

Capacitación para la crianza

Nutrición para el aprendizaje



Serie destinada a fortalecer los cuidados desde el inicio y sentar las bases para el aprendizaje

Es una de las responsabilidades más importantes de los padres. Va más allá del acto de dar de comer, es una forma de ofrecer cuidados, compartir, comunicarse y dar afecto. Cumplir con esta función permite que los niños y niñas logren desarrollar su potencial de crecimiento, hábitos sanos, adquieran autoestima, se sientan bien con su cuerpo, importantes y queridos.



LA ALIMENTACIÓN

Se reconoce que el alimento es la satisfacción de una necesidad básica de cualquier persona, niña, niño o adulto y permite su subsistencia. Pero, en torno a la alimentación de los niños siempre surgen preguntas. Alimentar supone muchas más acciones que el acto de dar de comer.

¿Es lo mismo comer que nutrirse?,
¿cuáles son los hábitos saludables en la alimentación?, ¿qué es lo que un niño o niña deben comer para estar bien alimentados?,
¿cómo y cuándo debe comenzar a alimentarse un bebé?



Esta es la primera imagen de la alimentación y es un acto de amor



Es un tiempo en el que todos comparten, y se aprenden conductas sociales



Es un momento en el cual se ofrecen cuidados y atención

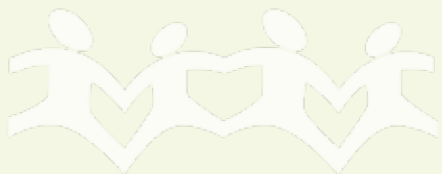
Es un encuentro en el cual se intercambian no sólo los alimentos sino también amistad y afecto





A partir de esta concepción de la alimentación su tarea será la de incorporarla como una actividad que provea sustancias y nutrientes pero que además se convierta en una excelente oportunidad para realizar intercambios, comunicarse y crear vínculos.

Una mamá, o cuidador, al alimentar a un niño debe saber que no sólo el niño o la niña en ese acto incorporarán nutrientes sino que también percibirá el afecto y el amor que se le brinda.



Es importante para la nutrición de los niños y niñas conocer los requerimientos necesarios para cada etapa y cómo inculcar hábitos saludables.

Este cuadernillo lo orientará para que Ud. pueda brindar información y consejos sobre:

- ▼ La Lactancia materna
- ▼ El inicio de la alimentación complementaria
- ▼ Cuando los niños empiezan a comer solos
- ▼ Prácticas de hábitos saludables de alimentación
- ▼ Alimentos para la mente
- ▼ Prácticas de higiene en la preparación y conservación de los alimentos
- ▼ Claves para la prevención de accidentes en el hogar a la hora de comer.



LACTANCIA MATERNA

La alimentación al pecho no es sólo la incorporación del alimento a través de la succión, sino que al amamantarse, el bebé se nutre con el contacto piel a piel y se fortalece el vínculo madre-hijo.

El bebé logra con la lactancia materna satisfacción, bienestar, sintiéndose más seguro y querido. La lactancia promueve un óptimo desarrollo infantil temprano.

UD. deberá aconsejar a la mamá explicándole que:

▼ La preparación para la lactancia comienza durante el embarazo.

Recuerde: *La alimentación de la embarazada debe ser variada y suficiente.*

▼ Inmediatamente después del parto se debe poner al bebé al pecho, en lo posible antes de la primera hora de vida.

Recuerde: *Si la mamá tuvo cesárea también puede amamantar buscando una posición que le sea cómoda.*

▼ La leche de los primeros días se denomina calostro y presenta características diferentes a la leche madura.

Recuerde: *El calostro es rico en elementos de defensa que previenen enfermedades, algunas*

graves para el recién nacido (diarreas, bronquiolitis).

▼ Para mantener la producción de leche hay que amamantar con frecuencia y con las técnicas correctas (consultar con el equipo de salud).

