

Lo que usted debe saber sobre **Nutrición Infantil**



FRS

Fundación de Religiosos
para la Salud

2ª Edición

Lo que usted debe saber sobre **Nutrición Infantil**

**Fundación de Religiosos
para la Salud**

C/ Hacienda de Pavones 5
28030 Madrid
info@fundacionfrs.es
www.fundacionfrs.es

Entidades colaboradoras:



MINISTERIO DE SANIDAD Y
BIENESTAR SOCIAL REPÚBLICA
DE GUINEA ECUATORIAL



**Cooperación
Española**

Lo que usted debe saber sobre **Nutrición Infantil**

EQUIPO TÉCNICO

Almudena González-Vigil Santos

EDITA

Fundación de Religiosos para la Salud

ILUSTRACIONES

Afran

Eliezer Nguema Namil (Ilustración de portada)

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Gabriel Ramón Sánchez

Primera edición: mayo 2011

Segunda edición: julio 2019



*Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Unión Europea.
El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de FRS y no
necesariamente refleja los puntos de vista del financiador.*

Contenidos

Presentación	7
¿Qué es la nutrición?	9
Alimentación saludable	10
Alimentación y nutrición	12
Alimentos y nutrientes	14
Tipos de nutrientes	15
Azúcares	16
Grasas	18
Proteínas	20
Vitaminas y minerales	22
Alimentación infantil	24
¿Qué NO debemos hacer?	35
Alimentación para niños y niñas de 10 a 12 meses	36
Alimentación para niños y niñas a partir de 1 año	37
Alimentación para niños y niñas en edad escolar	38
Problemas de una mala alimentación	40
Recuerde que...	41

Presentación

La Nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo. En personas de todas las edades una nutrición mejor permite reforzar nuestras defensas, contraer menos enfermedades y gozar de una salud más fuerte.

En la alimentación infantil es fundamental la lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses de vida, para después pasar a introducir otros alimentos que contengan todos los nutrientes necesarios: grasas y azúcares, proteínas, vitaminas y minerales.

En el presente manual “Lo que usted debe saber sobre **Nutrición Infantil**”, se trata de informar a la población ecuatoguineana y proporcionar los conocimientos básicos y necesarios sobre cómo debe ser la alimentación infantil para que los niños y niñas ecuatoguineanos crezcan y se desarrollen bien.

Este documento es la segunda edición revisada y actualizada, del manual producido por la Fundación de Religiosos para la Salud (FRS) en colaboración con el Ministerio de Sanidad y Bienestar Social de la República de Guinea Ecuatorial (MINSABS), con fondos económicos de la Agencia Española de Cooperación Internacional al Desarrollo (AECID).

La actual edición se ha podido realizar gracias a la financiación de la Unión Europea. Gracias a todos ellos por su trabajo y preocupación, por una Guinea Ecuatorial mejor.



¿Qué es la nutrición?

SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL
DE LA SALUD (OMS)

**LA NUTRICIÓN ES
UNO DE LOS PILARES DE
LA SALUD Y EL DESARROLLO**

En personas de todas las edades una nutrición mejor PERMITE REFORZAR NUESTRAS DEFENSAS, contraer menos enfermedades y gozar de una salud más fuerte.

**Los niños bien nutridos y sanos crecen
y aprenden mejor, SE ESTIMULA SU
DESARROLLO INTELECTUAL.**

Alimentación saludable

CLAVES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- 1 Alimenta a tu bebé sólo con **LECHE MATERNA** durante los primeros seis (6) meses de vida.
- 2 **COME ALIMENTOS VARIADOS.**
- 3 Come **VERDURAS Y FRUTAS EN ABUNDANCIA.**
- 4 Consume **POCAS CANTIDADES DE GRASA Y ACEITE.**
- 5 Come **MENOS SAL Y AZÚCAR.**





**ALREDEDOR DEL 20% DE LOS FALLECIMIENTOS
DE NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS EN TODO EL
MUNDO PODRÍAN EVITARSE SI SE RESPETARAN
ESTAS INDICACIONES.**

Alimentación y nutrición

ALIMENTACIÓN:

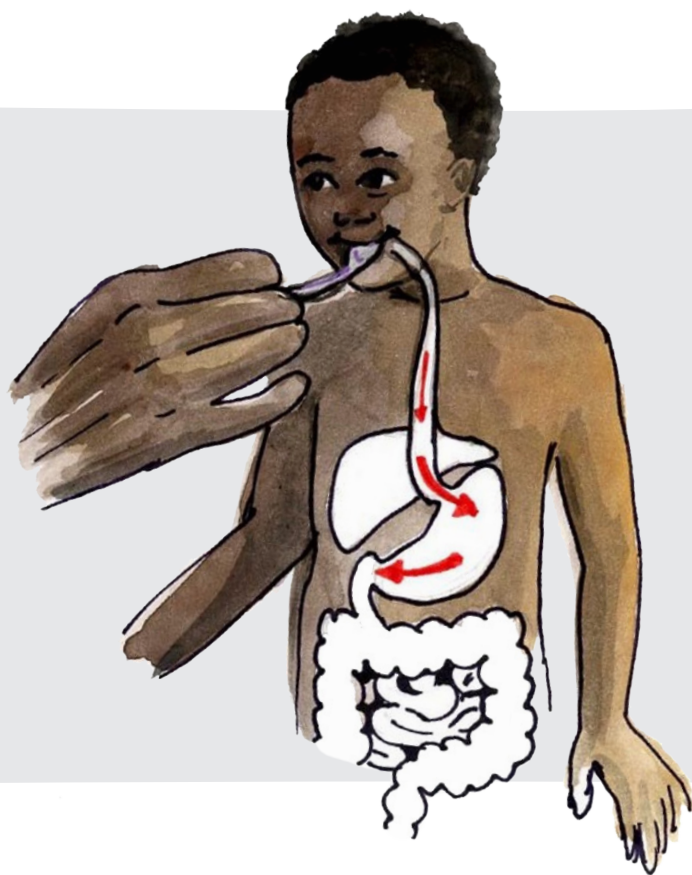
Consiste en PROPORCIONAR AL CUERPO LOS ALIMENTOS (sólidos o líquidos) que se han seleccionado y preparado previamente.

NUTRICIÓN:

Consiste en OBTENER LOS NUTRIENTES QUE HAY EN LOS ALIMENTOS QUE COMEMOS, mediante un conjunto de procesos en nuestro organismo, y hacerlos llegar a todas las células del cuerpo para que éstas puedan funcionar.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SON DOS CONCEPTOS MUY RELACIONADOS, PERO DISTINTOS.

Una persona puede estar suficientemente alimentada si ha comido bastantes alimentos, PERO puede estar mal nutrida si con esos alimentos no ha tomado todos los tipos de nutrientes que necesitan sus células para poder vivir y funcionar correctamente.



LOS ALIMENTOS QUE COMEMOS SE TRANSFORMAN EN NUTRIENTES EN EL INTERIOR DE NUESTRO ORGANISMO

Alimentos y nutrientes

ALIMENTOS:

Son los productos sólidos o líquidos que ingerimos, de los cuales el cuerpo obtiene los nutrientes que necesita para vivir, y expulsa el resto que no es aprovechable a través de las heces.

Ejemplos: cacahuete, leche, yuca, arroz, verduras, frutas, carne, pescado...

NUTRIENTES:

Son las sustancias contenidas en los alimentos que aportan a las células, a nuestro cuerpo, todo lo que necesitan para vivir.

La mayoría de alimentos contienen varios nutrientes.

(también llamados
HIDRATOS DE CARBONO
o glúcidos): NOS DAN
FUERZA Y ENERGÍA.

GRASAS (también llamados LÍPIDOS): SIRVEN COMO RESERVA DE ENERGÍA Y NOS AISLAN DEL FRÍO

CONSTRUYEN, FORMAN EL CUERPO

NOS PROTEGEN DE
LAS ENFERMEDADES
Y REGULAN NUESTRO
ORGANISMO.



Azúcares

TAMBIÉN LLAMADOS HIDRATOS DE CARBONO O GLÚCIDOS.

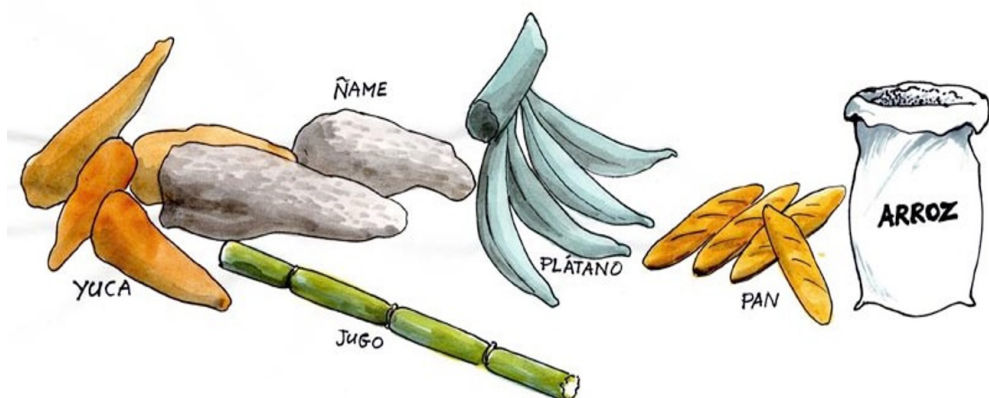
**NOS DAN
FUERZA Y
ENERGÍA**

Son los alimentos que nos proporcionan la energía que necesita nuestro organismo para trabajar, pensar, jugar, hacer deporte, bailar, etc.



