

Introducción

A partir de los 6 meses de edad, cuando se comienza a dar otros alimentos cada familia tiene sus creencias sobre cómo alimentar a los niños pequeños. Durante esta época la salud de los niños pelagra por las infecciones y diarreas que los pueden atacar si no se tienen precauciones de limpieza.

También los niños se pueden enfermar si no se les da a menudo suficientes alimentos nutritivos.

En este capítulo veremos consejos y prácticas para que los niños continúen creciendo sanos, fuertes e inteligentes.

- La alimentación de los niños en los primeros 2 años
- Precauciones de limpieza que hay que tomar para evitar diarreas y otras enfermedades
- Cómo comenzar a darle las primeras comiditas además de la leche materna
- Algunas papillas nutritivas para niños de 6 a 9 meses
- Qué cantidades, qué consistencia y con qué frecuencia
- Qué alimentos pueden comer los niños de 6 a 12 meses
- Comidas para entre 1 y 2 años de edad
- Alimentación del niño enfermo

La alimentación de los niños en los primeros 2 años

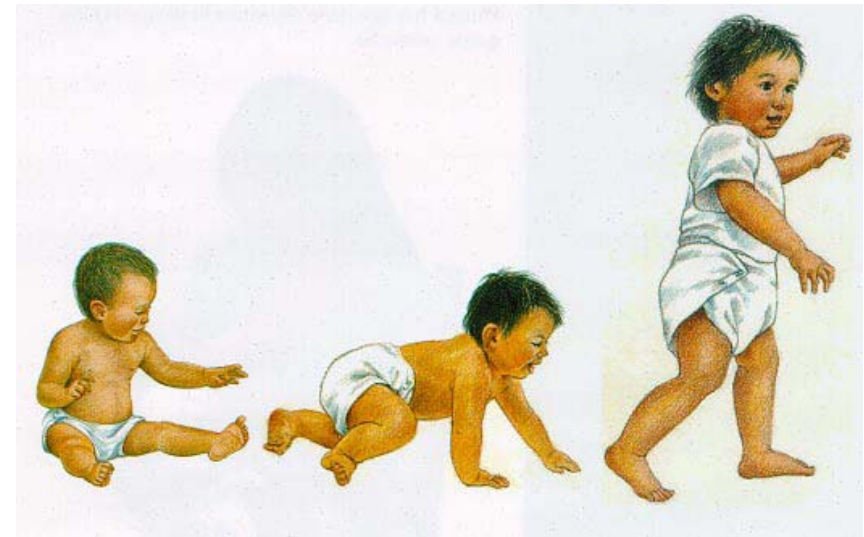


En los primeros 6 meses sólo leche materna
y nada de comiditas y otros líquidos.

Continuar dándole pecho.

Continuar dándole pecho.

Continuar dándole pecho.



Alrededor de los 6 meses, hay
que comenzar a darle a probar
algunos purés.

A partir de los 7 meses,
añadir otras comidas 4 ó 5
veces al día.

A partir del año el niño ya
empezará a caminar, debe
comer por lo menos 6 veces
al día.



Cómo comenzar a darle las primeras comiditas

Comenzar a darle otras comidas es un gran cambio para la madre y el niño. Entre los 6 y los 7 meses los alimentos se deben dar uno por uno y en forma de puré para que el niño se acostumbre y conozca poco a poco los sabores y texturas de las nuevas comidas.

Primero hay que darle de mamar hasta que el niño quede satisfecho.

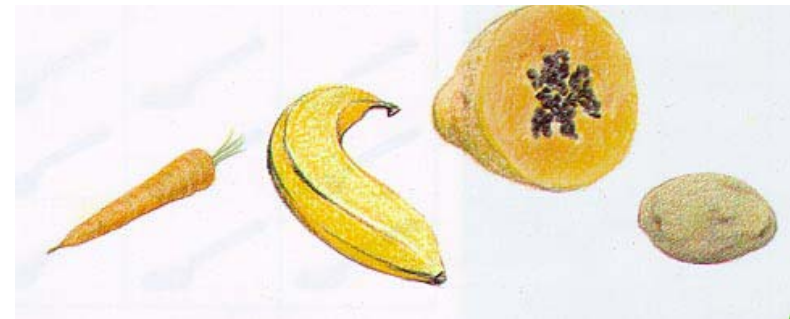


Luego se le da a probar un puré suave de banano o papa mezclado con unas gotas de leche materna para ablandarlo.

Para que el niño pueda tragar, colocar el puré en la parte media de la lengua. Si lo pone en la punta de la lengua, el niño se confundirá y no tragará el alimento.