Recuerde: *“Cuando más succiona el bebé más leche se produce”.*

▼ Durante los primeros 4 a 6 meses las necesidades nutricionales y energéticas para el crecimiento de los niños pueden satisfacerse completamente con la leche materna.

Recuerde: *Durante estos primeros 6 meses si el equipo de salud no recomienda lo contrario la lactancia materna es suficiente para nutrir al bebé.*

▼ Se debe fomentar la práctica de la alimentación al pecho, sobre todo en el primer año de vida.

Recuerde: *si se presentan*

dificultades en el amamantamiento consultar inmediatamente con el equipo salud para evitar el abandono temprano de la lactancia materna.

El amamantar, además de los beneficios nutricionales, favorece la construcción de un vínculo muy fuerte entre la madre y el niño, aumenta el grado de interacción y contribuye al desarrollo de niños seguros y emocionalmente estables.



Todos podemos colaborar con la lactancia materna:

- **La familia.** Para lograr una lactancia materna exitosa es importante que la mamá se sienta apoyada y motivada, antes, durante y después del parto en su decisión de amamantar. El equipo de salud, la familia y la comunidad juegan un papel importantísimo en el inicio y mantenimiento de la lactancia.
- **Los centros de apoyo familiar (CAF), centros de atención temprana (CEAT), otros.** Se pueden crear grupos de apoyo y campañas para fomentar la lactancia materna en los barrios o comunidad y la realización de relevamientos periódicos para verificar como se encuentra la lactancia en su comunidad.
- **Los equipos de salud.** Conocer, aplicar y hacer respetar el "Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna" es una responsabilidad del equipo de salud para proporcionar a los lactantes una nutrición segura, protegiendo y promoviendo la lactancia natural y asegurando el uso correcto de los sucedáneos de la leche materna.



La leche materna es el mejor alimento para los niños durante los primeros 6 meses de vida y si es posible se recomienda continuar con la alimentación al pecho hasta los dos años (Organización Mundial de la Salud – OMS -, UNICEF)



LOS NIÑOS EMPIEZAN A COMER

La alimentación complementaria es aquella que *complementa a la lactancia materna, sin desplazarla* y su inicio depende del desarrollo neurológico del niño y de la maduración de las funciones digestiva y renal, siendo la edad óptima los 6 meses o lo más cercano a estos, nunca antes del cuarto mes (tiempo de transición: 4/6 meses, período de adaptación de una alimentación líquida a los semisólidos) que es cuando se deben cubrir otros requerimientos nutricionales

▼ Alrededor de los 6 meses la leche humana no alcanza a cubrir la totalidad de las necesidades de energía, de ciertos micronutrientes, como el hierro, cinc y algunas vitaminas, por lo que es necesario aportarlos a través de alimentos apropiados para cubrir dichas necesidades.

▼ Cada niño es diferente y debe estar preparado para recibir distintos tipos de alimentos según la edad, necesidades nutricionales y grado de desarrollo. En esta etapa, la mayoría de los bebés sostienen la cabeza, se mantienen sentados, son capaces de tragar cuando se les coloca alimento en su boca y muestran interés por los alimentos cuando otras personas están comiendo.

▼ La Alimentación Complementaria

adecuada es aquella que se inicia a la edad correspondiente (4/6 meses), persistiendo la lactancia materna, en cantidad, calidad y progresión suficiente, con la incorporación de nuevos alimentos, acorde con los requerimientos del niño para satisfacer sus necesidades para el crecimiento. La alimentación complementaria debe incluir alimentos variados, debe ser segura desde el punto de vista de la contaminación, accesible económicamente y aceptada culturalmente por el grupo familiar.

▼ El pasaje desde una alimentación líquida exclusiva a la incorporación hasta la mesa familiar es un proceso gradual que se completa alrededor del año y que va a depender del grado de desarrollo del niño, de los patrones

culturales de su familia y del interés por parte del mismo.

