

Selecciones del libro

Food for Tots

(Comida para peques)

Tercera edición

Dra. Janice Woolley, Pediatra
y Jennifer Pugmire, Madre



La información de este librito no es un consejo médico personal. Consulte con su pediatra si necesita algún consejo médico específico sobre su niño.

© 2009 por Janice W. Woolley MD & Jennifer W. Pugmire
Reservados todos los derechos

EFFT-Sp3 9<2>6

Contenido

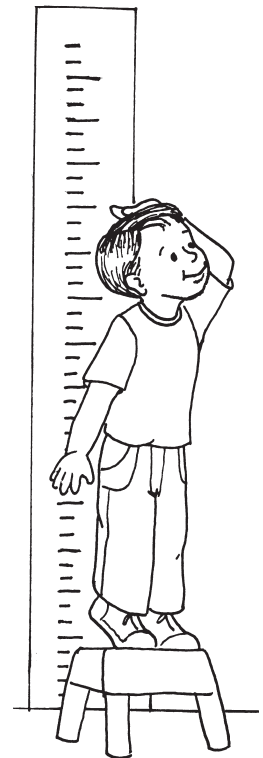
La alimentación de su bebé o niño	
pequeño	4
Los primeros seis meses	4
De los seis a los ocho meses	5
Ocho a doce meses	7
Doce a veinticuatro meses de edad	8
Tablas de alimentación de bebés y niños pequeños . . .	9
Alimentación de su hijo de edad	
preescolar	12
MiPirámide para niños de edad preescolar	12
Tres pasos sencillos para usar MiPirámide	13
Dieta vegetariana	22
Hábitos de alimentación	23
Siete reglas para una alimentación sana	23
Prevención de la obesidad	26
Alimentación y salud	29
Qué darles de comer a los niños cuando están enfermos	29
Alergias a alimentos	33
Sugerencias para evitar la intoxicación alimentaria . .	34
Atoramiento	37
Seguridad en la cocina	38
Consejos para ahorrar dinero	39
Consejos para usar frutas y verduras	
frescas	40
Sugerencias para las comidas	41
Recetas	42
Licudo de naranja y plátano	42
Refresco de naranja	42
Licudo de plátano con crema de cacahuete (mantequilla de maní)	43
Jugo de frutas	43



Burritos para el desayuno	44
Cazuela para hacer la noche anterior	45
Tortilla (panqueca) de manzana	46
Huevos duros a la perfección	47
Sándwiches de ensalada de huevo	47
Quesadillas de calabacitas	48
Pizzas hechas con panecillos ingleses	49
Macarrones con queso	50
Hamburguesas de atún	51
Papas al horno con acompañamientos	52
Frijoles cálico	53
Ensalada de taco	54
Canastitas de tortilla	55
Ensalada de fruta rápida	55
Sopa de tortilla con pollo	56
Ensalada ABC	57
Zanahorias con naranja	58
Salsa de queso sencilla	59
Batido de piña	60
Dip de eneldo	61
Dip de crema de cacahuete (mantequilla de maní)	61
Mantecadas de zanahoria	62
Galletas de plátano	63
El primer pastel del bebé	64

Tablas y figuras

Tabla 1. Alimentación diaria para bebés de 0 a 6 meses	9
Tabla 2. Alimentación diaria para bebés de 6 a 12 meses	10
Tabla 3. Alimentación diaria para niños de 12 a 24 meses	11
Figura 1. MiPirámide para niños de edad preescolar	12
Tabla 4. Calorías necesarias al día para niños	14
Tabla 5. Calorías necesarias al día para niñas	14
Tabla 6. Modelo de alimentación diaria	15





La alimentación de su bebé o niño pequeño

No le dé a su bebé ninguno de los alimentos que aparecen bajo **Alimentos indeseables para los bebés durante el primer año de vida (página 8)**.

Los primeros seis meses

La importancia de la leche

La leche materna o la fórmula infantil fortificada con hierro le dan al lactante toda la nutrición que requiere desde que nace hasta que cumple seis meses.

Lo más recomendable es la leche materna. Además de que es más fácil de digerir, la leche materna proporciona anticuerpos contra las enfermedades. Es más, el sabor de la leche cambia según lo que la madre coma, de manera que los bebés se acostumbran a una variedad de sabores, lo que les ayuda a adaptarse a nuevos alimentos después.