Durante unos 4 días hay que ofrecerle el mismo puré una o 2 veces al día para ver si le produce alergias. Gradualmente hay que ofrecerle purés de otras frutas, verduras y cereales ablandados con leche materna.



Comiditas entre los 6 y 7 meses

Qué cantidad de comida

Un niño entre los 6 y 7 meses está creciendo rápidamente y en pocos meses comenzará a caminar. Por eso, **un niño necesita más comida de lo que usted piensa**. Sin embargo, el estómago del niño es todavía muy pequeño y no le cabe toda la comida que necesita de una vez.

Con qué frecuencia

Cada niño es diferente y la cantidad de comidas y mamadas que toman pueden variar. Después de probar los primeros purés es necesario aumentarle gradualmente la comida a 3 cucharadas por la mañana, 3 al mediodía y 3 cucharadas por la tarde, después de darle el pecho.

Cantidades de puré hechos de la olla familiar para niños de 6 a 7 meses, en un día.



Consistencia

Los alimentos espesos en puré son las mejores comidas para los niños de esta edad porque tienen nutrientes concentrados. Los juguitos y calditos toman espacio en el estómago del niño pero no los alimentan tanto como los purés.

Para que los purés sean suaves y para que los niños no se atoren, es bueno mezclarles media cucharadita de crema, aceite o aguacate. La madre no debe preocuparse porque les caiga mal, estos alimentos son excelentes para los niños y les dan energía.

El alimento más seguro y saludable es el que se le da al niño inmediatamente después de haberlo preparado. Hay que tener cuidado, porque algunos alimentos después de una hora pueden dañarse.

Ejemplos de purés para darles a los niños entre los 6 y 7 meses

Puré de papa, con media cucharadita de aceite mezclado con leche materna para ablandarlo.

Sopitas de frijoles colados.

Sopitas de pan con leche materna.

Puré de arroz mezclado con leche materna.

Fideos mezclados con leche materna.

Puré de banano mezclado con leche materna.

Puré de papaya o mango mezclado con leche materna.

Puré de zanahoria mezclado con leche materna.

Las comidas complementan,
no sustituyen la lactancia materna

Comiditas entre los 7 y 12 meses

Ejemplos de mezclas de comidas para los niños entre los 7 y 9 meses

½ plátano pequeño, 1 cucharada de puré de frijol colado y 1 cucharadita de mantequilla o crema de leche.

1 papa pequeña con un pedazo de zanahoria o camote sancochados en puré y mezclados con una cucharada de cuajada o mantequilla.

3 cucharadas de arroz con una cucharada de puré de frijol colado y 2 cucharadas de queso con crema o cuajada.

3 cucharadas de puré de papa mezcladas con ½ hígado de pollo molido y ½ cucharadita de mantequilla o aceite.

Ejemplos de mezclas de comidas para los niños entre los 9 y 12 meses

Pedacitos finos de tortilla, con pedacitos finos de queso y cuajada.

Semillas de marañón, cacahuates o maní finamente picados o en puré con fideos o arroz y verduras cocidas.

Pedacitos de pollo o hígado de pollo deshecho con pedacitos de tortilla, papa y verduras.

Huevo duro mezclado con papa y con mantequilla para hacer un puré suave.

Arroz con leche.

Para un niño entre los 7 y los 9 meses la comida principal es la leche materna pero ya necesita comer las comidas mezcladas y espesas por lo menos 5 veces al día. En cada comida hay que darle 3 cucharadas de puré hechas de la olla familiar. Entre comidas, darle 2 meriendas de frutas en puré o en trocitos, o pan, o tortillas.



Nunca deben darse bebidas de botella, ni café. Estas bebidas no alimentan. No dar comidas enlatadas, ni sopas instantáneas, ni golosinas. Los niños siempre deben comer comidas frescas.

La mejor comida es la que usted prepara

Comidas para el niño entre 1 y 2 años de edad

Entre uno y 2 años de edad los niños ya deben comer al desayuno, al medio día y por la noche medio plato de comida o 6 cucharadas soperas en cada comida. También déles, a la media mañana y a la media tarde, pedacitos de fruta o pan dulce o tortilla.



Durante estos meses se debe dar el pecho cuando el niño lo pida. La leche materna sigue siendo importante aunque pasa poco a poco de ser el alimento principal a ser alimento complementario. Se recomienda dar de mamar durante la noche para ayudar a la producción de leche.

Recuerde que dar de mamar da seguridad y protección al niño. Cuando se vaya a dejar la lactancia debe hacerse gradualmente, no repentinamente ni con brusquedad.



Alimentación del niño enfermo

Muchas madres dejan de dar alimento a los niños cuando se enferman, porque los niños están desganados y es difícil darles comida. Algunas madres piensan que la diarrea se empeora si le continúan dando el pecho.