▼ El control periódico del peso y la talla debe realizarse en todas las etapas del crecimiento de los niños (lactante, preescolar, escolar, etc.) por parte del equipo de salud. Ellos indicarán el tipo de alimento y la cantidad necesaria que debe recibir el niño e informarán si está creciendo bien. Qué alimentos incorporar y cuánto es necesario, estas son preguntas que deberán formularse en la consulta periódica en el centro de salud.

Importante: evitar la miel en los niños menores de 1 año. La miel fresca sin pasteurizar puede transmitir esporas de botulismo (enfermedad grave que compromete al sistema nervioso).



Consejos a tener en cuenta para lograr un buen inicio de la alimentación complementaria oportuna

- ▼ Disponer de tiempo. Recuerde que es un momento especial para los niños y quien los alimenta, para interactuar y disfrutar de este momento.
- ▼ Los niños deben estar sentados frente al alimento, visualizándolo.
- ▼ Permitir que el niño tome la comida con sus manos.
- ▼ Que el niño vea que quien lo alimenta come la misma comida, de esta manera van a imitar.
- ▼ Recordar que los niños a esta edad se pueden ahogar fácilmente con ciertos alimentos, tratar de evitarlos.
- ▼ En lo posible que el niño posea sus propios utensilios y se familiarice con los mismos.
- ▼ Incorporar los alimentos de a uno por vez y en forma reiterada (varios días lo mismo hasta pasar a un nuevo alimento).
- ▼ Es esperable la no aceptación de un nuevo alimento (neofobia), esto se revierte con la exposición reiterada al mismo, a veces se requiere el ofrecimiento hasta 10 veces para lograr su aceptación.
- ▼ Una comida no es sustituto de la lactancia materna, ofrecer el pecho después de cada comida.

Recordar que:

Hacia el año de edad los niños deben:

- » Continuar con la lactancia materna a libre demanda.
- » Realizar al menos cuatro comidas por día y algunas colaciones.
- » Integrarse a la mesa familiar, compartiendo algunos alimentos.

Siempre teniendo en cuenta las recomendaciones del equipo de salud



A partir del año de edad, los niños, logran tomar la cuchara y comienzan a querer comer solos. Es importante que la madre o cuidador facilite estas acciones y la adquisición de nuevas habilidades para que vayan adquiriendo autonomía en el momento de comer.



LOS NIÑOS YA COMEN SOLOS



Los hábitos que adquiera en este período en materia alimentaria serán decisivos para establecer preferencias y rechazos que se mantendrán hasta su vida adulta.

Los niños en esta etapa necesitan la misma variedad de alimentos que los adultos.

Lo que caracteriza el régimen de comidas del niño mayor de 2 años, comparado con el del lactante, es la menor ingestión de alimento en relación con el tamaño corporal. El niño en esta etapa se vuelve más selectivo con respecto al tipo de ingesta, más inquieto en el momento de comer y tiene más independencia psicológica y física. En este contexto, el interés por el alimento y las comidas ocupa un lugar secundario.

A lo largo de este período aparece en forma más notoria la no aceptación de nuevos alimentos (neofobia), el rechazo por otros, hacer "chanchadas" o distraerse a la hora de comer. Es labor de los adultos establecer límites y normas en estos aspectos para lograr una conducta alimentaria adecuada.

Premisas básicas para una alimentación saludable en este período

- ▶ Ofrecer una dieta equilibrada de nutrientes, como se indica en las Guías Alimentarias para la Población Infantil*, ya que los niños en esta etapa tienen poca capacidad gástrica (ver consejos de las Guías).
- ▶ Fomentar el consumo de alimentos y lácteos fortificados para prevenir el riesgo de desnutrición oculta.
- ▶ Ofrecer comidas con muchos colores, texturas y formas, que incluya alimentos de todos los grupos, no descuidando el aporte de vegetales crudos y frutas.
- ▶ Limitar el consumo de grasas saturadas y azúcares.
- ▶ Respetar las señales de saciedad en el niño, esto es muy importante en la prevención del sobrepeso y obesidad.
- ▶ Considerar sus gustos y selectividad, ya que en este período comienzan a tener cada vez más autonomía en la elección de los alimentos.
- ▶ Ofrecerle 4 comidas y 2 colaciones diarias.
- ▶ Promover el desayuno como una de las ingestas fundamentales del día. Un buen desayuno debe incluir: leche o yogurt, cereales o pan, frutas frescas o jugos naturales.
- ▶ Estimular en el niño el "comer solo" y el uso de cubiertos (que posea sus propios utensilios).

