

GUÍA DE ALIMENTACIÓN DEL MENOR DE 2 AÑOS CLÍNICA MAGALLANES

Por: Carla Barrientos. Nutricionista de Clínica Magallanes

La adecuada nutrición en las primeras etapas de la vida es fundamental para el desarrollo del cerebro y la formación de conductas alimentarias que pueden ser determinantes en la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación durante toda la vida.

Se recomienda preferir la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y complementar con comida hasta que el bebé cumpla un año.

El Progreso normal de la alimentación en esta etapa de la vida depende del desarrollo psicomotor y digestivo. En esta etapa es muy importante considerar algunos aspectos psicológicos en relación con la alimentación, ya que el niño(a) adquiere desde muy temprano la mayor parte de los hábitos alimentarios y preferencias que serán determinantes sobre el tipo de alimentación futura.

Por otra parte, el rechazo a los nuevos alimentos es un comportamiento característico de los pequeños, aunque esta actitud inicial no debe asumirse como una conducta definitiva. La exposición reiterada al alimento rechazado puede terminar cambiando la actitud del niño(a) por aceptación, lo que permite establecer una dieta amplia y variada que asegure una alimentación nutritiva y saludable. Si, por el contrario, los padres o cuidadores retiran el alimento y no insisten en su consumo, se produce una dramática limitación de la dieta.



Beneficios de la Lactancia Materna:

- ✓ Permite una mejor nutrición.
- ✓ Protege eficazmente contra las enfermedades.
- ✓ Favorece el crecimiento físico y el desarrollo mental.
- ✓ Refuerza los lazos afectivos madre e hijo.
- ✓ Previene alergias

A los 6 meses

A los 6 meses, el bebé puede comer verduras cocidas y papas. También se puede agregar sémola, arroz, 1 cucharada de carne molida raspada o Rallada (pollo, pavo, posta o asiento). Y de postre, puede comer fruta rallada o molida.

8 – 9 meses iniciar la comida de la tarde

- ☺ Puede incorporar legumbres tamizados (pasados por cedazo) .
- ☺ A los 8 meses se considera adecuado alcanzar progresivamente 150 ml de comida $\frac{3}{4}$ taza mas 100 ml $\frac{1}{2}$ taza de fruta
- ☺ Desde los 9 meses las cantidades adecuadas serán 200 ml y 100 ml respectivamente.



Consistencia de los alimentos

- ✓ Molido (juguera) hasta los 12 meses.
- ✓ Picado entre los 12 y 18 meses.
- ✓ Molido con tenedor a partir de los 18 meses cuando ya se desarrollan los primeros molares, por consiguiente la masticación y la deglución.



A partir de los 10 meses

Se incorporan el huevo y el pescado. Alrededor de los 15 meses aparecen los primeros molares, luego el niño está en condiciones de comer una alimentación de mayor consistencia, picados pero blandos.

A partir de 1 año

Al año de edad se incorpora la alimentación familiar. Puede comenzar por incluir cazuela, guisos (molidos).

Es importante restringir el consumo de sal, frituras y condimentos, sopas y caldos.