ALIMENTOS RICOS EN AZÚCARES:

Tubérculos como la malanga, yuca, boniato, ñame; fruta como el plátano, piña, azúcar, miel, harina, pan, arroz, buñuelos.



PARA QUE EL NIÑO TENGA FUERZA Y ENERGÍA, CADA DÍA NECESITA TOMAR HIDRATOS DE CARBONO.

Grasas

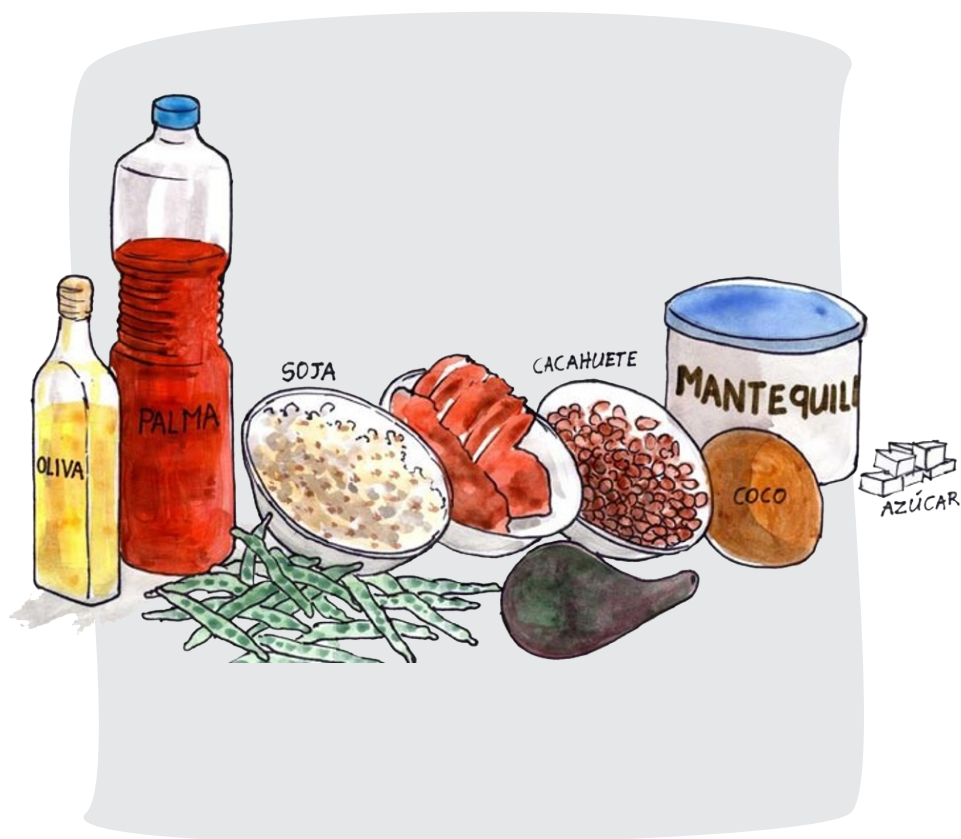
TAMBIÉN LLAMADAS LÍPIDOS.



- Son los alimentos que nos proporcionan **RESERVA DE ENERGÍA**, produciendo más del doble de energía que la liberada por proteínas e hidratos de carbono.
-
- También actúa como aislamiento contra el frío y forma un tejido de soporte de muchos órganos, protegiéndolos a la vez de golpes.
-

