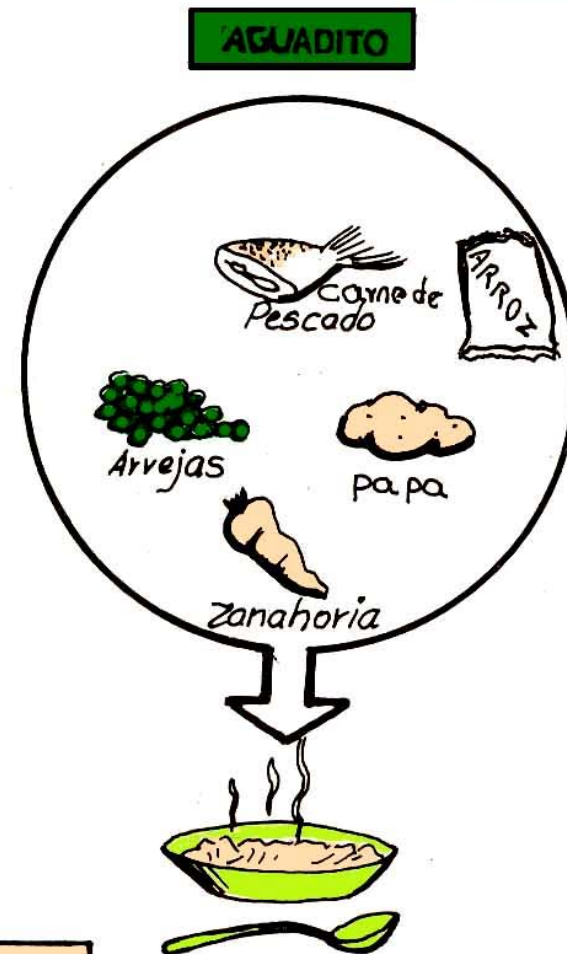
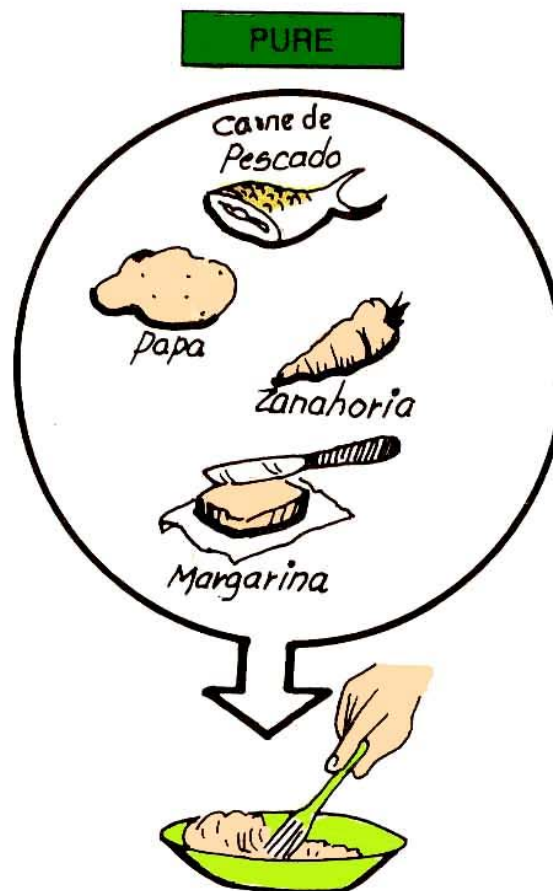
Al rededor de los doce meses, se debe ofrecer al niño 4 a 5 comidas al día, procurando darle la parte más espesa de las preparaciones de la olla familiar.

Si el niño no esta ganando peso, agregar una a dos cucharadas de margarina o aceite en cada una de sus comidas.

Preparaciones sencillas para el niño de OCHO a DOCE meses a partir de la “Olla Familiar” que complementan la Leche Materna