Algunos niños cuando están enfermos prefieren tomar solamente leche materna. Hay que seguir dándole el pecho y ojalá aumentar la cantidad de mamadas diarias. La leche materna lo ayuda a mejorarse de las diarreas y catarros.



Hay que continuar dándole de comer los mismos purés o comidas en pequeñas cantidades más frecuentemente. Puré de papas, atoles, sopitas espesas, frijoles machacados y colados con arroz o fideos, sopitas de pan con leche materna.

Si el niño está desganado, **con mucha paciencia** debe darle de tomar y de comer de a poquitos, esperando unos minutos antes de darle otra cucharada.

Para resistir la enfermedad, el niño debe tomar más leche materna. Para que se recupere, debe dársele de comer con más frecuencia

Precauciones de limpieza que hay que tomar para evitar diarreas y otras enfermedades

La suciedad produce las diarreas e infecciones. Los microbios entran en la boca del niño a través de las comidas sucias, el agua sucia o los muchos objetos que el niño se mete en la boca.

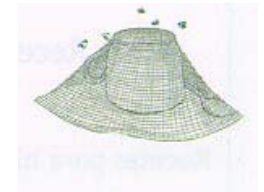
Las infecciones y diarreas retardan el crecimiento, debilitan el cerebro y la salud de los niños.

Se puede evitar que los niños se enfermen.



Darle sólo pecho y nada más. No darle biberones.

Darle la comida al niño con taza y cuchara limpias. La comida, la taza y la cuchara del niño deben estar cubiertas para que no las toquen las moscas y otros animales que llevan microbios.



Hay que evitar que el niño juegue cerca de los excrementos de los animales domésticos; por eso hay que mantener los animales fuera de la casa y lejos de los niños.



Lavarse las manos con agua y jabón después de cambiar los pañales del niño y después de ir al baño.

Hervir el agua de tomar de toda la familia. Si no puede hacerlo, hierva el agua de tomar del niño.



Los alimentos limpios no producen diarrea.
Los microbios y la suciedad que entran en la boca del niño
sí la producen

Recetas recomendadas por grupo de edad

Recetas para niños de 6 - 7 meses

Puré de papa

Ingredientes

1 papa mediana
1 cucharadita de aceite o mantequilla
2 cucharadas de leche materna

Preparación

1- Lavar bien la papa y ponerla a cocer.
2- Pelar la papa y deshacerla bien con un tenedor.
3- Agregar la leche materna, y aceite o mantequilla.

Puré de zanahoria

Ingredientes

1 zanahoria mediana
1 cucharadita de aceite o mantequilla
2 cucharadas de leche materna

Preparación

1- Lavar bien la zanahoria y ponerla a cocer.
2- Pelarla y deshacerla bien con un tenedor.
3- Agregar la leche materna y aceite o mantequilla.

Puré de ayote

Ingredientes

½ rodaja de ayote sazón o media taza de ayote en trocitos
1 cucharadita de aceite o mantequilla

Preparación

1- Lavar bien el ayote, quitarle la cáscara, partirlo en trocitos y ponerlo a cocer.
2- Deshacer el ayote.
3- Agregar el aceite o mantequilla y cocinarlo por 5 minutos, moviéndolo para que no se pegue.

NOTA: Puede usarse leche materna en lugar de aceite o mantequilla.

Atol de masa

Ingredientes

2 cucharadas de masa de tortilla
1 cucharadita de aceite o mantequilla
3 cucharaditas de azúcar
¼ taza de agua
4 cucharadas de leche materna

Preparación

1- En una olla pequeña mezclar la masa, la cucharadita de aceite y el azúcar. Luego agregarles el agua y revolver bien.
2- Poner a cocinar esta mezcla por 5 minutos, moviéndolo con una cuchara para que no se pegue.
3- Agregarle la leche materna.

Puré de camote

Ingredientes

1 camote pequeño
1 cucharadita de aceite o mantequilla
1 cucharada de leche materna

Preparación

1- Lavar bien el camote, partirlo y ponerla a cocer.
2- Pelarlo y deshacerlo bien con un tenedor.
3- Agregar la leche materna y aceite o mantequilla.

Puré de banano asado

Ingredientes

1 banano maduro
½ cucharadita de azúcar

Preparación

1- Poner a asar el banano sin pelar.
2- Pelarlo y partirlo a la mitad; luego deshacerlo bien con un tenedor hasta formar un puré.
3- Agregar la cucharadita de azúcar y mezclar bien.