Amamantar también es bueno para la salud de la madre. La mujer que amamanta se repone más rápido del parto y disminuye el riesgo general de adquirir cáncer de mama. Lo ideal es darle pecho a su bebé por lo menos durante un año.



Tenga en cuenta que lo que usted coma, beba o ingiera en forma de pastillas o fume puede pasar a través de la leche materna y afectar al bebé. Si tiene que tomar algún medicamento, pregúntele al pediatra o al farmacéuta si es seguro para el bebé. Hasta los remedios de hierbas pueden pasar a la leche materna y afectar al bebé.

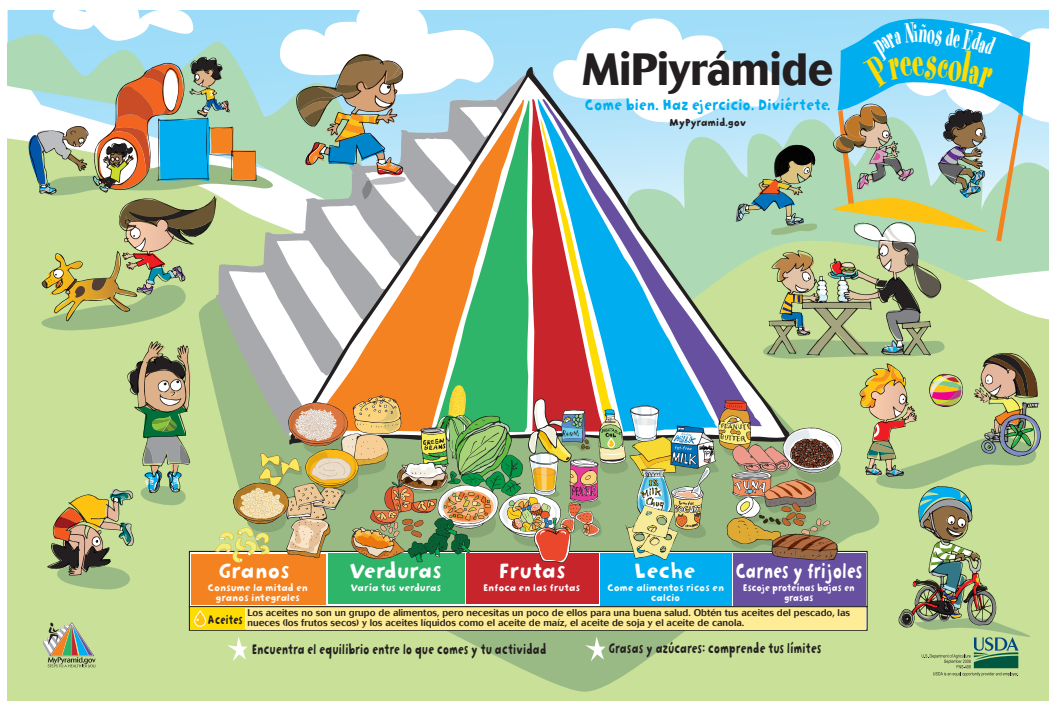
Hay muchas fuentes de ayuda si la necesita para empezar a amamantar. Le puede pedir consejos al pediatra. Muchos hospitales cuentan con enfermeras, especialistas en lactancia y en dietética que le pueden ayudar. La Leche League también es un recurso muy útil.

Si le resulta imposible amamantar, consulte al pediatra para que le recomiende una fórmula. La mayoría de los bebés que no amamantan se desarrollan perfectamente con una fórmula a base de leche de vaca.



Alimentación de su hijo de edad preescolar

MiPirámide para niños de edad preescolar



Departamento de Agricultura de EE.UU.
 Servicio de Alimentos y Nutrición
 Septiembre de 2008, FNS-408

Figura 1. MiPirámide para niños de edad preescolar

MiPirámide para niños de edad preescolar, consulte la **Figura 1. MiPirámide para niños de edad preescolar** (página 12), es un plan del Departamento de Agricultura de Estados Unidos que aconseja sobre lo que su hijo debe comer cada día. Los alimentos se dividen en granos, verduras, frutas, leche, carne y frijoles y aceites. La cantidad que su hijo necesita de cada grupo de alimentos se basa en el sexo, la edad y el nivel de actividad. MiPirámide puede ayudarle a determinar si está ofreciendo la variedad y las cantidades correctas de alimentos según las necesidades de sus hijos.



