

Selecciones del libro Food for Tots

(Comidas para peques)

4ª edición

Contenido

Nutrición	2	Recetas y consejos	36
La alimentación de su bebé		Licuado de naranja y plátano	36
de 0 y 12 meses	2	Refresco de naranja	36
La alimentación de su bebé entre 12 y 24 meses	8	Licuado de plátano con crema de cacahuete	37
La alimentación de su niño entre 2 y 6 años	9	Jugo de frutas	37
Cómo inculcar hábitos sanos		Burritos para el desayuno	38
en la alimentación	19	Desayuno preparado	
Creciendo sanos y fuertes	23	la noche anterior	39
Qué darles de comer a los niños		Torta (panqueque) de manzana	40
cuando están enfermos	25	Panqueques de trigo integral	41
Alergias a alimentos	30	Ensalada de espirales de pasta	42
Intolerancias alimentarias	30	Huevos duros a la perfección	43
Prevención de la intoxicación alimentaria	32	Sándwiches de ensalada de huevo	43
Atragantamiento	34	Quesadilla de calabacitas	44
Seguridad en la cocina	35	Pizzas hechas con	
		panecillos ingleses	45
		Macarrones gratinados	46
		Hamburguesas de atún	47
		Papas al horno con acompañamientos	48
		Frijoles cálico	49
		Ensalada de taco	50
		Canastitas de tortilla	51
		Ensalada de fruta rápida	51
		Sopa de tortilla con pollo	52
		Ensalada ABC	53
		Zanahorias con naranja	54
		Salsa de queso sencilla	55
		Aguanieve de piña	56
		Dip de eneldo	57
		Dip de crema de cacahuete (mani)	57
		Mantecadas de zanahoria	58
		Galletas de plátano	59
		El primer pastel del bebé	60
		Consejos para ahorrar dinero	61
		Consejos para usar	
		frutas y verduras frescas	62
		Sugerencias para las comidas	64
Tablas y figuras			
Tabla 1. Alimentación diaria para bebés de 0 a 6			
meses	3		
Tabla 2. Alimentación diaria para bebés de 6 a 12			
meses	7		
Tabla 3. Alimentación diaria para niños de 12 a 24			
meses	8		
Figura 1. MiPlato	9		
Tabla 4. Calorías necesarias al día por edad/			
actividad, varones	10		
Tabla 5. Calorías necesarias al día por edad/			
actividad, niñas	10		
Tabla 6. Modelo de alimentación diaria	11		



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

Nutrición

La alimentación de su bebé de 0 y 12 meses

Durante el importante primer año de vida, el peso de su bebé se triplica. El tamaño de la cabeza y la longitud de su bebé aumentan. Su indefenso recién nacido se convierte en un niño que se puede reír, sentar, gatear, parar y empezar a caminar. Aunque la buena nutrición es importante para todos estos aspectos del crecimiento, no quiere decir que tiene que ser complicada. La leche materna y las fórmulas con vitaminas o fortificadas con hierro tienen todo lo que un bebé necesita durante los primeros 4-6 meses. Cuando el bebé cumpla los 6 meses de edad, puede empezar a darle alimentos sólidos. Lo importante es evitar los alimentos prohibidos; consulte **Alimentos prohibidos para los bebés durante los primeros 12 meses de vida** (página 4).

¡La leche materna es lo mejor!

Lo mejor para su bebé: La leche materna es la alimentación ideal para un bebé y es fácil de digerir. Transfiere inmunidad contra las infecciones graves. También es posible que ayude a prevenir el SML (síndrome de muerte súbita del lactante), la obesidad, y más tarde la diabetes y el cáncer. La leche materna sabe a lo que mamá come, por lo que los bebés alimentados con leche materna se acostumbran a una variedad de sabores y más adelante pueden estar más dispuestos a probar alimentos nuevos.

Lo mejor para usted: Las mujeres que amamantan tardan menos en recuperarse del parto y les resulta más fácil volver a su peso normal. También son menos propensas a sufrir de cáncer de mama o cáncer de ovario.

Precauciones para las madres que amamantan

Cualquier cosa que coma, beba o ingiera en forma de pastillas o fume, puede pasar a través de la leche materna y afectar al bebé.

