

# SABORES DE LA INFANCIA I

ORIENTACIONES PARA UN CRECIMIENTO SALUDABLE A PARTIR DE LOS 6 MESES



A PARTIR DE  
LOS 6 MESES



# SABORES DE LA INFANCIA I

ORIENTACIONES PARA UN  
CRECIMIENTO SALUDABLE  
A PARTIR DE LOS 6 MESES

Sabores de la infancia I Orientaciones para un crecimiento saludable a partir de los 6 meses.  
Este material está basado en la guía “¡A comer! Orientaciones para un crecimiento saludable a partir de los 6 meses”,  
elaborado por la oficina de UNICEF Uruguay en 2019.

**Redacción y coordinación:**

Dra. María Isabel Bove, Oficial de Salud de UNICEF Uruguay

**Corrección y validación:**

Dr. Gastón Ares

**Asesoramiento técnico:**

Mag. Nut. Carolina de León

Mag. Nut. Virginia Natero

**Coordinación editorial:** Área de comunicación de UNICEF Uruguay  
**Edición y corrección de estilo:** Susana Aliano Casales y Leticia Ogues  
**Diseño y diagramación:** Alejandro Sequeira  
**Fotografía de portada:** ©UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS

UNICEF Argentina  
Paraguay 733, CABA  
Buenos Aires, Argentina  
Centro atención a donantes: 0810-3334455  
e-mail: buenosaires@unicef.org

Notas: Deseamos aclarar que apoyamos el uso de un lenguaje que no marque diferencias discriminatorias de género. Sin embargo, a fin de facilitar la lectura, no se incluyen recursos como la @ o las barras «os/as». En aquellos casos en que se ha optado por pluralizar en masculino, se debe únicamente a la necesidad de agilizar la lectura. En el caso de «niñas y niños» y «bebés y bebas», hemos optado por pluralizar en masculino y femenino. En el caso específico de cuidadoras, educadoras y maestras, hemos optado por pluralizar en femenino, para visibilizar que la gran mayoría de las que cumplen este rol son mujeres.

Para reproducir cualquier parte de esta publicación es necesario solicitar una autorización. Se garantizará el permiso de reproducción gratuito a las organizaciones educativas o sin fines de lucro. Por favor dirigirse a: buenosaires@unicef.org





# Sabores de la infancia I

ORIENTACIONES PARA UN  
CRECIMIENTO SALUDABLE  
A PARTIR DE LOS 6 MESES

@ UNICEF/UNQUA/2019/19205

# ÍNDICE

- 9 PARA EMPEZAR
- 10 LACTANCIA Y COMIDA
- 12 LAS PRIMERAS COMIDAS



- 14 EL AGUA
- 16 LAS COMIDAS
- 18 COCINALES HOY
- 20 APRENDIZAJE Y AMOR



- 44 LA SAL Y LA GRASA
- 48 COCINAR EN CASA

- 34 VERDURAS Y FRUTAS
- 38 ENERGÍA PARA CRECER
- 40 EL AZÚCAR

- 24 LOS ALIMENTOS
- 26 LAS CARNES
- 30 LOS HUEVOS
- 32 LAS LEGUMBRES

# SABORES

## DE LA INFANCIA I

ORIENTACIONES PARA UN  
CRECIMIENTO SALUDABLE  
A PARTIR DE LOS 6 MESES







## PARA EMPEZAR

Este material está dirigido a ustedes, que son parte de una familia que tiene o cuida un niño y niña de entre 6 y 36 meses y que quiere lo mejor para que crezca sano y desarrolle todo su potencial.

Los olores de la cocina de su casa, la comida que preparen y el modo en que se la den serán experiencias inolvidables. ¡Los alimentos que le den hoy serán los que preferirá durante toda la vida!

La llegada del bebé es una oportunidad para repensar la alimentación de toda la familia y comer mejor. Madres, padres y cuidadores serán el modelo que el niño y la niña imitará y es fundamental que los vea comer y disfrutar los mismos alimentos que él o ella come.

A veces darle de comer puede resultar difícil y cansador, pero recuerden que cada segundo que dediquen a su alimentación es una inversión en su bienestar y en su salud no solo para el presente, sino para toda su vida.

Un bebé gordito o que aumenta rápidamente de peso no es sinónimo de salud. La Argentina tiene la tasa más alta de exceso de peso en menores de 5 años de América Latina con un 13,6%, según la Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Estos



Esta etapa es una oportunidad única para aprender a comer de forma saludable, placentera y en compañía.

niños y niñas tendrán la presión arterial más alta y la gran mayoría mantendrá el sobrepeso o la obesidad en la vida adulta. Estarán expuestos a un mayor riesgo de sufrir enfermedades, como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y respiratorias, así como problemas emocionales.