Las raciones para niños pequeños son bastante pequeñas. Una ración para un niño de edad preescolar es aproximadamente una cuarta parte a la mitad de una ración para adulto. MiPirámide le enseña qué necesita su hijo en un día común, pero no cuánto comerá en cada comida. Por ejemplo, si la recomendación es dos tazas de leche al día, su pequeño podría obtener esa cantidad de varias raciones pequeñas de leche, queso o yogurt a lo largo del día.

Tres pasos sencillos para usar MiPirámide

MiPirámide para niños de edad preescolar es una guía sobre cómo alimentar a su hijo de dos a cinco años de edad.

Para determinar aproximadamente qué necesita su hijo cada día, simplemente siga estos tres pasos:

1. Determine cuántas calorías necesita su hijo cada día. Para varones, use la **Tabla 4. Calorías necesarias al día para niños** (página 14). Para niñas, use la **Tabla 5. Calorías necesarias al día para niñas** (página 14).
2. Determine cuánto necesita comer su hijo cada día de cada grupo de alimentos. Use la **Tabla 6. Modelo de alimentación diaria** (página 15).
3. Ofrézcale a su hijo alimentos de cada grupo de alimentos.

Para demostrarle cómo aplicar estos tres pasos, usaremos como modelo a Nacho, un niño de 4 años que juega activamente durante 30 a 60 minutos al día. Después puede determinar las necesidades de nutrición usando estos mismos tres pasos.

Paso 1: Determine cuántas calorías necesita su hijo cada día

En las tablas de Calorías necesarias al día localice la edad de su hijo y los minutos de actividad física diaria típica. Para los varones use la **tabla 4** (página 14). Para las niñas, use la **tabla 5** (página 14).

Ejemplo: Nacho es un niño de 4 años que juega activamente de 30 a 60 minutos al día. Veamos cuántas calorías necesita Nacho cada día.

Como Nacho es un varón, usamos la **Tabla 4**. Como tiene 4 años de edad, seleccionamos la fila de **4 años** de la tabla. Como realiza de 30 a 60 minutos de actividad diaria, seleccionamos la columna **30 a 60 minutos de actividad**. La respuesta está donde la fila se une con la columna. Entonces, Nacho necesita 1400 calorías al día.



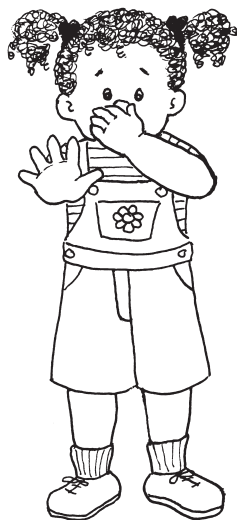
Hábitos de alimentación

Siete reglas para una alimentación sana

1. Responsabilidad

Los padres son *responsables* de proporcionar alimentos nutritivos a horas determinadas. El niño es responsable de decidir cuánto comer. Esta es la regla dorada sobre la alimentación infantil, según Ellyn Satter, una famosa nutrióloga y autora. No piense que tiene que determinar cuánto come su hijo. Eso lo determina su hijo.

- ▶ Deje que su hijo elija entre una variedad de alimentos nutritivos que usted le ofrezca.
- ▶ Deje que el niño determine cuánto comer para satisfacer su hambre. Quedarse sin comer ocasionalmente no le hará daño al niño. Todos tenemos ocasiones en las que tenemos menos hambre.
- ▶ Aprenda a reconocer cuándo su bebé ya no quiere comer más. Los niños generalmente saben cuando han comido suficiente. Voltean la cabeza, empujan la cuchara o protestan verbalmente.
- ▶ Decida en dónde comerá su hijo. Dele comida solamente en la mesa y no deje que corra mientras come.
- ▶ Evite en convencimiento, el soborno, jugar juegos o forzarlo a comer.



2. Respeto

Respete las necesidad que tiene el niño de ser cauteloso antes de probar nuevos alimentos.