Recetas para niños de 7 - 9 meses

Puré de plátano

Ingredientes

½ plátano pequeño
½ cucharadita de mantequilla
2 cucharadas de leche materna

Preparación

1- Poner a cocer un plátano maduro en poca agua y utilizar la mitad para la receta.
2- Machacarlo muy bien con un tenedor y pasarlo por un colador.
3- Agregarle la cucharadita de agua y la mantequilla y cocinarlo por 5 minutos.

Puré de frijol molido

Ingredientes

2½ cucharadas de frijol cocido
½ cucharada de manteca

Preparación

1- Moler un poquito de frijoles y usar 2 cucharadas y media para hacer la receta.
2- Se agrega la manteca para suavizar el puré y se pone al fuego en una freidera pequeña a que se cocine un poco.

Recetas para niños de 9 - 12 meses

Arroz con frijol molido

Ingredientes

2 cucharadas de arroz guisado
1 cucharada de frijol molido
1 cucharada de agua hervida

Preparación

1. Deshacer el arroz con una cuchara o tenedor, a que se forme una masita y mezclarlo con el frijol molido.
3. Agregar el agua para suavizar la mezcla y revolver con cuchara.

Puré de frijol con plátano

Ingredientes

½ plátano pequeño cocido
1 cucharada de frijol colado
1 cucharadita de manteca

Preparación

1- Poner a cocer el plátano.
2- Partir la mitad y deshacerlo en un plato limpio bien con un tenedor o cuchara hasta formar un puré.
3- Mezclar el plátano, el frijol y la manteca.
4- Ponerlo a hervir unos minutos.

Puré de masa con frijol colado

Ingredientes

1 cucharada de frijol molido
3 cucharadas de atol de masa
1 cucharadita de manteca

Preparación

1. Moler el frijol cocido con una cuchara o tenedor.
2. Mezclar el atol de masa con el frijol molido.
3. Agregar la cucharadita de manteca y ponerlo a hervir por unos minutos.

Ayote con cuajada

Ingredientes

3 cucharadas de puré de ayote (cocido y deshecho)
2 cucharadas de cuajada

Preparación

1- Del ayote que se cocinó para la familia, deshacer un poco para obtener 3 cucharadas de puré.
2- En un plato limpio, revolver las 3 cucharadas de puré de ayote con las 2 cucharadas de cuajada y mezclarlos bien.
3- Dar al niño en una sola comida.

Recetas de primeras comidas preparadas con alimentos disponibles en el hogar

Puré de papa con huevo

Ingredientes

3 cucharadas de puré de papa (se obtienen de una papa cocida)
½ huevo cocido
2 cucharaditas de mantequilla

Preparación

1- Poner a cocer una papa mediana, al estar cocida, pelarla y deshacerla con un tenedor.
2- Poner a cocer un huevo en agua. Pelarlo y partirlo por la mitad a lo largo.
3- Deshacer la mitad del huevo cocido en un plato limpio y agregar el puré de papas y la mantequilla. Revolver bien para que se mezclen los ingredientes.

Puré de masa con frijol colado

Ingredientes

1 cucharada de frijol molido
3 cucharadas de atol de masa
1 cucharadita de manteca

Preparación

1. Moler el frijol cocido con una cuchara o tenedor.
2. Mezclar el atol de masa con el frijol molido.
3. Agregar la cucharadita de manteca y ponerlo a hervir por unos minutos.

Arroz con leche

Ingredientes

6 cucharadas de arroz crudo
2 tazas de leche
1 taza de agua
3 cucharadas de azúcar
1 rajita de canela

Preparación

1- Limpiar el arroz y ponerlo a cocer con el agua, el azúcar y la canela.
2- Cuando está casi blando se le agrega la leche y se deja hervir hasta que el arroz este completamente cocido. Se mueve cuando se le agrega la leche para que no se pegue.

Arroz con frijoles y hojas verdes

Ingredientes

3 cucharadas de arroz frito
1 cucharada de frijol colado
1 cucharada de hojas verdes cocidas (de rábano, de remolacha, de mostaza o de chaya). Se cocinan aproximadamente 5 hojas para que salga una cucharada.

Preparación

1- Se escurren y se pican bien las hojas verdes cocidas.
2- En un plato limpio, se mezclan las 3 cucharadas de arroz con el frijol colado y las hojas picadas. Se revuelven bien.

Receta No. 1

Ingredientes

Preparación

Receta No. 2

Ingredientes

Preparación

Receta No. 3

Ingredientes

Preparación

Receta No. 4

Ingredientes

Preparación

<p>Preparación</p> <p>Ingredientes</p> <p>Receta No. 8</p>	<p>Preparación</p> <p>Ingredientes</p> <p>Receta No. 7</p>
<p>Preparación</p> <p>Ingredientes</p> <p>Receta No. 6</p>	<p>Preparación</p> <p>Ingredientes</p> <p>Receta No. 5</p>