En estas páginas les damos algunas orientaciones sobre qué alimentos necesita el bebé, cuáles no le hacen bien y cómo darle de comer. Esperamos que les sean de utilidad y las puedan compartir con otras familias. ■



## LACTANCIA Y COMIDA

A PARTIR DE LOS 6 MESES...

### ¿Está listo el bebé para recibir los alimentos que complementarán a la leche materna?

La leche materna es el único alimento que el bebé necesita hasta los 6 meses. No hay ningún preparado para lactantes, fórmula ni leche que pueda igualarla. Contiene sustancias esenciales para el desarrollo del cerebro, la maduración del intestino y la función inmunitaria, que lo protegerán contra alergias y enfermedades. Tiene todos los nutrientes necesarios para que el bebé alcance un crecimiento saludable y disminuya el riesgo de sobrepeso y obesidad, en la infancia y en la vida adulta.

Cuando el bebé crece, necesita los nutrientes que contienen otros alimentos, los cuales complementarán a la leche materna.

La lactancia materna se recomienda hasta al menos los 2 años o hasta que la mamá y el niño o la niña lo decidan.



© UNICEF/URUGUAY/2012/BIELLI

### El bebé podrá empezar a comer alimentos sólidos y tomar agua cuando:

- ◆ Tenga alrededor de 6 meses.
- ◆ Sostenga la cabeza.
- ◆ Sea capaz de permanecer sentado con poco apoyo.
- ◆ Sea capaz de agarrar los objetos que se le dan.
- ◆ Pueda mantener los alimentos en la boca, desplazarlos hacia atrás y tragarlos.



No hay ningún  
preparado para  
lactantes, fórmula  
ni leche que pueda  
igualar la leche  
materna.

# SABORES

## DE LA INFANCIA I

ORIENTACIONES PARA UN  
CRECIMIENTO SALUDABLE  
A PARTIR DE LOS 6 MESES



12

## LAS PRIMERAS COMIDAS

¿CÓMO COMENZAMOS?



© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS



El bebé comerá  
mejor si está  
acompañado  
por quienes más  
quiere.

El mejor momento para empezar con esta nueva experiencia es aquel en el que puedan dedicarle tiempo. Puede ser a la hora del almuerzo, pero si trabajan durante el día, es preferible que sea de tardecita, para que estén presentes en el momento de la comida. La presencia de los padres y/o madres es muy importante, especialmente en los primeros días.

Las primeras comidas complementan a la leche materna, por lo que se las tienen que dar entre las tomas, para no sustituirlas. Recién cuando el bebé pueda comer una comida completa se podrá omitir la toma correspondiente.

Cuando el bebé empieza a comer, suele aceptar poca cantidad de comida. Esto puede generar ansiedad, pero



UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA



es normal. Solo a modo de orientación: en las primeras comidas será suficiente con dos o tres cucharadas. Luego se puede aumentar la cantidad a media taza, tres cuartos, hasta alcanzar una taza o el plato de postre completo. Los tiempos serán los de cada bebé, con idas y vueltas.

### Para tener en cuenta:

- ◆ Eviten comidas muy líquidas, tales como caldos, sopas o purés que se deslicen en el plato, ya que tienen mucha agua y pocos nutrientes.
- ◆ En cada comida incluyan papa, arroz, batata, fideos o polenta con una cucharadita de aceite, y una verdura o fruta.
- ◆ Ya en la primera semana agreguen una cucharada colmada de carne cocida, desmenuzada con un tenedor o bien picada con cuchillo.

Desde el inicio, las comidas que el niño y la niña necesitan son aquellas que preparen en casa a partir de alimentos naturales, sin agregar sal ni azúcar.



## EL AGUA

### PARA SACAR LA SED

Hasta los 6 meses los bebés amamantados o alimentados con preparados para lactantes no necesitan que les den agua. Sin embargo, cuando empiezan a comer sólidos sí necesitan tomarla varias veces al día. Todavía no son capaces de reconocer que tienen sed y mucho menos de hacérselo saber a los adultos, por eso es importante ofrecerles el agua. En épocas de mucho calor, es bueno dejar el sorbito a su alcance para que tomen cuando quieran.

¿Qué agua elegir? El bebé no precisa un agua especial. Puede tomar la misma que toma el resto de la familia, siempre que sea agua potable o mineral sin gas.