**Guías Alimentarias para la Población Infantil. Ministerio de Salud de la Nación. 2006*



LA HORA DE COMER ES UNA EXCELENTE OPORTUNIDAD PARA CREAR HABITOS SALUDABLES.

El contexto familiar establece hábitos y costumbres y determina las pautas de crianza de los niños.

Será importante recordar a las familias y a los cuidadores que:

LA HORA DE COMER ES MÁS QUE ALIMENTARSE: es un encuentro con los otros, para compartir vivencias familiares, tradiciones y costumbres. Es importante hablar con los niños y no dejarlos solos. Estas acciones son la base en la construcción de relaciones sólidas.

HACER DEL MOMENTO DE LA COMIDA UNA HORA AGRADABLE: lograr un ambiente positivo y tranquilo a la hora de comer.

CREAR RUTINAS A LA HORA DE COMER: establecer horarios y lugares determinados para las comidas principales y las colaciones. Estas rutinas dan seguridad en los niños y enseñan a esperar la hora de comer.

APAGAR EL TELEVISOR A LA HORA DE COMER: distrae a los niños, no se conectan con los que están haciendo y se pierde la comunicación y el momento de encuentro con los otros.

EVITAR USAR LA COMIDA COMO PREMIO O CASTIGO: estas estrategias no funcionan a largo plazo, ubican a la alimentación en una situación negociable, y los niños rápidamente aprenderán a usarla para obtener recompensa.

LOGRAR QUE LOS NIÑOS SE INTERESEN POR LA COMIDA: Ayudando en la cocina, tanto en la preparación de comidas sencillas como en poner la mesa. Esto hace a que estén más predispuestos a interesarse por los alimentos.

COMENZAR A INCORPORAR, CADA VEZ MÁS, LA ACTIVIDAD FÍSICA: como una rutina diaria que va a influir directamente en la calidad de vida futura.

CONSEJOS A LA HORA DE COMER

- Lavarse bien las manos para preparar los alimentos y a la hora de comer.
- Lavar muy bien frutas y verduras.
- Consumir a diario vegetales de diferentes colores.
- Ofrecer todo tipo de carnes y cocinarlas muy bien.
- Introducir el aporte de fibra en la dieta del niño después de los 2 años.
- Consumir aceite crudo y retirar la grasa visible de las carnes.
- Beber abundante agua potable todos los días.
- Disminuir el consumo de sal, dulces y alimentos muy salados (papas fritas y otros productos de copetín).

Evitar:

- El exceso de gaseosas y bebidas muy azucaradas.
- Los alimentos descremados en niños menores de 2 años.
- La miel en los menores de 1 año.

Una alimentación apropiada junto con estimulación es la clave para el desarrollo cerebral de los niños en las primeras etapas de la vida.



ALIMENTOS PARA LA MENTE

Para estimular el desarrollo del cerebro es importante actuar en los primeros años de vida

Período crucial

El período prenatal y los primeros años de vida son fundamentales para lograr un máximo desarrollo cerebral. Por eso la importancia de una alimentación adecuada junto con estimulación durante los primeros tres años en la vida de un niño, siendo este período una “ventana de oportunidad” o “período sensible”, de allí la importancia de alertar a los padres y cuidadores de no descuidar esta etapa.

