



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

COMISIÓN NACIONAL
PARA LA VIDA ARMONIOSA

ALIMENTACIÓN INFANTIL SALUDABLE



“

Responsabilidad compartida es de verdad el cuidado, la educación, la salud de nuestr@s niñ@s, en la casa empieza el cuidado de la salud ... ¡@s niñ@s nacen para ser felices y para vivir la infancia, los mejores años, dicen, decimos, aprendiendo, sonriendo, jugando, reconociendo la vida en todas sus dimensiones.

”

Cra. Rosario Murillo

Vicepresidenta de la República de Nicaragua.



CONOZCAMOS LOS PRINCIPALES BENEFICIOS DE LA ALIMENTACIÓN INFANTIL SALUDABLE

➡ Comer bien es muy importante para l@s niñ@s ya que les ayuda a desarrollarse mejor y a no enfermarse tanto.

➡ Cuando las madres, padres y familia, enseñamos a nuestr@s niñ@s a comer saludablemente les ayudamos a crecer fuertes y san@s.

LA ALIMENTACIÓN, TAMBIÉN ES UN TIEMPO PARA ENSEÑAR Y COMPARTIR AMOR EN FAMILIA.



IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA, PARA ALIMENTAR A NUESTR@S NIÑ@S EN LOS PRIMEROS 6 MESES DE VIDA.



Es importante dar pecho al bebé desde su nacimiento hasta los 6 meses, sin necesidad de añadir otros alimentos, ni agua.

Procuremos que nuestr@s niñ@s se alimenten con leche materna las veces y las cantidades que quieran.

L@s recién nacid@s, generalmente requieren dormir mucho tiempo, por lo que debemos despertarlo cada 2 o 3 horas para alimentarl@, incluyendo durante la noche.



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES DE VIDA:



Contiene todos los nutrientes que nuestro@s niño@s necesitan, incluso el agua.



Es el alimento de mejor calidad, más seguro e higiénico que pueden consumir nuestro@s niño@s.



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES DE VIDA:



Está siempre disponible a la temperatura adecuada para nuestr@s niñ@s.



La leche materna garantiza mayor protección ya que nuestr@s niñ@s, reciben los anticuerpos que los protegen contra enfermedades comunes como gripe, diarreas, vómitos, entre otras.

¿CÓMO DEBEMOS ALIMENTAR A NUESTR@S NIÑ@S, DE LOS 6 A 8 MESES?

Es recomendable seguir con la lactancia materna e iniciar con otro tipo de alimentos. Al combinar, lactancia materna con otras comidas, garantizamos que nustr@s niñ@s reciban nutrientes como hierro, zinc, calcio y vitaminas, que son muy importantes para su crecimiento saludable.

Garanticemos que nustr@s niñ@s consuman comidas líquidas espesas, pueden ser preparadas en moguitos, sopas o también pueden ser licuadas o batidas. Podemos usar la leche materna para sustituir el agua en la preparación de estos alimentos.

En todo momento evitemos incluir sal o azúcar, en la preparación de los alimentos de nustr@s niñ@s.

Procuremos que nustr@s niñ@s consuman sus alimentos usando tacita, vaso y cuchara. Es recomendable no usar pachas.



¿CÓMO DEBEMOS ALIMENTAR A NUESTR@S NIÑ@S, DE LOS 9 A 11 MESES?



Es bueno continuar con la lactancia materna e iniciar con la introducción de alimentos blandos o semi sólidos.

Al inicio de esta etapa garanticemos que nuestr@s niñ@s consuman comidas semi sólidas, en la medida que crece podemos darles comida en pure, desmenuzada, rayada o picada, esto les ayuda a desarrollar habilidades ya que aprenden como agarrar con las manos, masticar y tragar. Esto es muy importante para que crezcan fuertes y sanos.

¿CÓMO DEBEMOS ALIMENTAR A NUESTR@S NIÑ@S, DE LOS 9 A 11 MESES?

★ Cuando **nuestr@s** **niñ@s** comen alimentos **semi sólidos**, prueban diferentes sabores y sensaciones en la boca. Esto les ayuda a que se acostumbren a la variedad de comidas y a que les gusten los alimentos.

★ Dejar que **nuestr@s** **niñ@s** agarren la comida con sus manos y la pongan en su boca, les da confianza y les hace sentirse independientes.



¿CÓMO DEBEMOS ALIMENTAR A NUESTR@S NIÑ@S, DE LOS 9 A 11 MESES?



Evitemos darles alimentos con mucha sal, que estén muy calientes y que sean grasosos.

Procuremos que nuestr@s niñ@s coman lo mismo que come la familia.

Es recomendable no usar pachas al darle alimentos líquidos.