No le den refrescos, aguas saborizadas o jugos embotellados, ni mucho menos jugos preparados a partir de polvos (a veces llamados jugos en polvo). Tampoco le den café, mate amargo, mate dulce, bebidas para deportistas, bebidas energéticas ni similares, ya que contienen cafeína y otras sustancias estimulantes que pueden alterar el descanso, generar nerviosismo o irritabilidad. Además, la mayoría de estas bebidas contienen gran cantidad de azúcar o, en su defecto, edulcorantes.

Las infusiones de anís estrellado no se deben dar ya que tienen efectos tóxicos.

UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA



Cuando empiezan la alimentación con sólidos, deben incluir agua en las comidas de los bebés.



## SOLO AGUA

No le den al bebé refrescos, aguas saborizadas o jugos embotellados, jugos preparados a partir de polvos, café, mate amargo, mate dulce, bebidas para deportistas...





## LAS COMIDAS

### ¿CUÁNDO Y CUÁNTO?

#### El número de comidas a lo largo del día

Es importante establecer una rutina para las comidas del bebé y acostumbrarlo a comer a la misma hora, si es posible, sentado en su propia sillita. Al inicio, así como durante las primeras semanas, es difícil que alcance en una sola comida la cantidad y la variedad de alimentos que necesita. Por esta razón, lo más adecuado es continuar con la leche materna a demanda y dar una comida principal y una o dos entrecomidas.

Al octavo mes ya son necesarias dos comidas principales —es decir, almuerzo y cena— y de una a dos entrecomidas, que más adelante se irán transformando en desayuno y merienda. A partir de los 12 meses, el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena se establecerán de acuerdo con las dinámicas de la familia.

Cada niño y niña tiene su propio ritmo. Para algunos esto será suficiente, para otros, demasiado, y para aquellos que comen una menor cantidad por vez será necesario agregar un mayor número de entrecomidas. Si atienden las señales de apetito y saciedad les será más fácil reconocer sus necesidades.



#### APRENDER CÓMO, CUÁNDO Y CUÁNTO COMER

Los bebés necesitan aprender a escuchar las señales de su cuerpo para saber si tienen hambre o si están llenos. La forma en que les den de comer en esta etapa los ayudará a aprender a regular su apetito.

© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS







**Las comidas del inicio influirán en lo que comerá con placer durante toda su vida.**



© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS





El bebé, desde que está en el útero, conoce los sabores de la cocina de su casa. A través del líquido amniótico y luego a través de la leche materna, percibe y disfruta los sabores de los alimentos que come su mamá. Cuando comienza a incorporar otros alimentos, se le abre un mundo de nuevas experiencias, descubre olores, sabores, colores y texturas que le dan placer e inciden en lo que le gustará comer durante toda su vida.

Con el ritmo acelerado de la vida moderna muchas veces se puede pensar que cocinar es una pérdida de tiempo, algo del pasado o un trabajo innecesario, ya que el mercado promociona una gran cantidad de opciones de alimentos listos para comer, incluso para los más pequeños. Sin embargo, ningún producto envasado sustituye a la comida casera y el acto de cocinar, que debe mantenerse, siempre que sea posible. La comida casera es la mejor opción y es insustituible para la salud del niño, la niña, y de toda la familia.

Al cocinar en casa, el alimento gana un significado que va más allá de nutrir el cuerpo. Los olores y los sabores de la comida despiertan emociones, conectan, permiten transitar las prácticas, ritos y costumbres por generaciones, desde nuestros abuelos y más atrás.

Resulta imprescindible dedicar, en la vida cotidiana, un mayor espacio para las actividades culinarias, no solo

### CUANDO COCINAN EN CASA

- ◆ Pueden decidir los ingredientes y las formas de cocción.
- ◆ Pueden controlar la cantidad de sal, el azúcar y el tipo de grasa.
- ◆ Cocinan sin colorantes, conservantes ni otras sustancias artificiales.
- ◆ La comida casera amplía el abanico de alternativas saludables.

por salud, sino porque ayuda a interactuar con los demás miembros de la familia, a construir relaciones más equitativas entre mujeres y varones, y a fortalecer los vínculos.

En esta etapa es clave que toda la familia se comprometa y participe en la preparación de los alimentos del bebé, que complementarán la leche de su mamá.



Ningún producto envasado sustituye a la comida casera y el acto de cocinar.





