

## PROGRAMA MADRE CANGURO INTEGRAL

Recomendaciones para una buena alimentación de su bebé durante el primer año de vida



No olvide lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar y dar cualquier alimentación a su bebé.

### 0-6 MESES Leche Materna Exclusiva



En caso necesario, se adicionará leche especial para prematuros **según las indicaciones del pediatra**.

Para los bebés que no pueden ser alimentados con leche materna, la fórmula para prematuros se utilizará hasta cuando alcance un peso **superior o igual a 2500 grs.**, después de este peso se utilizará las leches de continuación hasta los 6 meses según recomendación de su pediatra.

Si usted necesita salir sin su bebé, debe extraerse manualmente la leche materna como se le ha enseñado en el programa y la persona encargada se la dará con gotero, vaso o cuchara.

Recuerde tener cuidado con su alimentación; consumir suficientes líquidos, frutas y verduras. No consuma alimentos muy grasosos o condimentados, que podrán alterar la digestión de su bebé. Si usted utiliza tetero, no olvide lavarlo con agua, jabón y hervirlo por 10 minutos antes de cada utilización. El agua utilizada para la preparación de teteros debe ser hervida mínimo 10 minutos.

No debe olvidar el suplemento vitamínico ordenado en la consulta.

A partir del mes se formulará hierro en la consulta, el cual debe ser tomado hasta el año de edad.

### A PARTIR DE LOS 4 MESES

Si su bebé crece adecuadamente con leche Materna Exclusiva, espere hasta los 6 meses para iniciar Alimentación Complementaria.

A partir de los 4 meses, los alimentos que se recomiendan son **adicionales** a la leche materna y/o leche artificial y no constituyen una fuente de alimentación. Inicie la alimentación complementaria:

- Si el niño no crece adecuadamente y el pediatra lo formula.
- Si la madre regresa a su trabajo y no puede amamantar exclusivamente.

### NO USAR LECHE DE VACA EN BOLSA O EN POLVO

Todo Alimento nuevo debe darse mínimo por tres días sin mezclarlo con otros para probar tolerancia.

Inicie **frutas** como la papaya, granadilla, pitahaya, melón y mango (recuerde que pueden producir deposiciones blandas) y la manzana, pera, guayaba y banano (que pueden endurecer un poco la deposición). Al ténelas en tal forma que no afecten a su bebé. Ofrezca en forma de compota, o jugo de frutas, con cucharita, nunca con biberón si lo estaba utilizando.



Después de probar la tolerancia, el niño recibirá toda la fruta que quiera, con preferencia al desayuno y a las onces.

No dar frutas ácidas.

También puede ofrecer cereales de arroz sin leche en forma de papilla, que puede mezclarlo con la fruta en caso de darlo solo, ofrecerlo en la última comida del día.

Hasta los 2 años de vida el cerebro de su hijo está creciendo, tenga mucho cuidado en su alimentación; de esto depende su futuro.

### DE 4 A 6 MESES

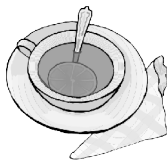
Después del inicio de las frutas puede empezar con **verduras** como: zanahoria, arveja verde, espinacas, acelgas, habichuelas, apio y ahuyama; deben ser cocidas en poca agua y licuadas.

Ofrézcalas en forma de sopa, licuado o puré, si lo desea puede agregar una pizca de sal. Dar con cucharita a la hora del almuerzo y después de los seis meses también puede darlo a la hora de la cena.



Recuerde que al caldo, las coladas en agua, el agua de verduras y la gelatina llenan al bebé pero no lo alimentan. Además el uso de sal y azúcar debe ser limitado para crear buenas costumbres alimenticias.

A los seis (6) meses puede agregar cereales como trigo, avena y cebada. Ofrecer en papilla con leche (materna o de fórmula) o en sopa licuada con verduras, medio pocillo al almuerzo o a la comida.



De los 6 a los 7 meses puede agregar carne flaca, o pollo sin piel y ofrecerla con la sopa licuada en puré o molida.

### 7 A 9 MESES

Continuar la leche materna y/o de fórmula, no usar leche de vaca, en bolsa o en polvo. Puede ofrecer en las sopas o en forma de puré, **la papa, yuca, plátano**. Además de los cereales como el arroz, avena y la pasta, puede probar con coladas, pan y galletas. Hacia los 8 meses puede agregar **leguminosas** como la arveja seca, frijol, lenteja, garbanzo en pequeñas cantidades.

### Receta para preparación de Sopas de verduras

- 2 tazas de agua
- 1 ó 2 habichuelas o espinacas
- $\frac{1}{2}$  zanahoria o un pedacito de ahuyama
- Un pedazo de carne magra, pescado o pollo sin piel
- 1 cucharada de frijol, garbanzo, lenteja o arveja
- 1 cucharada de arroz o pasta

Cocine todos los ingredientes excepto las verduras que se deben añadir cuando el agua esté hirviendo. Licue toda la mezcla cuando esté reposada hasta que quede bien fina. No cuele la mezcla. Guárdela en la nevera, tapada en un recipiente plástico o una olla esmaltada.

Désela con cucharita. Debe consumirse en las primeras doce horas después de su preparación.

### 9 A 12 MESES

Leche materna y/o de fórmula. Es mejor no utilizar por ahora leche de bolsa o leche de vaca entera en polvo. Si usted por diferentes razones tiene que usarla no olvide hervirla por 15 minutos.

Su bebé debe consumir mínimo 4 veces al día un alimento lácteo como: queso, cuajada o yogurt, puede darlo de medias nueves o a las onces. La alimentación del niño debe integrarse a la comida familiar tanto en sus horarios, como en su preparación.

Se debe probar con cuidado la tolerancia del huevo empezando solamente con la yema antes de ofrecerlo diariamente y en lo posible ofrecer el huevo completo cuando haya cumplido doce (12) meses.

Después de los 12 meses debe comer con los mismos horarios familiares lo siguiente:

**Desayuno:** Leche materna o artificial con huevo y pan.

**Medias nueves:** Una fruta, kumis o yogurt

**Almuerzo:** Sopa completa y/o seco completo (carne, verdura, grano y cereal), jugo, una fruta o un kumis

**Onces:** Una galleta y un alimento lácteo.

**Comida:** Igual que el almuerzo.

**Antes de dormir:** Leche materna o leche artificial.

La leche materna es ideal hasta el año y se puede hasta los 2 años. A esta edad máximo, el niño debe dejar el seno.