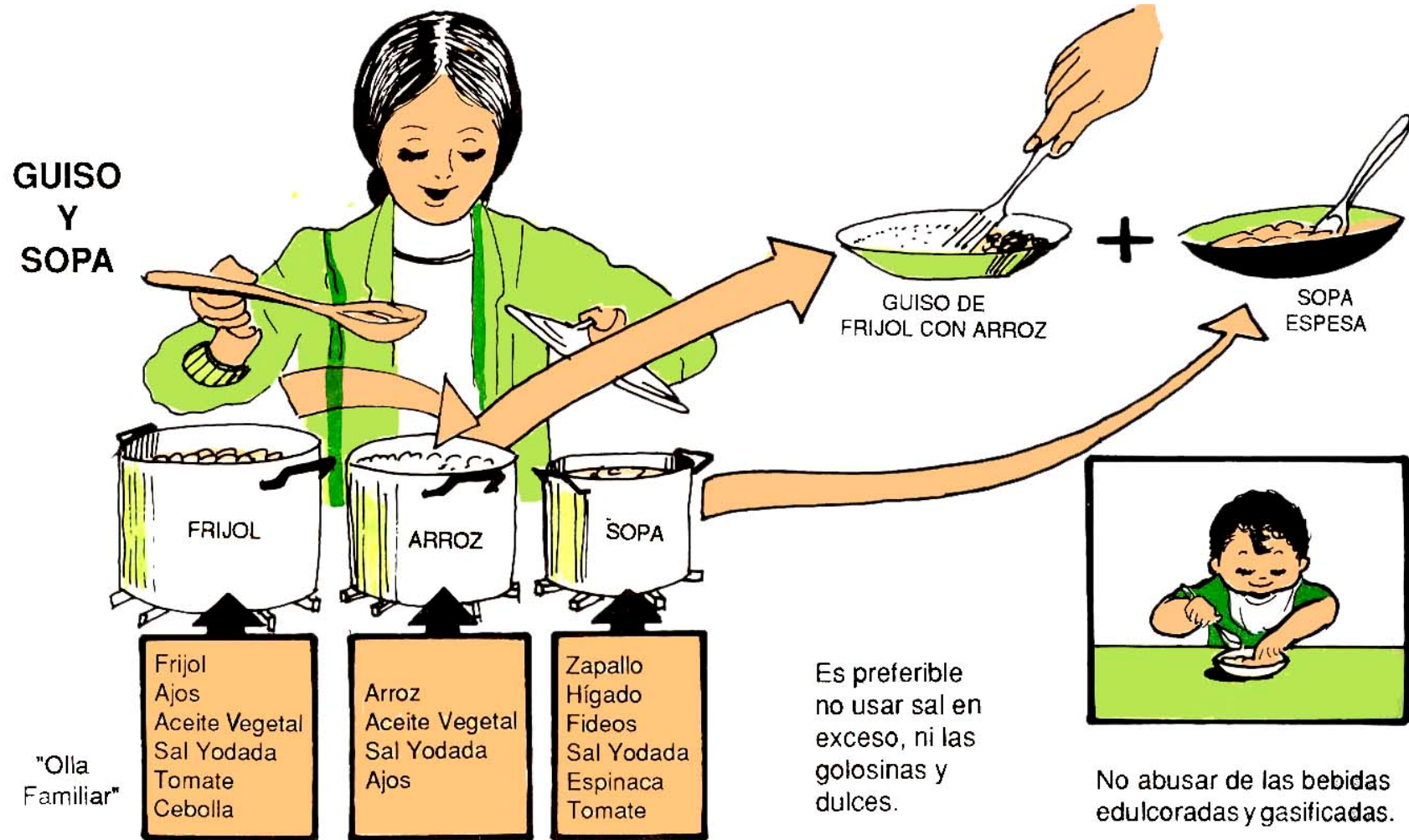
SOPA



Además puedes darle:

- Bebidas, Leche, Jugos de frutas, agua hervida o infusión
- Frutas en trozos

Al año de edad, el niño debe estar participando de la mayoría de las preparaciones del régimen alimentario familiar.



ESCALA DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA DEL NIÑO MENOR DE UN AÑO

Menor de 6 Meses



LECHE MATERNA COMO UNICO ALIMENTO

A partir del 6º Mes



ALIMENTACION COMPLEMENTARIA INICIAL

- . Continuar con Leche Materna
- . Cereales - Harina
- . Tubérculos
- . Carnes y Vísceras
- . Yema de Huevo
- . Hortalizas Verdes y Amarillas
- . Frutas
- . Aceites y Grasas

Del 8vo al 12vo Mes.



ALIMENTACION COMPLEMENTARIA DE CONTINUACION

- . El niño seguirá recibiendo Leche Materna
- . Cereales en Gramos
- . Leguminosas o Menestras
- . Otras Leches
- . Otras Hortalizas y Frutas

MENUS SENCILLOS PARA EL NIÑO DE SEIS A OCHO MESES

<u>INGREDIENTES</u>	<u>MEDIDA CASERA</u>	<u>PESO BRUTO APROXIMADO (g)</u>
Leche Materna	-	-
PURE DE ZAPALLO C/PAPA		
Zapallo	1 trocito pequeño	(40)
Papa	¼ unidad pequeña	(20)
Leche en polvo	1 cucharada al ras	(7)
Aceite	1 cucharada	(5)
Sal yodada	Cantidad necesaria	

VALOR NUTRITIVO

CALORIAS : 102 Kcal

PROTEINAS : 2.4 g.