- ▶ **Medicamentos de venta con o sin receta:** consulte a su doctor antes de tomarlos
- ▶ **Tés o pastillas de hierbas:** consulte a su doctor antes de tomarlos
- ▶ **Cafeína:** puede ocasionar que su bebé esté irritable
- ▶ **Alcohol:** evite el alcohol ya que provoca letargo en el bebé. Probablemente no es perjudicial tomarse una pequeña copa en una ocasión especial, pero espere 2 horas después de una copa antes de amamantar
- ▶ **Nicotina:** la nicotina del tabaco de mascar o de fumar puede causarle cólicos al bebé y puede reducir la cantidad de leche que su cuerpo puede producir. Si decide fumar, el momento más seguro es justo después de amamantar. No fume en su casa, automóvil ni en ningún lugar donde su bebé inhalaría el humo
- ▶ **Drogas de la calle:** son muy peligrosas para su bebé. Evítelas por completo

¿No puede amamantar? Aunque se le esté dificultando empezar, no se rinda. La mayoría de los hospitales cuentan con especialistas en lactancia que pueden ayudarle. Si aún así no puede amamantar, pídale a su doctor que le recomiende una fórmula infantil fortificada con hierro. Estas fórmulas suelen contener leche de vaca

La alimentación de su niño entre 2 y 6 años

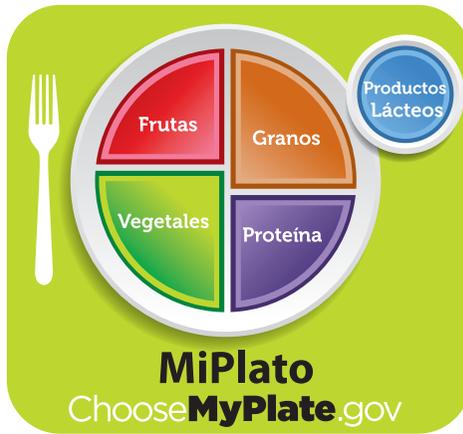


Figura 1. MiPlato

El plan **MiPlato**, es un nuevo plan de nutrición del Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA). Demuestra que la mitad de la comida diaria de su hijo debe ser frutas y verduras y la mitad deben ser granos saludables y proteínas. Le enseñaremos lo que su hijo necesita comer en un día normal y cómo ofrecerle esos alimentos en 3 comidas y 2 meriendas. Por ejemplo, si la recomendación es 2 tazas de productos lácteos, puede ofrecer varias porciones pequeñas de leche, queso o yogur a lo largo del día. Una ración para un niño de edad preescolar es bastante pequeña, aproximadamente entre $\frac{1}{4}$ y $\frac{1}{2}$ ración para adulto.

Prepare un plato saludable para su hijo

Para determinar lo que su hijo debe comer cada día, simplemente siga estos tres pasos:

1. Determine cuántas calorías necesita su hijo cada día.
2. Determine cuánto necesita comer su hijo cada día de cada grupo de alimentos.
3. Ofrézcale a su hijo alimentos de cada grupo de alimentos.

Para demostrarle cómo aplicar estos tres pasos, usaremos como modelo a Daniel, un niño de 4 años de edad que juega activamente durante 30 a 60 minutos al día. Así, *usted* puede determinar las necesidades de nutrición de *su* hijo usando estos mismos tres pasos.

Cómo inculcar hábitos sanos en la alimentación

Darle un comienzo sano a su hijo en la vida puede prevenir problemas de salud más adelante. Es importante que su pequeño adquiera buenos hábitos alimenticios para toda la vida.

Las siete reglas para una alimentación sana

Las siete reglas para una alimentación sana le ayudan a criar a su hijo para que se alimente sanamente, explicándole de **lo que usted está a cargo** y de **lo que su hijo está a cargo**.

Siete reglas para una alimentación sana

- 1. Responsabilidad:** la *responsabilidad* de los padres es proporcionar alimentos nutritivos y comidas y refrigerios a horarios establecidos; la *responsabilidad* de un niño es decidir cuánto comer.
- 2. Respeto:** *respete* la necesidad que tiene el niño de ser cauteloso antes de probar nuevos alimentos.
- 3. Resistencia:** *resista* las lucha por el poder.
- 4. Refuerce:** *refuerce* los buenos hábitos de la alimentación.
- 5. Reemplazo:** gradualmente *reemplace* los líquidos con alimentos sólidos a medida que su niño pequeño madura.
- 6. Reconocimiento:** aprenda a *reconocer* los tamaños correctos de las porciones.
- 7. ¡Relájese!**

1. Responsabilidad

La *responsabilidad* de los padres es proporcionar alimentos nutritivos y comidas y refrigerios a horarios establecidos. La *responsabilidad* de un niño es decidir cuánto comer.

