

Guía de alimentación del menor de 2 años



Universidad de Chile



5 al día Chile



La adecuada nutrición en las primeras etapas de la vida es fundamental para el mejor crecimiento, desarrollo y la óptima formación de conductas alimentarias.

Beneficios de la lactancia materna

- Asegura la mejor nutrición para que tu hijo (a) crezca sano.
- Es una protección eficaz contra las enfermedades.
- Crea lazos efectivos y duraderos entre madre e hijo (a).
- Previene la aparición de alergias alimentarias.

Alimentación

- La leche materna es el único alimento capaz de proporcionar todos los nutrientes esenciales hasta los 6 meses de edad.
- Después de los 6 meses, se recomienda complementar con los alimentos recomendados en esta Guía.
- Cuando un lactante no puede recibir leche materna, el pediatra indicará la fórmula láctea apropiada y los suplementos necesarios.

Alimentos recomendados

El progreso normal de la alimentación en esta etapa de la vida depende del desarrollo psicomotor y digestivo.



EDAD

ALIMENTOS RECOMENDADOS

CANTIDAD Y FRECUENCIA

6 meses

- Papillas de verduras cocidas, papas, cereales (sémola, fideos, o arroz) + 1 cucharada de carne raspada o molida (pollo, pavo o posta), + 1 cucharadita de aceite crudo.

$\frac{3}{4}$ a 1 taza de 200 cc.

Almuerzo diario entre las 11 y 12 horas.

- Fruta cruda molida, raspada o rallada.

$\frac{1}{2}$ a 1 fruta mediana diariamente como postre.

8-9 meses

Iniciar la comida de la tarde

- Además de lo anterior, incorporar porotos, lentejas, garbanzos o arvejas pasados por cedazo. Comenzar con 1 a 2 cucharadas de puré de leguminosas y llegar hasta $\frac{3}{4}$ taza.

1 o 2 veces por semana en reemplazo del puré de verduras con carne.

- Fruta.

1 unidad diaria.

10-12 meses

- Se incorpora a la alimentación familiar, almuerzo y cena, sin frituras, condimentos y sin sal (moler los alimentos duros).

Diaria.

- Huevo.

1 unidad, agregado al puré de verduras.

- Pescado.*
1 cucharada en una taza de puré de verdura.

1 a 2 veces por semana, en reemplazo de la carne o leguminosas.

* Si hay antecedentes familiares de alergia, incorporar a partir de los 12 meses en pequeña cantidad.

Consejos



Demuestra siempre el cariño a tu hijo (a), en especial durante las comidas

- Preparar la comida sin adición de condimentos, sal, azúcar o endulzantes.
- Incorporar la comida en forma gradual y progresiva, comenzar con una cucharadita y aumentar según aceptabilidad.
- Si el niño (a) rechaza algún alimento que prueba por primera vez, no lo presiones y deja pasar un tiempo antes de intentarlo nuevamente
- A partir de los 12 meses, suspender la leche de la noche, excepto en los casos en que el profesional de salud indique lo contrario.

Consistencia de los alimentos

- **Molido hasta los 12 meses.**
- **Picado entre los 12 y los 18 meses, cuando ya se han desarrollado los primeros molares, la masticación y la deglución.**

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, de la Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido.

www.inta.cl/consumidores • www.5aldia.cl

Autores: González CG, Olivares S, Zacarías I