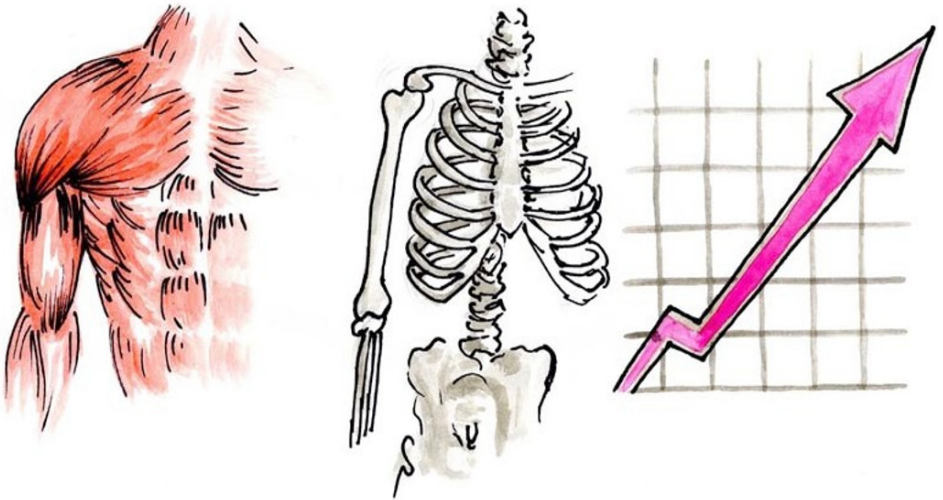
ALIMENTOS RICOS EN GRASAS:

Aceite de palma, aceite de oliva, semillas, soja, mantequilla, grasas de animales, coco, aguacate, cacao y cacahuete.



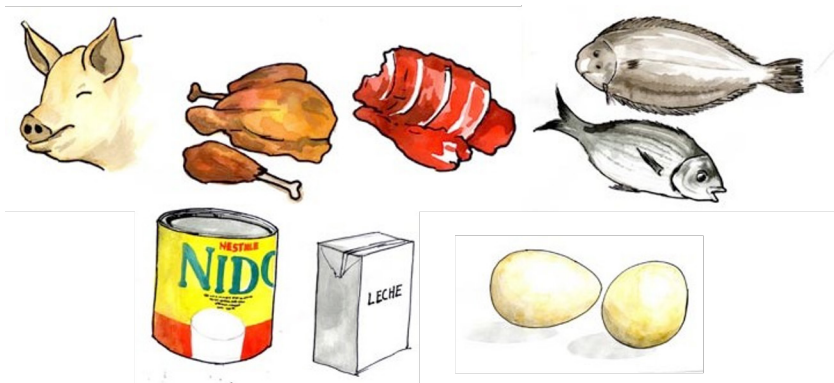
Proteínas

CONSTRUYEN Y FORMAN EL CUERPO.



- Son los ALIMENTOS NECESARIOS PARA QUE EL CUERPO DEL NIÑO CREZCA Y SE DESARROLLE.
-
- Hacen que el cuerpo crezca bien, desarrollando músculos fuertes, el cerebro, la inteligencia, los huesos, etc.
-

Todo tipo de CARNES y PESCADOS, LECHE y HUEVOS.



OTROS ALIMENTOS QUE CONTIENEN PROTEÍNAS:

Hojas de yuca, legumbres, cacahuete, pepitas de calabaza, maíz, chocolate.



PARA CRECER ADECUADAMENTE, SER FUERTE E INTELIGENTE, EL NIÑO DEBE COMER SUFICIENTES PROTEÍNAS TODOS LOS DÍAS.

Vitaminas y minerales

NOS PROTEGEN DE LAS ENFERMEDADES Y REGULAN NUESTRO ORGANISMO.

- Hacen que nuestro cuerpo produzca las defensas necesarias para luchar contra las enfermedades.
-
- Se necesitan para: crear las defensas, luchar contra las enfermedades y hacer que el cuerpo funcione bien: formar la sangre, los dientes, proteger la vista, facilitar que el cerebro funcione adecuadamente y desarrollar la inteligencia.
-

LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES NOS PROTEGEN CONTRA LAS ENFERMEDADES Y SON NECESARIAS PARA QUE EL CUERPO FUNCIONE BIEN.

ESTÁN PRESENTES EN todas las FRUTAS, VERDURAS, en especial la papaya y la naranja, las verduras de hojas verdes, LECHE, HUEVOS e HÍGADO de los animales.



UNA DIETA EQUILIBRADA ES AQUELLA QUE NOS PROPORCIONA UNA CANTIDAD ADECUADA DE TODOS LOS NUTRIENTES.

Alimentación INFANTIL

¿Cómo debe ser la alimentación infantil?

La OMS recomienda 3 PRÁCTICAS A SEGUIR:

PRÁCTICA 1

**ALIMENTAR AL BEBÉ
SOLO CON LECHE
MATERNA HASTA LOS
6 MESES DE EDAD.**



- La LECHE MATERNA es un alimento perfecto. Es el único que proporciona al bebé protección contra muchas enfermedades.
- El bebé debe mamar cuando quiera, de día y de noche y al menos de 8 a 10 veces al día.
- Cuantas más veces mame el bebé, más leche tendrá la mamá. La succión estimula la producción de leche.