- ▶ Piense cómo reacciona usted ante nuevos alimentos. ¿Los prueba de inmediato o primero los huele y luego prueba un poquito? Los niños tienen menos experiencia con los alimentos y es posible que no puedan determinar por medio de la apariencia y el olor si les gustará. Es posible que tengan que tocarlo primero o morder una probadita y después sacársela de la boca.
- ▶ Anime al niño a probar un alimento nuevo, pero no lo fuerce. Diferentes estudios han demostrado que algunas veces los niños pequeños tienen que probar un alimento nuevo **diez** veces o más antes de aceptarlo. Si su hijo rechaza un alimento nuevo, vuelva a ofrecérselo más adelante.

Alimentación y salud

Qué darles de comer a los niños cuando están enfermos

Puede ser difícil encontrar alimentos nutritivos que los niños pequeños quieran comer. Es aún más difícil cuando están enfermos. Además del estrés de tener a un niño enfermo, tiene que pensar en qué darle de comer.

La información de esta sección no es consejo médico personal. Consulte con su pediatra si necesita algún consejo médico específico sobre su niño. Si cree que tiene una emergencia médica, llame al médico o al 911 de inmediato.



Infecciones de las vías respiratorias

Las infecciones de las vías respiratorias incluyen gripe, tos y laringitis. Cuando los niños tienen una infección de las vías respiratorias, necesitan tomar más líquidos para impedir que las secreciones mucosas se vuelvan demasiado espesas. Los niños también pierden líquido corporal al toser, por medio del goteo de la nariz y si tienen fiebre. Si tienen la nariz tapada, se les puede dificultar oler y eso da como resultado pérdida del apetito. Si tienen dolor de garganta, puede costarles trabajo tragar. ¿Qué pueden hacer los padres?

Lea el cuadro gris de la derecha para determinar si requiere atención médica. Las siguientes son sugerencias para alimentar a los niños que padecen una infección de las vías respiratorias:

- ▶ **Bebés con la nariz tapada**—cuando los bebés tienen la nariz tapada, a veces les cuesta trabajo amamantar o tomar del biberón. Ponerle unas cuantas gotas de solución salina en la nariz y después succionarla con la pera de goma puede ayudar. Las gotas de solución salina se venden en la farmacia.

Llame al pediatra si su niño tiene una infección de las vías respiratorias y:

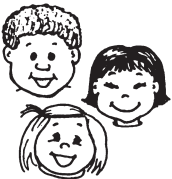
- ▶ Tiene menos de un año de edad
- ▶ Está aletargado
- ▶ No puede dormir en la noche
- ▶ Se queja de dolor de oído o de pecho
- ▶ Tiene dificultad para respirar
- ▶ No mejora después de 7 a 10 días
- ▶ Tiene tos con fiebre

Siga sus instintos y llame al pediatra si está preocupada



Sugerencia para quien cocina:

Esta es una excelente manera de usar los plátanos que se empiezan a poner feos. Pele los plátanos y póngalos en una bolsa para congelar hasta que los necesite.



Cita infantil:

"Yo era quisquilloso, quisquilloso, quisquilloso."

Recetas

Licuada de naranja y plátano

Este licuado es muy nutritivo. Es una fabulosa manera de darle fruta al niño quisquilloso o de disimular la leche.

1 2/3 tazas de leche

1/3 taza de concentrado de naranja congelado

1/2 plátano mediano

1 cucharada de germen de trigo (optativo)

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora.
2. Póngale la tapa y licue hasta que quede espumoso.
3. Sirva inmediatamente pues si no el plátano hará que la bebida se vuelva de color café.

Rinde: 3 tazas

Porciones de MiPirámide*: 1/2 taza constituye 1/4 taza de fruta, 1/4 taza de leche—68 calorías.

Refresco de naranja

Una versión del Orange Julius preparada en casa.

1/2 taza de leche

1/2 taza de agua

1/3 taza de concentrado de naranja congelado

1/3 taza de hielo triturado o 2 cubos de hielo

1 cucharada de azúcar (optativo)

1 cucharadita de vainilla

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora.
2. Póngale la tapa y licué hasta que no queden trozos de hielo.

Rinde: 2 1/2 tazas

Porciones de MiPirámide*: 1/2 taza constituye 1/4 taza de fruta, menos de 1/8 taza de leche—53 calorías.

*Para una explicación de las porciones de **MiPirámide** consulte