¿CÓMO DEBEMOS ALIMENTAR A NUESTR@S NIÑ@S, DE 1 A 2 AÑOS?

-  Es recomendable continuar con la lactancia materna hasta los 2 años.
-  Procuremos que nuestro@ niñ@, coma todos los alimentos disponibles en nuestros hogares.
-  Al inicio de esta etapa podemos darle los alimentos picados o cortados en trozos.



¿CÓMO DEBEMOS ALIMENTAR A NUESTR@S NIÑ@S, DE 1 A 2 AÑOS?

- ➡ Aseguremos que nuestr@s niñ@s beban agua, esto les ayudará a mantenerse hidratad@s y ayuda a la digestión de los alimentos que consume.
- ➡ Evitemos que nuestr@s niñ@s consuman dulces sin control, ya que esto aumenta el riesgo de obesidad infantil y caries dental.
- ➡ Promovamos que nuestr@s niñ@s realicen actividad física como jugar, andar en bicicleta, o que haga ejercicios, para lograr que su cuerpo digiera adecuadamente los alimentos y logre un buen crecimiento y desarrollo físico.





¿CÓMO DEBEMOS ALIMENTAR A NUESTR@S NIÑ@S, DE 1 A 2 AÑOS?

Cumplido el primer año, debemos garantizar que nuestro@s niño@s inicien su desparasitación, al menos 2 veces al año o según lo recomiende el personal de salud calificado.

¿CÓMO DEBEMOS ALIMENTAR A NUESTR@S NIÑ@S, DE LOS 2 A 6 AÑOS?

Aseguremos que nuestr@s niñ@s, consuman una variedad de comidas saludables, ya que necesitan más energía y nutrientes para su crecimiento. En algunos casos, y bajo consejo médico, podríamos añadir suplementos alimenticios.

Ofrezcamos a nuestr@s niñ@s alimentos con fibra, como verduras en trozos pequeños, para que practiquen masticar y tragar. Esto les ayuda a hablar mejor y les da nutrientes esenciales como vitaminas y minerales, que los requieren para su aprendizaje.

Evitemos dar a nuestr@s niñ@s en la merienda de loncheras comidas envasadas o refrescos azucarados. Estos pueden frenar su crecimiento sano y hacer que se enfermen más seguido.



OTRAS RECOMENDACIONES PARA EL CUIDO NUTRICIONAL EN NUESTR@S NIÑ@S, DE LOS 2 A 6 AÑOS.



Garanticemos que nuestro@s niñ@s duerman lo suficiente, para que su cuerpo pueda absorber de mejor manera los minerales y nutrientes que ha consumido.

Siempre es bueno que en la familia comamos sano, porque l@s niñ@s prefieren comer lo que ven comer a l@s adult@s en la familia.

ALERTAS PARA IDENTIFICAR QUE NUESTRO NIÑO PUEDEN ESTAR MAL NUTRIDOS

Sobrepeso y obesidad: Si nuestro niño se cansa con facilidad al jugar, caminar o al hacer otras actividades, tiene dificultad para respirar, ronca cuando está dormido y tiene un crecimiento de la cintura superior en comparación con otros niños de su edad, puede estar padeciendo sobrepeso u obesidad infantil, por lo que debemos acudir a la unidad de salud para que nos ayuden a controlar su peso.



ALERTAS PARA IDENTIFICAR QUE NUESTR@ NIÑ@ PUEDEN ESTAR DESNUTRID@



La forma en que se ve: Si nuestr@s niñ@s se ven muy flacos para su edad, pesan menos de lo normal, se les rompen fácilmente las uñas, botan el pelo, siempre se sienten cansad@s y débiles, se resfrían o enferman con frecuencia y tienen dificultades para prestar atención o aprender cosas, son señales que nuestr@s niñ@s tienen algún grado de desnutrición y debemos acudir a la unidad de salud para su atención y seguimiento.

Llevémoslo a sus controles con el personal de salud, esto nos permitirá detectar y atender cualquier enfermedad o padecimiento que se presente de manera oportuna.



RESUMIENDO



Procuremos dar lactancia materna.



Estemos pendientes de todas las señales de alerta de desnutrición y obesidad.



RESUMIENDO

- ★  Fomentemos la actividad física en nuestr@s niñ@s, a través de juegos. ★
-  Garanticemos que nuestr@s niñ@s reciban su control de crecimiento y desarrollo, por parte del personal de salud.
-  Evitemos que pasen mucho tiempo sentados, viendo televisión, jugando con celulares o tablets. ⚙️
-  Es recomendable que nuestr@s niñ@s tengan completo su esquema de vacunas conforme a su edad.





Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!