## APRENDIZAJE Y AMOR

### MUCHO MÁS QUE COMER

#### ¿Cómo darle de comer al bebé?

Entre todas las cosas que hay que hacer en el día a día, la alimentación a veces pasa a un segundo plano y puede convertirse en un momento estresante que se quiere terminar rápidamente. Sin embargo, las primeras comidas exigen tiempo y paciencia. Habrá momentos en que puede resultar difícil, pero vale la pena el esfuerzo. Darle de comer al bebé puede ser un momento único de intercambio.

El momento de la comida es un espacio de aprendizaje y amor. Háblenle durante la comida, cuéntenle qué alimento está comiendo. Mírenlo, sonríanle, no apuren su ritmo. Esto lo hará sentirse confiado y seguro. Acumulará experiencias y recuerdos placenteros del momento de la comida. Déjenlo usar las manos, permítanle tocar los alimentos para luego llevárselos a la boca. Denle la cuchara, aunque aún no pueda usarla para comer, ya que estimulará sus habilidades y acelerará su autonomía. A medida que crece, estimúlenlo a que coma trozos de textura grumosa y fibrosa. Esto le fortalecerá los músculos y lo ayudará a desarrollar el habla.

La alimentación es lo que el niño o la niña necesita para crecer y no debe convertirse en premio, recompensa ni castigo. No le ofrezcan alimentos o bebidas para calmar su angustia o dolor ni tampoco le den alimentos en respuesta a cualquier llanto. No lo obliguen



### CONFIANZA Y SEGURIDAD

Háblenle durante la comida. Cuéntenle qué está comiendo. Mírenlo, sonríanle, no apuren su ritmo.

a terminar el plato, ya que esto hace que coma más de lo que necesita y puede perjudicar su habilidad de controlar el apetito. No digan frases del tipo: «¡Si terminás todo el plato, vas a tener postre!», «¡Me quedo triste si no comés!» o «Por favor, ¡solo una cucharadita más!».

Algunos niños o niñas aceptarán rápidamente nuevos alimentos, mientras que otros mostrarán una reacción de rechazo a los que no conocen. No interpreten ese rechazo inicial como algo permanente. Sigán ofreciéndole ese alimento durante varios días o incluso varias semanas, sin presionar. Pueden ser necesarias hasta diez oportunidades para que lo acepte. Si ve que ustedes comen lo mismo, el proceso de aprendizaje será más rápido.



Las comidas exigen tiempo y paciencia. Habrá momentos en que puede resultar difícil, pero vale la pena el esfuerzo.



# SABORES

## DE LA INFANCIA I

ORIENTACIONES PARA UN  
CRECIMIENTO SALUDABLE  
A PARTIR DE LOS 6 MESES



22

© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS



### PACIENCIA Y CARIÑO

Las primeras comidas tendrán cierto grado de desorden y es necesario aprender a tolerarlo. Sabemos que el niño y la niña se ensuciará, pero lo disfrutará. ¡Y en poco tiempo estarán comiendo solos!

Se han propuesto diferentes formas de alimentar, que promueven que el bebé guíe lo que quiere y puede comer. Todas las formas de dar de comer que respeten al bebé son adecuadas. Lo más importante es que la forma de alimentarlo acompañe su desarrollo, la masticación y la coordinación ojo-mano. Los adultos debemos acompañarlos en este proceso.

Comer con las manos, tomar alimentos con los dedos o que él mismo tome la cuchara lo ayudará a regular mejor la cantidad que quiere comer, así como a saber cuándo ya no quiere más. Aprenderá a reconocer las señales de su cuerpo más rápido y comerá solo lo necesario para crecer bien.



**Cómo darle de comer al niño y a la niña, especialmente en esta etapa,  
es tan importante como qué darle de comer.**





## LOS ALIMENTOS

### NATURALES Y VARIADOS

#### ¿Qué alimentos necesita el bebé?

Lo primero que tienen que saber es que los alimentos que el bebé necesita se encuentran en la naturaleza.

Desde sus primeras comidas, el bebé puede comer una amplia variedad de alimentos naturales preparados en la cocina de su casa. A medida que crezca irá cambiando la cantidad y la consistencia. Al inicio debe ser pisado, luego más grumoso y alrededor de los 9 meses, más entero.







Desde sus primeras comidas, el bebé puede comer una amplia variedad de alimentos naturales pisados y preparados en la cocina de su casa.





