

INICIEMOS 2021 CON

PROPÓSITOS SALUDABLES

PARA LA ALIMENTACIÓN
DE NIÑAS Y NIÑOS





2021

Estimadas madres usuarias

La Dirección General de Personal así como la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición junto con todo el equipo de trabajo les deseamos un feliz y saludable inicio de año.

Si bien estamos viviendo una situación sin precedentes, el año 2020 hizo evidente la importancia de llevar un estilo de vida saludable para hacer frente a las enfermedades infecciosas y crónicas mediante el papel fundamental que los buenos hábitos tienen sobre nuestro sistema inmunológico.

Es por lo anterior que con motivo del inicio de año (y una vez pasada la Rosca de Reyes) queremos invitarlas a revisar y fortalecer el patrón de alimentación de nuestros niños y niñas, estableciendo en familia metas que podemos alcanzar en beneficio de la salud de todos en casa.





PROPÓSITOS SALUDABLES

1. FOMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

Revisa si estás ofreciendo una buena variedad de frutas y verduras, si se ha quedado algún alimento en el camino o si con anterioridad no lo aceptó intenta ofrecerlo de nuevo.



6 MESES

Chayote, zanahoria, brócoli, calabacita, ejote, cocidos y sin cáscara. Manzana, plátano, pera, perón, durazno, frescos y sin cáscara. 1 alimento a la vez, en consistencia de papilla.



7 MESES

A las del mes anterior se pueden sumar espinaca, acelga, mango, papaya, con las ya toleradas se pueden combinar en consistencia de puré, es decir menos líquido que el mes anterior.



8 MESES

Este mes se puede agregar jitomate, chícharo, betabel, aguacate, uvas sin cáscara y picadas. El jitomate se puede utilizar para guisos, todo en consistencia de puré grumoso.



9 MESES

A partir de este mes se puede incorporar a tolerancia la guayaba y los nopales, no dejes de dar los alimentos ya tolerados. La consistencia debe ser en picado muy fino.



10 Y 11 MESES

Durante estos meses ofrece los alimentos en picado fino, puedes estimular al niño o niña a que utilice la cuchara para fomentar la autoalimentación. Si no hay antecedentes de alergia puedes iniciar a tolerancia las frutas cítricas.



MAS DE 12 MESES

A partir del año de edad, puedes ofrecer melón, piña, sandía, ciruela, fresa, cítricos como naranja, toronja, mandarina. Tamarindo o jamaica. Paulatinamente se puede ofrecer sopas crema de las verdura que ya ha tolerado.

PROPÓSITOS SALUDABLES

2. INCLUIR FUENTES DE PROTEÍNA ANIMAL Y VEGETAL

Las proteínas nos ayudan a mantener un buen estado de salud, es importante ofrecer proteínas que no sean procesadas evitando alimentos como salchichas, nuggets, y embutidos.



6 MESES

Podemos ofrecer papillas de proteína de origen animal como pollo, pavo o ternera, de esta manera les estamos proporcionando una fuente importante de hierro y vitamina B12.



7 MESES

En consistencia de purés incorporamos res y cerdo, puedes usar los alimentos ya tolerados para preparar el puré y dar mejor consistencia. Este mes se incorpora la proteína de origen vegetal como frijoles o lentejas cocidas, molidas y coladas.



8 MESES

Incluye nueva variedad de leguminosas como garbanzo, habas o alubias cocidas y molidas. Combina los grupos de alimentos ya tolerados para elaborar guisos en consistencia de puré grumoso.



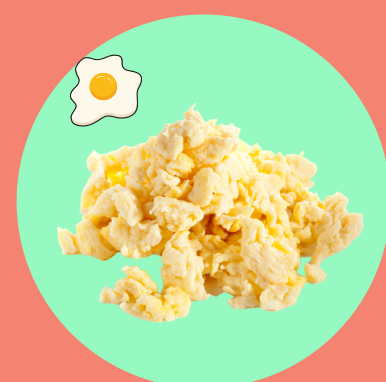
9 MESES

Continúa incluyendo tanto proteína vegetal como de origen animal. En este mes puedes incorporar yogurt y queso panela a las preparaciones en consistencia de picado muy fino.



10 Y 11 MESES

Durante estos meses, se puede incorporar la yema de huevo cocida, esta tiene un alto contenido de vitaminas y minerales. Puedes ofrecer guisados como picadillo de res, estofado de chambarete, queso panela guisado, todo en picado fino.



MAS DE 12 MESES

En caso de que no existan antecedentes de alergia, se incorpora el huevo completo (clara y yema) cocinado, así como pescados cocidos, frijoles y lentejas cocidos y molidos o machacados.