- Es importante **que la mamá se alimente bien**, tome muchos líquidos y esté tranquila para tener mucha leche.
-

- Es bueno acariciar, hablar y mirar al bebé mientras se le está dando el pecho.
-

- El bebé **NO debe tomar agua, zumos o refrescos.**
-



- La leche materna quita la sed.
-

- Si el bebé no quiere mamar, hay que llevarlo al Centro de Salud.
-

- **Si la madre es portadora del VIH/SIDA**, debe de ser informada sobre otros tipos de lactancia para su bebé en un Centro de Salud u Hospital.
-

**EVITEMOS LAS MUERTES POR
MALNUTRICIÓN. HASTA LOS 6 MESES
DAR SOLO LECHE MATERNA.**

BENEFICIOS de la LECHE MATERNA

- La leche materna es **LO MEJOR Y ÚNICO** para los recién nacidos y lactantes, les aporta todos los nutrientes que necesitan para un desarrollo sano.

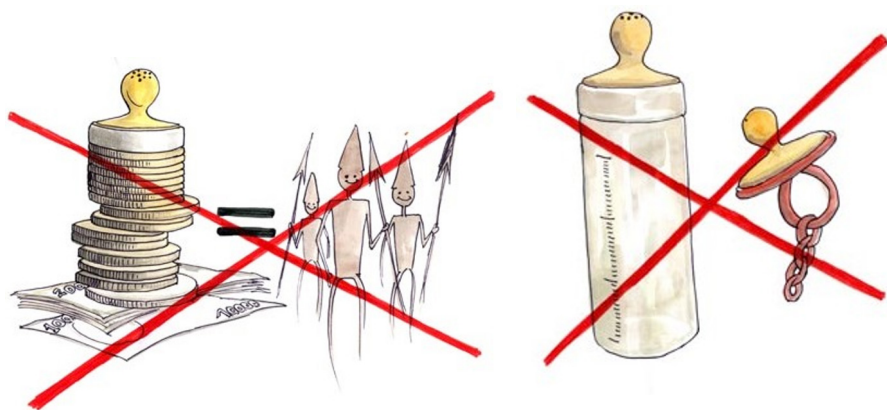
- **CONTIENE ANTICUERPOS (DEFENSAS)** que ayudan a proteger al bebé de enfermedades frecuentes, como la diarrea y la neumonía, causas principales de mortalidad infantil en todo el mundo.

- La leche materna es **FÁCIL DE CONSEGUIR** y **NO CUESTA DINERO**, lo cual ayuda a garantizar que el lactante tenga suficiente alimento.



NO DAR LECHE ARTIFICIAL PORQUE

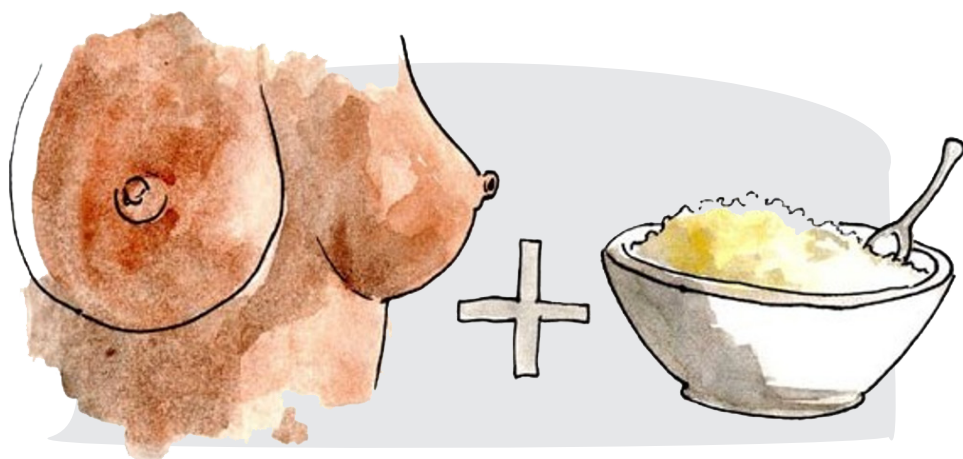
- **LA LECHE ARTIFICIAL NO CONTIENE LOS ANTICUERPOS (DEFENSAS)** presentes en la leche materna y puede causar diarrea.
-
- La leche artificial **cuesta bastante dinero.**
-
- ES UN ERROR DAR LECHE MATERNA Y LECHE ARTIFICIAL A LA VEZ, ya que es fácil que la madre deje de producir su leche y el bebé prefiera chupar del biberón.
-



