

6**Ofrecer a la crianza diferentes alimentos al día. Una alimentación variada es una alimentación colorada.**

Desde temprano la crianza debe acostumbrarse a comer alimentos variados. Solamente una alimentación variada evita la monotonía de la dieta y garantiza la cantidad de hierro y vitaminas que la crianza necesita, manteniendo una buena salud y crecimiento adecuado. El hierro de los alimentos es mejor absorbido cuando la crianza lo recibe, en la misma refección carne y frutas ricas en vitamina C. La formación de los costumbres alimentares son muy importante e se inicia muy temprano. Es común la crianza aceptar nuevos alimentos apenas después de algunas tentativas y no en las primeras. Lo que puede parecer refección de la crianza resulta del proceso natural de la crianza en conocer nuevos sabores y texturas y de la propia saturación de los reflejos de la crianza. Los alimentos deben ser ofrecidos separadamente, para que la crianza aprenda a identificar sus colores y sabores. Poner las porciones de cada alimento en el plato sin mezclarlos.

7**Estimular el consumo diario de frutas, verduras y legumbres en las refecciones.**

Las crianzas deben acostumbrarse a comer frutas, verduras y legumbres desde temprano, pues esos alimentos son importantes fuentes de vitaminas, calcio, hierro y fibras. Para temperar los alimentos, recomendase el uso de cebolla, ajo, aceite, poco sal y yerbas (perejil, cilantro y cebollino).

8**Evitar el azúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, dulces, salgado y otras golosinas, en los primeros años de vida. Usar sal con moderación.**

Azúcar, sal y frituras deben ser consumidas con moderación, pues, su exceso puede traer problemas de salud en el futuro. El azúcar solamente debe ser usado en la alimentación de la crianza después del primer año. Esos alimentos no son buenos para la nutrición de las crianzas y compiten con alimentos más nutritivos. Debe se evitar alimentos muy condimentados (pimienta, mostaza, "catchup", temperos industrializados).

9**Cuidar de la higiene en el preparo y manoseo de los alimentos; garantizar su almacenamiento y conservación adecuados.**

Para un alimentación saludable, debe se usar alimentos frescos, maduros y en buen estado de conservación. Los alimentos ofrecidos a las crianzas deben ser preparados poco antes del consumo; nunca ofrecer restos de refecciones. Para evitar contaminación de los alimentos y la transmisión de dolencias, las personas responsables por el preparo de las refecciones debe lavar las manos y los alimentos que serán consumidos, así como los utensilios donde serán preparados y servidos. Los alimentos deben ser guardados en hogar fresco y protegido de insectos y otros animales. Restos de refecciones que la crianza recuso no deben ser ofrecidos novamente.

10**Estimular las crianzas dolientes e convalecientes a se alimentar, ofreciendo su alimentación habitual y sus alimentos preferidos, respetando su aceptación.**

Las crianzas dolientes, en general, tienen menos apetito. Por eso, deben ser estimuladas a se alimentar, sin en tanto, forzar las a comer. Para garantizar una mejor nutrición y hidratación de la crianza doliente, aconseja se ofrecer los alimentos de su preferencia, en la forma que la crianza mejor acepte, y aumentar la oferta de líquidos. Para crianzas con poco apetito, ofrecer un volumen menor de alimentos por refección y aumentar la frecuencia de oferta de refecciones al día. Para que la crianza doliente se alimente mejor, es importante sentar se al su lado a la hora de la refección y ser más flexible con los horarios y reglas. En el periodo de convalecencia, el apetito de la crianza encontrase aumentado. Por eso, recomienda se aumentar la oferta de alimentos en ese periodo, acrecentando al menos una más refección en las 24 horas. En cuanto la crianza come con su propia cuchara, la persona responsable por su alimentación debe ir ofreciendo le alimentos con el uso de otra.

Los diez pasos de la alimentación saludable de los niños brasileños de menos de 2 años.

1

Dar solamente leche materno hasta los 6 meses, sin ofrecer agua, té o cualquier otro alimento.

