

## Alimentando A Su Hijo Durante los Primeros 12 Meses de Vida

Educación Nutritiva Basada en las Guías 2020-2025 del Nuevo Capitulo de Nutrición Infantil y Niños

### ¿Por que la nutrición infantil es tan importante?

Durante el primer año de vida los niños deberían recibir los nutrientes esenciales adecuados ya que los mismos son necesarios para el desarrollo del cerebro y crecimiento. Además, establecer una dieta saludable a una edad temprana puede influenciar la conducta hacia la nutrición y la salud a través de la vida.

Durante el primer año de vida, los niños consumen poca comida, ¡así que es muy importante maximizar cada bocado!

Edad	Recomendación	Detalles
0 – 4 meses	<b>Leche materna y/o formula para lactantes</b>	<p><b>¿Que tipo de leche?</b> Leche materna humana, formula para lactantes fortificada con hierro, o una combinación de ambas</p> <p><b>¿Necesito suplementar la leche con algo adicional?</b> Quizás necesite suplementar con vitamina D, dependiendo de que tipo de leche escoge.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para exclusivamente leche materna humana, suplementar con 400 IU de vitamina D por día</li> <li>➤ Para mezcla de leche materna y formula para lactantes, suplementar con 400 IU de vitamina D por día</li> <li>➤ Uso exclusivo de formula para lactantes no requiere suplementar con vitamina D porque ya esta fortificada con vitamina D</li> </ul>
4 – 6 meses	<b>Cuando su hijo este listo puede comenzar a introducir comidas complementarias</b>	<p><b>¿Como puedo saber si mi hijo/a esta listo?</b> Las edades en la que los niños demuestran señales que están listos varia entre los 4 y 6 meses. Señales de que su hijo/a esta listo para comidas complementarias incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Capacidad de controlar cabeza y cuello</li> <li>➤ Sentarse derecho solo o con apoyo</li> <li>➤ Acercándose objetos a la boca</li> <li>➤ Intentando agarrar objetos pequeños, como comida o juguetes</li> <li>➤ Tragando comida en vez de empujarla hacia afuera</li> </ul> <p>No hay evidencia que sugiera que atrasando la introducción de comidas con potencial alérgeno pueda prevenir el desarrollo de alergias (Favor de ver información para niños de alto riesgo abajo)</p>
6 – 12 meses	<b>Comenzar comidas complementarias no más tarde de los 6 meses</b>	<p><b>¿Que comidas complementarias debería darle a mi hijo?</b> Los niños deben ser motivados a consumir una variedad de comidas complementarias</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Introducir comidas altas en hierro:</b> carne, mariscos, cereales fortificados con hierro</li> <li>➤ <b>Introducir comidas altas en zinc:</b> carne, habichuelas, cereal fortificados con zinc</li> <li>➤ <b>Introducir variedad:</b> proteína, frutas y vegetales, lácteos, granos</li> <li>➤ <b>Introducir comidas con potencial alérgeno:</b> huevos, lácteos, maní, nueces, soya, mariscos, pescado, trigo</li> </ul>



### ¿Como puedo saber si mi hijo/a tiene alto riesgo de desarrollar una alergia a maní?

**Factores de riesgo:** Si tu hijo/a tiene eczema severo, alergia a los huevos, o ambos, el o ella puede estar a alto riesgo de desarrollar una alergia al maní.

**Recomendaciones:** Comidas apropiadas para la edad de sus hijo/a que contienen maní deberían ser introducidas a la dieta tan temprano como a los 4 a 6 meses (es importante hablar con el proveedor de cuidado antes de introducir si su hijo/a tiene alto riesgo de desarrollar alergia a maní)

Para mas información, favor de verificar con el proveedor de cuidado de la salud de su hijo/a y visitar:

## Escogiendo Comidas Ricas en Nutrientes de Cada Grupo De Alimento

Grupo de Alimento

Beneficios

Ejemplos

Proteína

Puede ser una buena fuente de hierro, zinc, colina, proteína y/o grasas saludables

\*Estos nutrientes son cruciales para el desarrollo del cerebro infantil

Carne, pollo, huevos, pescados bajo en mercurio, nueces, semillas, soya



Frutas & Vegetales

Puede ser una buena fuente de potasio, vitamina A y vitamina C

\*Habichuelas, guisantes y lentejas son buenas fuentes de fibra

Arándanos, bananas, peras, aguacate, calabaza, brócoli, espinaca, guisantes



Granos

Puede ser una buena fuente de fibra y hierro

\*Escoger grano integral sobre grano refinado

Cereales fortificados con hierro, avena, cebada, cereal integral, y cereal de arroz



Lácteos

Puede ser una buena fuente de calcio y vitamina D

\*Los niños no deberían consumir leche de vaca o productos de soya fortificados como sustituto de la leche materna o formula para lactantes antes de los 12 meses de edad

Yogur (incluyendo yogur a base de soya) y queso



Estableciendo Rutina de Dieta Saludable en el Primer Año de Vida

### ✓ Componentes de la Dieta Para Promover

- Variedad amplia de frutas, en especial bayas y frutas enteras
- Variedad amplia de vegetales, incluyendo verde oscuro (ej.: brócoli), rojo/naranja (ej.: zanahoria), legumbres (ej.: habichuelas, guisantes, lentejas), vegetales con almidón (papa)
- Grano entero
- Carnes no procesadas



### ! Componentes de la Dieta Para Limitar

- Carnes procesadas (ej.: fiambres)
- Granos refinados
- Jugos de fruta 100%
- Comidas altas en sodio
- Comidas con azúcar añadida

Trans Fat 0g	-
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	-
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	-



### ⊘ Componentes de la Dieta Para Eliminar

- Miel y comidas/bebidas no pasteurizadas
- Bebidas endulzadas (ej.: soda, tea endulzado)
- Leche de vaca, bebida de soya fortificada, y otras alternativas de leche (ej.: leche de plantas) como sustituto de leche materna o formula infantil.
- Bebidas con cafeína
- Mariscos con alto contenido de mercurio
- Nueces individuales o otras comidas con alto riesgo de ahogarse

### Introducir a su hijo/a a los 8 alérgenos principales

Los 8 alérgenos principales:

Lácteos



Huevos



Maní



Nueces



Soya



Trigo



Pescado



Mariscos



Los 8 alérgenos principales deberían ser introducidos como comidas complementarias

Hay evidencia que al introducir comidas con maní en el primer año de vida se puede reducir el riesgo de desarrollar una alergia al maní

No hay evidencia que retrasar la introducción de comidas alérgicas después de los 6 meses puede prevenir alergias