## LAS CARNES

### LA MEJOR FUENTE DE HIERRO



No demoren en darle **carnes**, ya que son la mejor fuente de hierro, que es un nutriente fundamental para el desarrollo del bebé. El hierro está en todas las carnes, especialmente las rojas, los menudos de vaca y aves, como hígado, riñón y corazón. También en la carne de cerdo, cordero, pollo o pescado. Cualquier corte de carne es apropiado, incluso los más baratos. Solamente recuerden sacarle la grasa o la piel, en el caso del pollo. La carne la pueden cocinar a la plancha, hervida, al horno o a la parrilla. Una vez cocida, dásela desmenuzada con un tenedor o rallada, pero nunca licuada o procesada, ya que luego le costará aceptar otras texturas. A medida que crezca, ofrézcale la carne en pedacitos más grandes.

En la figura de la página siguiente encontrarán orientación sobre la cantidad mínima de carne que el bebé necesita: una cucharada colmada entre los 6 y los 9 meses, dos cucharadas entre los 9 y los 12, y tres cucharadas colmadas entre los 12 y los 24.



El hierro es un nutriente fundamental para el desarrollo del cerebro del bebé.



6-9 meses: 1 cda. colmada



9-12 meses: 2 cdas. colmadas



12-24 meses: 3 cdas. colmadas



No demoren  
en darle carnes.

# SABORES

## DE LA INFANCIA I

ORIENTACIONES PARA UN  
CRECIMIENTO SALUDABLE  
A PARTIR DE LOS 6 MESES



28

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA



Un churrasco de 80 g solo tiene unos 4 g de grasa, 18 g menos que 2 panchos.



Las carnes y el pescado no pueden ser sustituidos por los panchos, las nuggets, el jamón, las hamburguesas envasadas ni otros fiambres y embutidos, ya que tienen excesiva cantidad de grasa y sal, y muy poco hierro, que es lo que el niño o la niña precisa.

En el siguiente cuadro pueden visualizar la cantidad de sal y grasa de los panchos, hamburguesas, *nuggets* y jamón, en comparación con la carne.

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

CARNE ASADA DE VACA	2 PANCHOS	1 HAMBURGUESA CONGELADA	4 NUGGUETS DE POLLO	4 FETAS DE JAMÓN
80 g	80 g	85 g	80 g	80 g
				
<p>4 g de grasa</p> <hr/> <p>0 g de sal</p>	<p>22 g de grasa</p> <hr/> <p>Casi 2 g de sal</p>	<p>11 g de grasa</p> <hr/> <p>Más de 1 g de sal</p>	<p>11 g de grasa</p> <hr/> <p>Casi 3 g de sal</p>	<p>8 g de grasa</p> <hr/> <p>Casi 3 g de sal</p>
<p>Carne de vaca, aceite la cantidad y el tipo que agreguen, y condimentos.</p>	<p>Carne bovina, agua, grasa suina, carne suina, carne mecánicamente recuperada de bovino, cuero suino, sal, fécula de mandioca, menudencias (mondongo), especias, estabilizantes, antioxidantes, conservante, colorante.</p>	<p>Carne bovina, agua, proteína de soja, sal, glutamato monosódico, polifosfato de sodio, eritorbato de sodio, ácido nicotínico.</p>	<p>Pollo, pan rallado, agua, aceite vegetal (aceite de soja y aceite de algodón) piel de pollo, carne molida de pollo, harina de trigo enriquecida, proteína aislada de soja, almidón de maíz, sal, leche entera en polvo, vinagre, aromatizantes naturales de carne de pollo, pimienta blanca, estabilizante: tripolifosfato de potasio, difosfato tetrasódico, antioxidante, eritorbato de sodio y espesante goma guar.</p>	<p>Pernil de cerdo, agua, sal, fécula de papa, azúcar, proteína de soja, aditivos.</p>

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.

# SABORES

## DE LA INFANCIA I

ORIENTACIONES PARA UN  
CRECIMIENTO SALUDABLE  
A PARTIR DE LOS 6 MESES



30

## LOS HUEVOS

ALIMENTO NUTRITIVO



© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

Es importante que  
los huevos estén  
bien cocidos.

Los **huevos** son alimentos muy nutritivos. Su yema es muy rica en hierro. Ayudan a variar las comidas y poner en práctica nuevas ideas. A los 6 meses ya pueden incluirlos, primero rallados y luego picados o formando parte de las recetas de la familia.



unicef 



# SABORES

## DE LA INFANCIA I

ORIENTACIONES PARA UN  
CRECIMIENTO SALUDABLE  
A PARTIR DE LOS 6 MESES



32

## LAS LEGUMBRES TAMBIÉN DESDE EL INICIO

DERECHA: © UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

Las **legumbres** frescas o congeladas, como lentejas, garbanzos, porotos de manteca, porotos frutilla, porotos negros y arvejas, también son ricas en hierro. Las pueden incluir desde los 6 meses, pero al comienzo deberán estar bien pisadas y no ser envasadas. Las lentejas peladas son una buena opción para el inicio. No las licúen ni las procesen. Luego del octavo o el noveno mes ya pueden ser ofrecidas enteras, bien cocidas.



© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA



### SUPLEMENTO

Las necesidades de hierro del bebé son muy altas y no alcanza con el hierro que aportan los alimentos que se consumen, por lo que es necesario el suplemento. Consulten en el servicio de salud cuál es el más adecuado.

Al igual que las carnes, las legumbres frescas, congeladas o enlatadas son ricas en hierro.







## VERDURAS Y FRUTAS

### MEJOR DE ESTACIÓN

Le pueden dar al bebé cualquier **verdura** que esté cocida, sin cáscara y sin semillas: zapallo, calabaza, zanahoria, zapallitos, zuquini, acelga, espinaca, remolacha, berenjena, habas frescas, brócoli, coliflor, palta. Elijan las **frutas** que estén disponibles según la estación: manzana, pera, durazno, ciruela, melón, sandía, banana, naranja y mandarina sin semillas, frutillas, kiwi.

**Verduras y frutas** de diferentes colores, y en lo posible de estación, deben estar presentes en cada comida, ya que son aportes fundamentales para un crecimiento saludable. Todas son adecuadas, sin importar la edad. Primero en forma de puré suave, luego más grumoso y al poco tiempo en trocitos que el bebé pueda tomar con su propia mano.

Las verduras y frutas son ricas en vitaminas, minerales, sustancias antioxidantes y fibras que producen saciedad, controlan el apetito y ayudan a no aumentar de peso en forma excesiva. Además, son probióticos que facilitan el crecimiento en el intestino de una microflora que fortalece el sistema inmunitario y protege de las enfermedades. Son el mejor alimento como primeras comidas.



© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA



Entre los 6 y los 12 meses es la oportunidad para la introducción de alimentos nuevos, especialmente verduras.

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA





**Cuanta más variedad de verduras y frutas coman en esta etapa, más aceptación y menor rechazo tendrán por los nuevos alimentos.**



© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA



# SABORES

## DE LA INFANCIA I

ORIENTACIONES PARA UN  
CRECIMIENTO SALUDABLE  
A PARTIR DE LOS 6 MESES



36



Elijan las frutas que estén disponibles según la estación: manzana, pera, durazno, ciruela, melón, sandía, banana, naranja y mandarina sin semillas, kiwi.





**Verduras y frutas de diferentes colores, y en lo posible de estación, deben estar presentes en cada comida.**



© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA





## ENERGÍA PARA CRECER

ESENCIAL EN CADA COMIDA

En esta etapa el niño o la niña necesita mucha **energía** para crecer y desarrollarse. El pan, la papa, el batata, la polenta, la sémola, el arroz, los fideos, las pastas, la avena, el cuscús, el trigo burgol y la quinoa son alimentos ricos en energía. Alguno de ellos tiene que estar presente en cada comida. También es importante agregar un poquito de aceite en todas las comidas, porque le dará las grasas que necesita y lo ayudará a sentir sensación de saciedad.

Las grasas que están en el pescado son esenciales para el desarrollo del cerebro. Por eso, es importante que el bebé coma pescado desde el inicio, al menos una o dos veces por semana. Otros alimentos que también contienen grasas esenciales son la palta y los aceites de canola y soja.

### Alimentos que pueden producir alergias

El huevo, el pescado y la leche de vaca son alimentos que pueden producir alergias. Es necesario dárselos al bebé de forma gradual desde el comienzo, en pequeñas cantidades y de a uno

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA



© UNICEF/URUGUAY/  
2011/FOTOTECASUR

Agréguenle un poquito de aceite en todas las comidas, porque le dará las grasas que necesita y lo ayudará a sentir sensación de saciedad.

por vez para ver cómo los tolera.

El gluten contenido en la harina de trigo, la avena, el centeno y la cebada, vinculado a la enfermedad celíaca, se aconseja incorporarlo a los 6 meses, mientras el bebé continúa tomando leche materna. Se pueden agregar pedacitos de pan desde que empieza a comer.



unicef 



# SABORES

## DE LA INFANCIA I

ORIENTACIONES PARA UN  
CRECIMIENTO SALUDABLE  
A PARTIR DE LOS 6 MESES



40

## EL AZÚCAR

NADA O MUY POCO

### ¿Qué alimentos no le hacen bien al bebé?

El **azúcar agregado** a las comidas solo aporta calorías que favorecen el sobrepeso. Lo que el niño o la niña necesita para crecer de forma saludable son los nutrientes que se encuentran naturalmente en carnes, verduras, legumbres, frutas, semillas y cereales integrales.