Alimentación INFANTIL

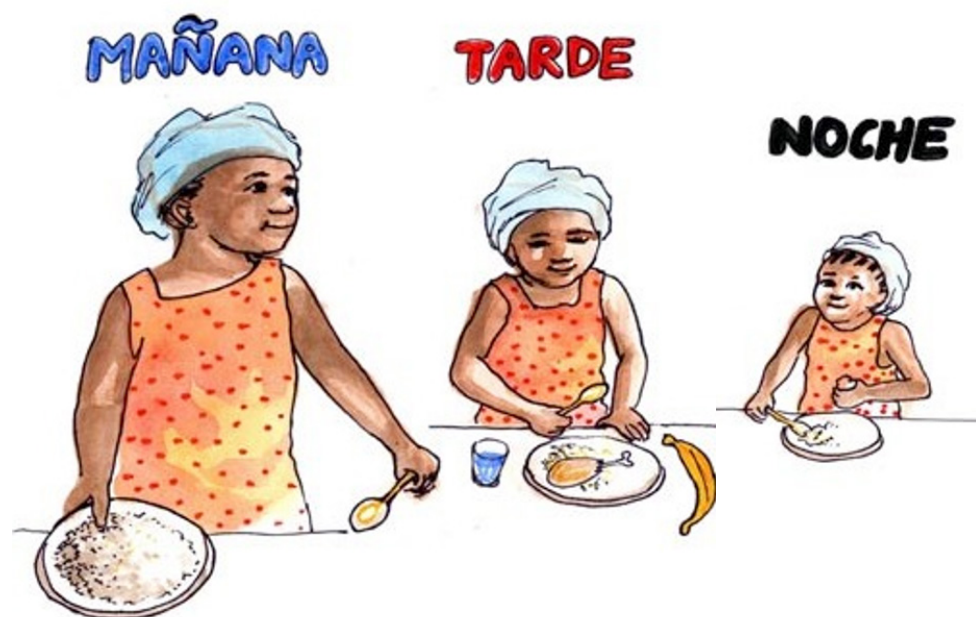
PRÁCTICA 2

A PARTIR DE LOS 6 MESES HAY QUE DARLES, ADEMÁS DE LA LECHE MATERNA, ALIMENTOS FRESCOS DE CALIDAD Y EN CANTIDAD SUFICIENTE de acuerdo con su edad.

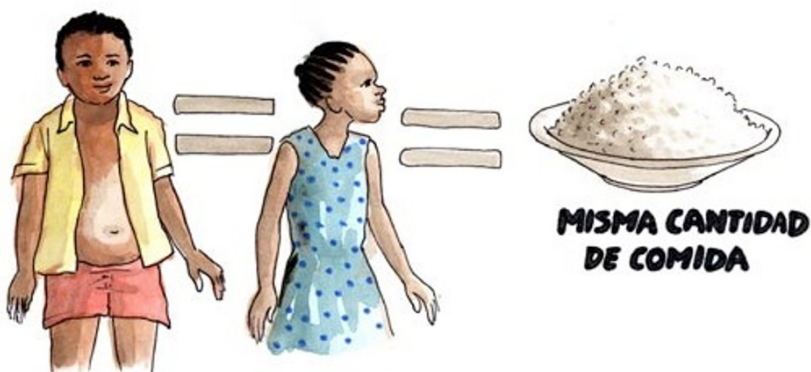


ALIMENTOS SEMISÓLIDOS O SÓLIDOS A PARTIR DE LOS 6 MESES Y LACTANCIA MATERNA PROLONGADA.

- A partir de los 6 meses el niño o niña debe comer PAPILLAS ESPESAS de cereales y verduras acompañadas de un ALIMENTO ESPECIAL, como huevo, carne (el hígado es muy recomendable) o pescado.
-
- A partir del año ya debe comer una buena ración de la olla familiar.
-
- Continuar con la lactancia materna hasta que el niño o niña cumpla los 2 años. La lactancia materna prolongada contribuirá a prevenir enfermedades.
-
- Los alimentos deben ser frescos y variados.
-



- El niño o niña debe comer 3 veces al día: desayuno, comida y cena.
- Los NIÑOS Y NIÑAS deben comer la MISMA CANTIDAD de alimentos.
- Si el niño o niña no quiere comer y baja de peso, hay que llevarle al Centro de Salud u Hospital.