Además puedes darle:
Frutas en forma de papillas o jugos.

MENUS SENCILLOS PARA EL NIÑO DE SEIS A OCHO MESES

<u>INGREDIENTES</u>	<u>MEDIDA CASERA</u>	<u>PESO BRUTO APROXIMADO (g)</u>
Leche Materna	-	-
SOPA DE HARINA DE MAIZ C/HIGADO DE POLLO		
Hígado de pollo	¼ unidad	(15)
Harina de maíz	1 cucharada al ras	(10)
Aceite	1 cucharada	(5)
Zapallo	1 trocito pequeño	(40)
Zanahoria	1 trocito pequeño	(20)
Sal Yodada	cantidad necesaria	-

VALOR NUTRITIVO

CALORIAS : 109 Kcal

PROTEINAS : 4.1 g.

Además puedes darle:
Frutas en forma de papillas o jugos.

MENUS SENCILLOS PARA EL NIÑO DE OCHO A DOCE MESES

<u>INGREDIENTES</u>	<u>MEDIDA CASERA</u>	<u>PESO BRUTO APROXIMADO (g)</u>
Leche Materna	-	-
PURE DE ESPINACA C/PAPA		
Espinaca	3 hojas	(17)
Papa	¾ unidad pequeña	(60)
Leche en polvo	1 cucharada al ras	(7)
Aceite	1 cucharada	(5)
Sal yodada	Cantidad necesaria	-
<u>VALOR NUTRITIVO</u>		
CALORIAS : 131 Kcal		
PROTEINAS : 3.2 g.		

Además puedes darle:
Frutas en trozos pequeños.

MENUS SENCILLOS PARA EL NIÑO DE OCHO A DOCE MESES

<u>INGREDIENTES</u>	<u>MEDIDA CASERA</u>	<u>PESO BRUTO APROXIMADO (g)</u>
Leche Materna	-	-
AGUADITO		
Arroz	2 cucharadas colmadas	(15)
Papa	¼ unidad pequeña	(20)
Zanahoria	1 trocito pequeño	(20)
Pescado	1 porción pequeña	(30)
Arveja fresca	1 unidad mediana	(7)
Aceite	1 cucharada	(5)
Sal Yodada	Cantidad necesaria	-

VALOR NUTRITIVO

CALORIAS : 156 Kcal

PROTEINAS : 7.8 g.

Además puedes darle:
Frutas en trozos.

Consideraciones
en la alimentación
del niño



Las Cuatro AAAA

Alimento

La alimentación del niño debe ser variada y administrada en pequeñas cantidades, con el fin de darle a conocer diferentes sabores, colores, olores, temperatura y consistencia de los alimentos, con el fin que al año de edad, pueda participar del régimen alimentario familiar.

Amor

Ofrecer los alimentos al niño con amor, cariño y paciencia en una atmosfera favorable