El desarrollo del sistema nervioso central comienza desde la concepción, y continúa durante toda la gestación; después del nacimiento comienza la maduración, aumentan las estructuras de soporte (neuroglia), las conexiones entre las

células nerviosas (sinapsis) y culmina la mielinización. La mielina (capa de ácidos grasos) recubre a los nervios facilitando la transmisión entre las células nerviosas. Todo este proceso se realiza a gran velocidad durante los dos primeros años, más lentamente hasta los 4 o 5 años y más pausado hasta la edad adulta. De aquí la plasticidad del cerebro de un bebé para ser influenciado por el ambiente que lo rodea, como así también de ser más sensible ante carencias nutricionales y afectivas durante este período.

El acelerado crecimiento del cerebro del bebé se refleja por el aumento de las conexiones neuronales, creando vías de información, y permitiendo al niño que reciba y procese cantidades crecientes de estímulos

sensoriales. Una nutrición óptima en esta etapa va a ser favorable para la mielinización, favoreciendo el desarrollo motor, el lenguaje y la visión.

Nutrientes esenciales

La leche materna es el mejor y más completo alimento para un recién nacido, ya que contiene todos los nutrientes esenciales para el óptimo desarrollo cerebral. La leche de madre nunca pierde su valor nutricional, siendo ideal ofrecerle pecho exclusivo hasta los 6 meses, y a partir de aquí comenzar con la alimentación complementaria y aporte de hierro, pudiendo continuar con el pecho durante el segundo año de vida. Está comprobado científicamente

En los primeros años de vida, el niño atraviesa un período único e irrepetible en el desarrollo de su cerebro puesto que se afianzan las redes neuronales básicas y en el que los cuidados que realicen sus padres y/o cuidadores tendrán gran importancia.



que la leche de madre es rica en ácidos grasos poliinsaturados (docosahexaenoico-DHA y araquidónico- AA) que intervienen en el desarrollo del cerebro y retina.

El cerebro está constituido mayoritariamente por lípidos: colesterol, grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, siendo los ácidos grasos Omega 3 (Docosahexaenoico-DHA) y Omega 6 (araquidónico-AA) los más abundantes en el tejido cerebral, dichos ácidos grasos se obtienen a través de la ingesta. Por lo tanto, cuanto más abundante sea la ingesta de la embarazada o de la madre en período de lactancia en alimentos ricos en ácidos grasos mayor será el pasaje de estos a través de la placenta y de la leche materna.

El mayor requerimiento de Omega 3 se produce durante la gestación y en los primeros meses de vida, pues en estas etapas es cuando se

consolida la formación del tejido nervioso.

También la leche materna contiene los requerimientos necesarios de lípidos, vitaminas A, B, C, y minerales: fósforo y calcio entre otros nutrientes.

Donde encontrarlos?

Omega 3: Pescados azules o de aguas frías: atún, salmón, caballa. Vegetales verdes; aceite de soja, otros aceites de origen vegetal, frutas secas.

Omega 6: cereales integrales, frutas secas, semillas de: girasol, maní, legumbres. Aves, huevos, aceites de: girasol, uva y margarinas

Si el niño no recibe pecho se le debe ofrecer una leche de fórmula enriquecida con ácidos grasos y

colina, lo más parecida a la leche materna.

Otras formas de alimentar el cerebro infantil y favorecer el aprendizaje futuro

La creación de vínculos afectivos fuertes con sus padres o cuidadores, un ambiente seguro, el ofrecer cariño y afecto, el contacto físico: alzarlos, abrazarlos, acariciarlos; promover el lenguaje con cantos, cuentos y rimas y una nutrición completa durante los primeros años de vida contribuyen al desarrollo cerebral y facilitan el aprendizaje.

Tener presente que la mayor parte de las conexiones entre neuronas (sinapsis) se realiza durante los primeros años de vida. Van a ser las experiencias ofrecidas por el entorno las que estimularán esas conexiones encargadas de organizar el lenguaje, coordinar los movimientos, tomar contacto con los otros y desarrollar todo su potencial genético.