A partir del 6° mes, HAY QUE ALIMENTAR AL BEBÉ CON OTROS ALIMENTOS, **SIN DEJAR DE DAR LECHE MATERNA** hasta los 2 años.



EL NIÑO O NIÑA COME OTROS ALIMENTOS Y CONTINÚA TOMANDO LECHE MATERNA HASTA LOS 2 AÑOS.

Alimentación INFANTIL

PRÁCTICA 3

LOS ALIMENTOS DEBEN TENER LA CANTIDAD ADECUADA DE MICRONUTRIENTES, sobre todo VITAMINA A, ZINC Y HIERRO, o dárselos como suplemento.

-
- **Alimentos ricos en Vitamina A:** frutas, leche, mantequilla, carnes, pescados y huevo.
-
- **Alimentos ricos en Hierro:** carnes, legumbres (lentejas, garbanzos, aricots), pescado, huevo, algunas frutas como coco y uvas.
-
- **Alimentos ricos en Zinc:** carne de cerdo, vaca, pavo y legumbres.
-

SI EL NIÑO O NIÑA ESTÁ PÁLIDO O SE ENFERMA
MUY SEGUIDO, SE DEBE ACUDIR AL
ESTABLECIMIENTO DE SALUD.

**EVITEMOS LAS MUERTES POR MALNUTRICIÓN,
DOSIS ADECUADAS DE VITAMINA A Y HIERRO.**

PAPILLAS PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS, ¿QUÉ ALIMENTOS DEBEN CONTENER?

DE 6 A 9 MESES:

- Leche materna.
-
- Purés de verduras con carne o pescado muy bien triturado.
-
- Purés de cereales y de frutas.
-
- Debe hacer 4 comidas pequeñas al día, después de las cuales mamará leche materna.
-
- El bebé puede comenzar a tomar agua hervida en pequeñas cantidades.
-

**SE DEBEN TRITURAR BIEN LOS ALIMENTOS,
PARA EVITAR QUE EL NIÑO SE PUEDA
ATRAGANTAR, ASFIXIAR O INCLUSO MORIR.**

PAPILLAS PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS, ¿QUÉ ALIMENTOS DEBEN CONTENER?

LOS ALIMENTOS QUE PUEDE COMENZAR A TOMAR SON:

- TUBÉRCULOS: malanga blanca, ñame, yuca, boniato.

- CEREALES: harina de maíz, arroz o trigo, galletas, pan, etc.

- VERDURAS: todas las de hoja verde (endeng, nsom, malanga, yuca).

- FRUTAS: papayas, naranjas, bananas, mango, etc.

- CARNES (sin huesos, ya que puede ser PELIGROSO).

- PESCADOS (sin espinas, ya que puede ser PELIGROSO).

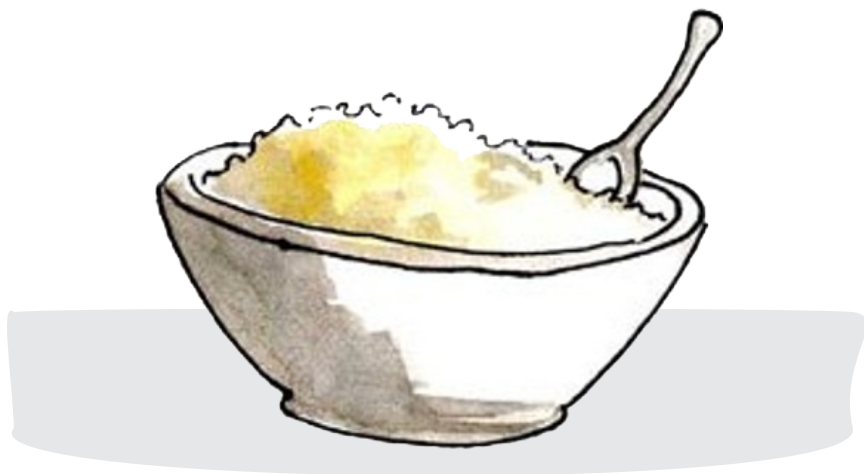
- HUEVOS (media yema).

- LEGUMBRES: lentejas, judías secas (sin piel).

- SAL: una pizca al día.

- ACEITE: una cucharadita.