Aseo

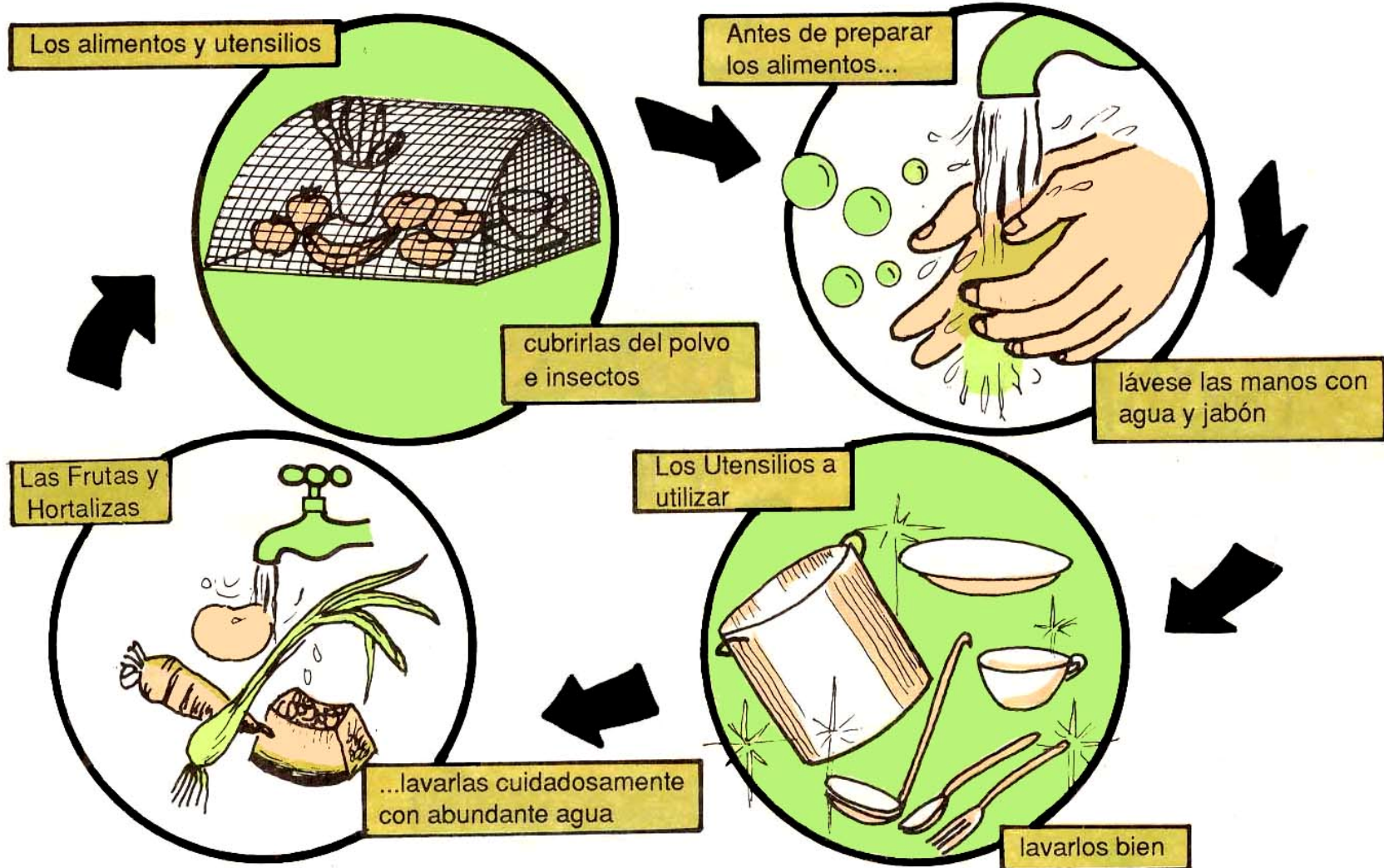
Los alimentos, utensilios deben lavarse con abundante agua antes de ser usados.



Apoyo

Ayudar a comer al niño con mucho cuidado, haciendo uso de cucharita, taza y plato, aseándole sus manos y boca.

Higiene en la preparación de alimentos para el niño



Higiene del niño antes y después de darle los alimentos



Estas sencillas prácticas de Higiene del niño antes y después de darle los alimentos, ayudaran, a que su niño sea protegido de muchas enfermedades

MONITOREO DEL ESTADO NUTRICIONAL

CONTROL DE CRECIMIENTO DEL NIÑO

Es muy importante controlar el crecimiento del niño lo más seguido posible (cada mes) durante el primer año de vida.

Una alimentación adecuada tanto en calidad como en cantidad ayudará a crecer y a desarrollar normalmente al niño.

MIDIENDO EL PESO Y EL CRECIMIENTO, MEDIMOS LA SALUD

Es importante además que las madres acudan al Centro de Salud para vacunar a sus niños y así protegerlos de enfermedades peligrosas de la primera infancia como: (Tuberculosis, Tosferina, Difteria, Poliomielítis, Tétano y Sarampión).

Comité de redacción: Nutricionistas

- Lcda. Judith Reyes de Valencia

Jefe del Dpto. de Promoción Alimentaria y Nutricional

- Lcda. Gladys Pedraza Veintemilla

Sección Educación en Nutrición

- Lcda. Rocío Godomar Galindo

- Lcda. Amanda Satalaya Pérez

Sección Trabajo de Campo

Revisión: Dr. Víctor Hernández Pérez

Director General del Instituto Nacional de Nutrición.

Dra. Milagro Nuñez Rivera

Sub Jefa del INANC.

Dibujos y Diagramación

Sr. Carlos J. Morán Euribe

Instituto Nacional de Salud
Instituto de Nutrición Alimentación y Control de Calidad

El contenido del presente manual fue realizado con participación del personal de salud de las diferentes regiones del país en el seminario taller alimentación del niño menor de un año.

Enero 1989 y Enero 1991 en la Región Grau y Arequipa
Lima, marzo 1994

Este manual se terminó de imprimir
el mes de marzo 1994 en la Imprenta
PROPACEB Editora de Publicaciones S.R.L.
Galicia 176 Surco - Higuera
Telf: 494098 Telefax: 482528