SEGURIDAD EN LA PREPARACION Y ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

En la alimentación saludable, además de la calidad y cantidad de los nutrientes ofrecidos, se debe tener en cuenta que los alimentos pueden ser el vehículo de agentes contaminantes como virus, bacterias, parásitos y hongos

Alimento sano y seguro es aquel que aporta no solo la energía y los nutrientes necesarios para el organismo sino que también está libre de contaminación.

Se recomienda cuidar la higiene en la manipulación y preparación de los alimentos para evitar ciertas enfermedades, esto se logra con el lavado de manos antes de preparar y servir la comida, usando utensilios limpios y evitar el uso de biberones.

PREMISAS BÁSICAS DE LA OMS²

Las cinco claves de alimentos seguros

- 1- Mantener limpio: área de la cocina, utensilios y manos (tanto del que prepara los alimentos como de los niños).
- 2- Separar y manipular los alimentos crudos de los cocidos (sobre todo la carne cruda de otros alimentos)
- 3- Cocinar cuidadosamente cada alimento (sobre todo carne, huevos y productos de mar).
- 4- Mantener los alimentos a temperaturas seguras.
- 5- Emplear agua potable (tanto el agua para beber como la que se utiliza para lavar frutas y verduras).

²Five keys to safer food (WHO, 2001)





ALGUNOS CONSEJOS SOBRE SEGURIDAD A LA HORA DE COMER

Los accidentes en el hogar son una de las principales causa de mortalidad en los niños pequeños. A medida que van creciendo, se movilizan y adquieren destrezas durante su desarrollo, quedando expuestos a diferentes riesgos

La cocina y el cuarto de baño son los lugares donde se producen más accidentes infantiles. Es recomendable guardar las siguientes normas de seguridad:

EN LA COCINA:

- ▼ Nunca dejar a los niños solos.
- ▼ Cocinar en las hornallas posteriores y con los mangos hacia adentro.
- ▼ No dejar nada sobre la mesada, especialmente si son elementos de cierto peso o peligrosos para los niños (cuchillos, tenedores, etc.).

A LA HORA DE COMER:

- ▼ Acompañar siempre a los niños de todas las edades.
- ▼ Utilizar una silla alta y segura.
- ▼ Enseñar a tomar trozos pequeños, colocar pocos en el plato y estimular a que mastiquen bien.

IMPEDIR QUE LOS NIÑOS:

- ▼ Sean alimentados por otros niños.
- ▼ Coman y beban estando acostados.
- ▼ Se paren y/o corran mientras comen.

Cómo evitar que el niño se ahogue:

- Impedir que tenga a su alcance objetos que midan menos de 5 cm. como monedas, juguetes pequeños, etc.
- Ciertos alimentos no son recomendables antes de los 3 años, por ser muy duros y no disolverse rápidamente en la boca y con los cuales podría atragantarse, ellos son: maníes, granos de choclo, caramelos duros, pochoclos, trozos grandes de carnes, frutas secas, otros.

Consulte con el equipo de salud cuándo es recomendable ofrecer alimentos sólidos sin peligro de ahogarse.





**EL MOMENTO QUE SE DEDICA
A LA ALIMENTACIÓN ES UNA
EXCELENTE OPORTUNIDAD PARA
OFRECER CUIDADOS, COMPARTIR,
COMUNICARSE Y DAR AFECTO.**



**Comer variado es
bueno para vivir
con salud**

Asociación Argentina de Dietistas,
Nutricionistas Dietistas y Licenciados en Nutrición

***UNA DIETA VARIADA SERÁ UNO DE LOS PILARES
PARA ASEGURAR QUE LOS NIÑOS
CREZCAN SANOS Y FUERTES***

**Coordinación general: Dra. María A. Rodrigo
Autora Módulo Nutrición para el Aprendizaje: Pediatra Adriana Sanjurjo
Procesamiento Didáctico: Lic. Mónica Gardey
Diseño: Estudio a+a**

Prohibida su reproducción. Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