Ejemplos de papillas



-
- **PAPILLA DULCE DE TUBÉRCULO:** Hacer muy líquida, como sopa. Tubérculos muy bien cocidos y bien triturados. Añadir cucharada de azúcar o de jugo de caña de azúcar cuando se machaca el tubérculo.
-
- **PAPILLAS DE FRUTAS:** Machacar bien las frutas en un plato con un tenedor. Quitar pepitas o hilos que puedan quedar. Si queda muy espeso, añadir zumo de otra fruta.
-
- **PAPILLAS DE CEREALES:** Hervir bien el maíz o el arroz. Machacarlo y añadir una pizca de sal.
-

¿Qué **NO** debemos hacer?



- **NO DEBEMOS** permitir que los niños mayores les den otras comidas a los pequeños.
- **NO DEBEMOS** DAR PICANTE a los niños, ya que le producirá diarrea.
- **NO DEBEMOS** dar refrescos (NO dar Fanta, Coca-Cola, TOP, ni otras bebidas con gas).
- **NO DEBEMOS** dar caramelos y dulces en exceso.

Alimentación para niños y niñas

DE 10 A 12 MESES:



- Leche materna + papillas de tubérculos y verduras con carne, pescado o huevos + papillas de frutas con pequeños trozos.
- Debe de hacer 4 comidas al día.
- Pueden añadirse los siguientes alimentos: yuca fermentada, salsas SIN PICANTE, frutos secos: cacahuete, pipas de calabaza, chocolate, etc.

Alimentación para niños y niñas

A PARTIR DE 1 AÑO:

EL NIÑO PUEDE COMER TODO TIPO DE ALIMENTOS DE LA OLLA FAMILIAR SIEMPRE QUE NO TENGA PICANTE Y LOS ALIMENTOS ESTÉN BIEN COCIDOS Y TRITURADOS O EN TROZOS PEQUEÑOS.

NIÑO O NIÑA EN EDAD ESCOLAR:
(DE LOS 5 AÑOS A LA ADOLESCENCIA)

Es **importante que tengan una buena nutrición, ya que en la infancia y adolescencia están creciendo, jugando y aprendiendo.**

SU CUERPO LO NECESITA.

Alimentación para niños y niñas en edad escolar

- **EL DESAYUNO REPRESENTA LA COMIDA MÁS IMPORTANTE**, pues le ofrece las calorías y nutrientes necesarios para comenzar el día. Sin embargo es frecuente que los niños asistan al colegio sin recibir alimento alguno, lo que afecta al rendimiento escolar y a la atención.
-
- **El desayuno debe de incluirse como un hábito familiar.**
-
- Para que el niño se desarrolle bien, al menos debe comer de 50 a 60 gr de proteínas al día = un trozo de carne o pescado (que si troceamos, ocupe dos cucharadas soperas), o un plato de legumbres (lentejas, aricots, garbanzos...).
-



**NO ACOSTUMBRAR AL NIÑO A COMER
CAMELOS, NI TOMAR BEBIDAS CON GAS**

PROBLEMAS de una mala alimentación



- El niño no crece ni gana peso con normalidad.
- Tarda en caminar, hablar o pensar.
- Tiene la barriga grande y las piernas y los brazos delgados.
- Tristeza, fatiga, debilidad.
- La cara, las manos y los pies se hinchan.
- El pelo se cae y pierde el brillo y el color.
- No ve bien por la noche.
- Anemia.
- Falta de apetito.
- Debilidad y palpitaciones.
- Enferma más de paludismo, enfermedades respiratorias y diarreicas.

RECUERDE QUE...

**LA GENTE SANA Y BIEN ALIMENTADA
ES MÁS FUERTE,** MÁS PRODUCTIVA Y ESTÁ EN
MEJORES CONDICIONES DE ROMPER EL CICLO
DE POBREZA Y DESARROLLAR AL MÁXIMO SU
POTENCIAL Y CAPACIDADES.

**UNA BUENA NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO
ES UNA GARANTÍA DE UN BEBÉ MÁS SANO.**

SE RECOMIENDA LA LACTANCIA MATERNA
EXCLUSIVA ("DAR EL PECHO") DURANTE LOS 6
PRIMEROS MESES. A continuación la introducción
de alimentos complementarios adecuados a la
edad sin abandonar la lactancia materna hasta
que el niño tenga al menos los 2 años.

**LOS NIÑOS BIEN NUTRIDOS Y SANOS
CRECEN Y APRENDEN MEJOR**





Lo que usted debe saber sobre
Nutrición Infantil

Entidades colaboradoras:



MINISTERIO DE SANIDAD Y
BIENESTAR SOCIAL REPÚBLICA
DE GUINEA ECUATORIAL

**Fundación de Religiosos
para la Salud**

C/ Hacienda de Pavones 5
28030 Madrid
info@fundacionfrs.es
www.fundacionfrs.es