La leche materna contiene todo que una crianza necesita hasta los 6 meses de edad, inclusive agua, mas allá protege contra las infecciones. La crianza que recibe otros alimentos que no sea la leche materna antes de los 6 meses, principalmente a través de la mamadera, incluyendo té y agua, puede adolecer mas y quedarse desnutrida.

2

A partir de los 6 meses, se ofrece de forma lenta y gradual otros alimentos, manteniendo la leche materna hasta los 2 años de edad o mas.

A partir de los 6 meses, el organismo de la crianza ya está preparado para recibir alimentos diferentes de la leche materna, que se llaman alimentos complementares. Mismo recibiendo otros alimentos, la crianza debe continuar a mamar en el pecho hasta los 2 años o mas, pues la leche materna continua alimentando la crianza y protegiéndola contra las dolencias. Con la introducción de la alimentación complementar, es importante que la crianza reciba agua en los intervalos de las refecciones.

3

A partir de los 6 meses, dar alimentos complementares (cereales, tubérculos, carnes, legumbres, frutas e leguminosas) tres veces al día, se la crianza recibe leche materno, e cinco veces al día, si estuviera desmamada.

Si la crianza esta mamando en el pecho, tres refecciones al día con alimentos adecuados son suficientes para garantizar una buena nutrición y crecimiento, en el primero año de vida. En el segundo año de vida, deben ser acrecentados dos mas meriendas, además de las 3 refecciones. Algunas crianzas necesitan de ser estimuladas a comer (nunca forzadas).

4

La alimentación complementar debe ser ofrecida sin rigidez de horarios, respetándose siempre el deseo de la crianza.

Crianzas amamantadas en el pecho en libre demanda desarrollan mucho mas temprano la capacidad de autocontrol sobre la ingestión de alimentos, aprendiendo a distinguir las sensaciones de saciedad después de las refecciones y de hambre después del ayuno (periodo sin oferta de alimentos). Esquemas rígidos de alimentación interfieren en ese proceso de auto control por la crianza. Este aprendizaje es fundamental en la formación de las diferencias en los estilos de control de ingestión de alimentos en los primeros años de vida. El tamaño de la refección está relacionado positivamente con los intervalos entre las refecciones (grandes refecciones están relacionadas con grandes intervalos y vice-versa). Es importante que las madres desarrollen la sensibilidad para distinguir el desaliento del bebe por hambre de otros tipos de desaliento (sueño, frío, calor, pañales mohados o sucias, dolor, necesidad de cariño), para que no insistan en ofrecer alimentos a la crianza cuando ella no tiene hambre. Se sugiere, sin esquema rígido de horario, que, para las crianzas en acechamiento materno, sean ofrecidas tres refecciones complementares, una en el periodo de la mañana, una en el horario del almuerzo y otra en el final de la tarde o el inicio de la noche. Para las crianzas ya desmamadas, deben ser ofrecidas tres refecciones mas dos meriendas, distribuidos así: nel periodo de la mañana (desayuno), medio de la mañana (merienda), almuerzo, medio de la tarde (segunda merienda), final de la tarde o inicio de la noche (cena).

5

La alimentación complementar tiene que ser espesa desde el inicio y ofrecida de cuchara; empezar con consistencia pastosa (purés) y, gradualmente, aumentar su consistencia hasta llegar a la alimentación de la familia.

En el inicio de la alimentación complementar, los alimentos ofrecidos a la crianza deben ser preparados especialmente para ella, en forma de papas/purés de legumbres/cereales/frutas. Son llamados alimentos de transición. A partir de los 8 meses, pueden ser ofrecidos los mismos alimentos preparados para la familia, desde que amasados, deshilados, cortados o picados en pedazos pequeños. Sopas y comidas ralas/ternas no tienen energía suficiente para la crianza. Debe se evitar el uso de la mamadera, pues esta puede perturbar la amamentación y es importante fuente de contaminación e transmisión de dolencias. Se recomienda el uso de vasos (vasitos) para ofrecer agua o otros líquidos y dar alimentos semi-sólidos y sólidos con plato y cuchara.

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997

**Ministério
da Saúde**