- ▶ Deje que el niño determine **cuánto** comer para satisfacer su hambre. Todos tenemos ocasiones en las que tenemos menos hambre. Los niños generalmente saben cuando han comido suficiente. Voltean la cabeza, empujan la cuchara o protestan verbalmente.
- ▶ Decida **dónde** comerá su hijo. Dele comida solamente en la mesa y no deje que corra mientras come.
- ▶ Deje que su hijo elija entre una variedad de alimentos nutritivos que usted le ofrezca.
- ▶ Evite tratar de convencerlo, el soborno, los juegos u obligarlo a comer. En su lugar se puede decir, **"Asegúrate de tener llena la pancita antes de retirarte de la mesa."**



- ▶ Acostúmbrelo a jugar afuera. A los niños les gusta jugar afuera y salir a caminar en todo tipo de clima. Solo asegúrese de que estén vestidos apropiadamente.
- ▶ No use la carriola/coche demasiado. Siempre que sea seguro, deje que su niño camine.
- ▶ Siempre que sea posible, caminen en lugar de manejar.
- ▶ Considere inscribir a su niño o niña en clases de gimnasia, natación o baile.
- ▶ Asegúrese de que en la guardería de su niño fomenten los juegos activos.

Qué darles de comer a los niños cuando están enfermos

La información proporcionada en esta guía no está prevista como consejo médico personal. Por favor, consulte a su doctor **si necesita un consejo médico específico. Si cree que tiene una emergencia médica, llame inmediatamente al 911.**

Resfriado, tos o croup

A los resfriados, la tos y la croup (laringotraqueobronquitis) también se conocen como infecciones respiratorias superiores. Los síntomas pueden incluir fiebre, tos, secreción o congestión nasal y dolor de garganta. Debido a estos síntomas su hijo necesita más líquidos. Tener la nariz tapada también le puede afectar el sentido del olfato y eso da como resultado pérdida del apetito. El dolor de garganta puede causar dificultad para tragar. ¿Qué pueden hacer los padres?



Consejos para alimentar a los niños con resfriado, tos o croup:

- ▶ **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. Para los niños mayores usan un aerosol nasal salino. Las gotas de solución salina se venden en la farmacia.
- ▶ **Tos y nariz tapada:** los líquidos tibios, como la sopa o un chocolate caliente pueden ser confortantes y facilitar la respiración. Está bien darle leche a un niño que tiene tos o resfriado. La leche no aumenta el moco nasal.
- ▶ **Dolor de garganta:** los líquidos fríos y los alimentos blandos como yogur, puré de manzana, gelatina en cuadritos, pudín, helados, paletas de fruta y frutas en conserva pueden calmar el dolor de garganta.
- ▶ **Falta de apetito:** no es buen momento probar alimentos nuevos cuando su hijo está enfermo. Ofrézcale los alimentos conocidos y favoritos. No se preocupe si su niño come menos unos cuantos días, siempre y cuando tome suficientes líquidos para prevenir la deshidratación.

Recetas y consejos



consejo para el chef:

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

Licudo de naranja y plátano

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

- 1²/₃ taza de leche**
- 1¹/₃ taza de concentrado de naranja congelado**
- 1¹/₂ plátano (banana) mediano**
- 1 cucharada de germen de trigo (opcional)**

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora.
2. Póngale la tapa y licúe 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 MiPlato: 1/2 taza proporciona 1/4 taza de fruta, 1/4 taza de lácteos—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 (opcional)**
- 1 cucharadita de vainilla**

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora.
2. Póngale la tapa y licúe hasta que quede cremoso.

Rinde: 2¹/₂ tazas

Porciones de MiPlato: 1/2 taza proporciona 1/4 taza de fruta, menos de 1/8 de taza de lácteos—53 calorías.



cita infantil:

"Yo era quisquilloso, quisquilloso, quisquilloso."