Muchas veces cuesta reconocer la cantidad de azúcar, ya que está oculta en las bebidas y los productos envasados.

Cualquier azúcar es peligroso, pero cuando está en un líquido es todavía más dañino, porque se absorbe más rápido, sube la glucosa en sangre rápidamente y no da sensación de saciedad. Es el efecto que producen los azúcares de los refrescos, jugos artificiales, aguas saborizadas, bebidas para deportistas y jugos de fruta envasados. Estas bebidas no se les deben dar a los niños y las niñas menores de 3 años, ni siquiera para probarlas. Lo único que precisan es agua.



Cada cubito de azúcar pesa 3 g

En los productos envasados el azúcar aparece con distintos nombres en la lista de ingredientes: sacarosa, glucosa, fructosa, dextrosa, jarabe de maíz, jarabe de maíz de alta fructosa, glucosa, azúcar invertido. Siempre que vean estos nombres al principio de la lista de ingredientes quiere decir que el producto tiene mucha cantidad de azúcar y, por tanto, no es saludable ni para los niños y las niñas ni para la familia.





## DULCE, PERO NATURAL

No agreguen azúcar a las comidas y si le dan al niño y a la niña una comida que la contiene, que sea en muy pequeñas cantidades.

En el cuadro siguiente se presenta la cantidad de azúcar que contienen algunas bebidas.

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUERA

<b>AGUA</b>
200 ML


0 g de azúcar

<b>JUGO DE FRUTA ENVASADO</b>
200 ML

15 g de azúcar

<b>JUGO A BASE DE SOJA</b>
200 ML

12 g de azúcar

<b>REFRESCO TIPO COLA</b>
200 ML

22 g de azúcar

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es el mismo.

# SABORES

## DE LA INFANCIA I

ORIENTACIONES PARA UN  
CRECIMIENTO SALUDABLE  
A PARTIR DE LOS 6 MESES



42

DERECHA: © UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

Muchas bebidas y polvos para preparar refrescos no contienen azúcar, sino edulcorantes como la estevia, el aspartamo, la sucralosa, el ciclamato, la sacarina o el acesulfame K, que proporcionan un gusto intensamente dulce. Si se acostumbra al bebé a comer alimentos muy dulces, desarrollará preferencia por ellos y se le hará más difícil disfrutar de los alimentos saludables.

Es importante habituarse a leer la lista de ingredientes de los productos que se compran. Aunque no lo parezca, a muchos productos —incluso a aquellos destinados a niños y las niñas— les agregan edulcorantes para

hacerlos más dulces. ¡Es mejor un poquito de azúcar que edulcorantes!

Los jugos industrializados y los polvos para preparar refrescos son más parecidos a las golosinas que a los jugos naturales. En el cuadro en esta página podrán comprobar sus ingredientes y confirmar que no son buenas opciones para los chicos y las chicas.

En la fotografía de la página siguiente se presenta la cantidad de azúcar que contiene un postre lácteo dirigido a los niños y las niñas y disponible en el mercado.

### JUGO DE NARANJA INDUSTRIALIZADO



Agua, jugo concentrado de naranja, jarabe de maíz de alta fructosa, azúcar, vitamina C, acidulante, aromatizante, antioxidantes.

### POLVO PARA PREPARAR REFRESCO



Azúcar, maltodextrina, jugo de naranja deshidratado, regulador de acidez, antiaglutinante, espesantes, colorantes, aromatizantes.

### CARAMELO DE NARANJA



Azúcar, jarabe de alta fructosa, acidulante, dextrina, maltodextrina, aromatizantes, jugo concentrado de naranja, colorantes.

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA



**POSTRE LÁCTEO  
DE VAINILLA**

90 g

12 g de azúcar

Leche pasteurizada, azúcar, crema de leche, proteínas lácteas, almidón modificado, fermentos lácteos, vitaminas A, D y E, ácido fólico, pirofosfato férrico, sulfato de zinc, estabilizante gelatina y goma guar, colorante natural amarillo y curcumina, aromatizante.