PROPÓSITOS SALUDABLES

3. INCLUIR HIDRATOS DE CARBONO DE CALIDAD

Los Hidratos de Carbono que son el grupo de los Cereales son la principal fuente de energía, selecciona aquellos que no son industrializados para obtener sus beneficios.



6 MESES

Para que el bebé reciba una alimentación completa con todos los grupos de alimentos, en este mes se introducen papillas de avena, arroz o papa, puedes prepararlas con leche materna o fórmula para dar consistencia.



7 MESES

Este mes incorporamos cereales como el maíz, trigo y camote cocidos en consistencia de puré, puedes mezclar con los alimentos tolerados de otros grupos por ejemplo arroz con pollo y zanahoria en puré.



8 MESES

Incluye cereales en consistencia firme como galletas marías, bolillo, o tortilla picada y guisada. También puedes iniciar sopas de pasta de sémola de trigo.



9 MESES

Este mes puedes ofrecer cereales como hojuelas de maíz trituradas, selecciona las que no tienen azúcar añadida, se pueden mezclar con yogurt o fruta.



10 Y 11 MESES

Los cereales en consistencia firme ayudan a los pequeños a rascarse y aliviar un poco las molestias de la dentición, puedes darle una galleta o bolillo siempre bajo supervisión continua.



MAS DE 12 MESES

Los cereales se ofrecen en trozos pequeños, también puedes incorporar guisados como tortitas de papa con atún. Lo recomendable es no consumir cereales industriales o ultraprocesados.



PROPÓSITOS SALUDABLES

4. TOMAR AGUA NATURAL DURANTE EL DÍA

Un buen propósito es fomentar el hábito de consumir agua natural sobre todo desde que los niños y niñas son pequeños, evita las bebidas industrializadas como jugos o refrescos.



6 Y 7 MESES

Se puede ofrecer 1 o 2 onzas de agua natural en mamila durante el día como hidratación. Puedes incorporarla como parte de los tiempos de comida después de que consumió los alimentos sólidos.



8 Y 9 MESES

A partir de este mes se puede ofrecer agua de frutas naturales en una concentración muy ligera y sin agregar azúcar, sin embargo se sugiere fomentar el consumo de agua natural ofreciéndola en taza entrenadora.



10 Y 11 MESES

Durante estos meses se recomienda reforzar el consumo de 2 onzas de agua por toma ya sea incorporada en cada una de las comidas o entre cada una de estas. Refuerza el uso de taza entrenadora para ir dejando el biberón.



1 A 2 AÑOS

Se puede incorporar aguas de sabor elaboradas con ingredientes naturales como jamaica, limón o tamarindo, sin endulzar mucho, no obstante se debe favorecer el consumo de 4 a 5 vasos de agua natural durante el día.



2 A 3 AÑOS

Se recomienda un consumo de agua de 1.3 litros o 5 vasos de agua de preferencia natural. El consumo de caldos y sopas también contribuye en la hidratación diaria de niños y niñas. a esta edad ya debe consumirse en vaso o taza.



4 A 6 AÑOS

La recomendación de 1.7 litros de agua (y vasos) se asemeja a la que debe mantenerse a lo largo de la vida, es muy importante cubrirla en temporada de calor y cuando se realiza actividad física.

PROPÓSITOS SALUDABLES

5. SER FÍSICAMENTE ACTIVOS Y DORMIR SUFICIENTE

La OMS señala que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles además de mantener una composición corporal saludable y mejoras en la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. Asimismo señala los beneficios del sueño reparador diario.



MENORES DE 1 AÑO

Con los pequeños debemos activarlos mediante juegos interactivos en el suelo, al menos 30 minutos boca abajo supervisados, mientras están despiertos y repartidos durante el día, debiendo tener de 12 a 17 horas de sueño reparador incluidas las siestas.



1 A 2 AÑOS

Debemos procurar que tengan al menos 180 minutos repartidos en al día, incluidas actividades físicas moderadas a intensas, no pasar más de 1 o 2 horas en actividades sedentarias, debiendo tener de 11 a 14 horas de sueño reparador incluidas las siestas.



3 A 4 AÑOS

Deben tener 180 minutos de actividades físicas diversas repartidas a lo largo del día, de los cuales 60 minutos deberán ser de actividad moderada a intensa. No pasar más de una hora en actividades sedentarias y tener de 10 a 13 horas de sueño reparador que puede incluir una siesta.



MÁS DE 5 AÑOS

Se recomiendan 60 minutos diarios de actividad física moderada a intensa principalmente de tipo aeróbica así como aquellas que fortalecen los músculos y huesos al menos 3 días a la semana. Se debe tener 12 horas de sueño reparador con horarios regulares para dormir y despertarse. Es momento de incorporar algún deporte formativo además de las actividades físicas libres.