## LA SAL Y LA GRASA

EN EXCESO NO HACE BIEN

No es saludable agregar **sal** a las comidas. La sal tiene sodio y este aumenta la presión arterial desde edades muy tempranas. El sodio que los niños y las niñas necesitan está en los alimentos naturales y la leche materna.

Las comidas con **grasas** son ricas y dan ganas de seguir comiéndolas, pero tienen mucha energía y no es bueno comerlas en exceso. No le den al bebé frituras y, menos aún, productos prefritos congelados, como la mayoría de las papas fritas, caritas de papa, *nuggets*, papas *noisette* y formitas de pescado. Estos productos tienen gran cantidad de grasas, incluso cuando son cocinados al horno.

A veces se piensa que son mejor las galletitas o los cereales que el pan para el desayuno, pero no es así. El pan de panadería, el pan flauta, el pan rústico o el casero siempre es la mejor opción. Todos ellos se elaboran únicamente con harina o harina integral, agua, levadura y sal, no contienen grasa y casi nada de azúcar.

### Alimentos que se promocionan como adecuados para niños y las niñas

El bebé no necesita comer alimentos envasados que se promocionan como adecuados para niños y niñas ni productos con el agregado de vitaminas o minerales. La

No agreguen sal a las comidas ni le den al niño o a la niña productos que la contengan. Permítanle descubrir el sabor natural de los alimentos.



mayoría de los postres lácteos, gelatinas, papillas de cereales para bebé, galletitas dulces, galletas saladas y jugos tienen mucha cantidad de azúcar, sal o grasas. Y aunque pueden parecer adecuados para el bebé, no son saludables y pueden producirle daños.



En el cuadro siguiente pueden observar las diferencias entre los productos panificados.

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

**PAN FLAUTA**

30 g



0 g de azúcar

---

0 g de grasa

---

Menos de 0,2 g de sal

---

Harina fortificada con hierro y ácido fólico, agua, levadura, sal.

**GALLETITAS SALADAS**

30 g



0 g de azúcar

---

4 g de grasa

---

0,5 g de sal

---

Harina de trigo fortificada, grasa vacuna refinada, sal, jarabe de fructosa, extracto de malta, levadura, pimienta, ajo, emulsionante, lecitina de soja, leudante químico.

**GALLETITAS MARÍA**

30 g



6 g de azúcar

---

4 g de grasa

---

0,2 g de sal

---

Harina de trigo fortificada, azúcar, grasa vacuna, refinada, jarabe de fructosa, aceite vegetal hidrogenado, sal, leudantes, emulsificante, lecitina de soja, mejoradores de harina, aromatizante, saborizante.

**CEREALES PARA EL DESAYUNO**

30 g



11 g de azúcar

---

0,4 g de grasa

---

0 g de sal

---

Mezcla de cereales (harina de maíz integral, sémola de maíz), azúcar, almidón de maíz, jarabe de glucosa, aceite de palma, fosfato tricálcico, fosfato dicálcico, goma arábiga, sal iodada, saborizante artificial, citrato trisódico, ácido cítrico, ácido málico, fosfato trisódico, colorantes, vitaminas y minerales: niacina; ácido pantoténico; vitaminas b6, b2 y b1; ácido fólico; carbonato de calcio; hierro y zinc.

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.

# SABORES

## DE LA INFANCIA I

ORIENTACIONES PARA UN  
CRECIMIENTO SALUDABLE  
A PARTIR DE LOS 6 MESES



46

En el cuadro siguiente pueden visualizar la cantidad de grasa que tienen las pepas, las tortas fritas y los bizcochos comparados con unos escones caseros.

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

### ESCONES CASEROS

30 g



8 ml de aceite

Harina, harina integral, leche entera fresca, aceite girasol altoleico, polvo de hornear.

### PEPAS

30 g



15 g de grasa

Harina, grasa, azúcar, huevo, vainilla, polvo de hornear, dulce de membrillo.

### TORTAS FRITAS

50 g



10 g de grasa

Harina, agua, grasa, sal.

### BIZCOCHOS

30 g



8 g de grasa

Harina, agua, grasa, azúcar, levadura, sal, mejorador de harina.

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.

DERECHA: © UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS



unicef 



# SABORES

## DE LA INFANCIA I

ORIENTACIONES PARA UN  
CRECIMIENTO SALUDABLE  
A PARTIR DE LOS 6 MESES



48

## COCINAR EN CASA



Los alimentos naturales preparados en la cocina de su casa y compartidos con la familia es lo que los niños y las niñas necesitan para crecer y desarrollarse de manera saludable.

UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA









unicef   

---

para cada niño



@unicefargentina