

Alimentación complementaria.



COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN DE
LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS



Texturas

Para lograr la aceptación de las papillas es importante ofrecerlas en casa como se ofrecen en el CENDI; a continuación encontrará consejos para lograr la textura adecuada de las papillas de acuerdo a la edad de su hija o hijo. Le recomendamos aumentar la consistencia y la variedad de los alimentos gradualmente conforme crece el niño o niña con base en la presente guía.

En los CENDI de la UNAM seguimos el siguiente esquema de introducción de texturas adaptado de lo que se señala en la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria de la Secretaría de Salud.

Edad cumplida	Consistencia en la NOMo43	Nombre en el CENDI*
0-6 meses	Líquida	Líquida (leche materna o formula)
6-7 meses	Purés o papillas	Molido
8 meses	Purés o machacados	Grumoso
9 meses	Picados finos o trocitos	Mixto
10 y 11 meses	Picados finos	Picado fino
Mayor a 12 meses	Trocitos pequeños	Trozos pequeños

*Hacemos referencia al nombre con el que comunmente se le llama en el CENDI para su familiaridad con los términos.

Antes de preparar cualquier alimento es indispensable seguir los protocolos de lavado de manos, seguido por el uso de gel desinfectante, así mismo debemos asegurarnos de que la zona donde vamos a preparar los alimentos así como los utensilios que utilizemos estén lavados con agua y jabón y desinfectados.

De ser posible se deben proporcionar los alimentos utilizando cucharas, platos y vasos o tazas acordes con la edad del niño o niña, de preferencia que sean de uso exclusivo para ellos. Asimismo le recomendamos que los tiempos de

alimentación de los niños y niñas siempre sean supervisados por un adulto, respondiendo a los signos de hambre y satisfacción de los niños y niñas.

Tome en cuenta que se debe alimentar despacio y pacientemente y animar al niño o niña a comer, pero sin forzarlos.



Papilla o Molido (6 a 7 meses de edad)

Tip:

Recuerde que podemos utilizar los alimentos que se tienen planeados para toda la familia siempre y cuando se sigan buenas prácticas de higiene, y se adecúe la consistencia de los alimentos. Las frutas y verduras congeladas y empacadas pueden utilizarse en la elaboración de las papillas.



1. Higiene.

Antes de realizar cualquier papilla es primordial lavar y desinfectar las verduras y frutas que se vayan a utilizar; se debe utilizar jabón y agua, seguido de un desinfectante.

2. Técnica de preparación.

Después del lavado y desinfección de las verduras y frutas, se debe retirar la parte no comestible de las mismas (raíces, ramitas etc.) también se retira la cáscara (a excepción de la calabaza, chilacayote); las verduras se cuecen en un recipiente pequeño para evitar que las vitaminas hidrosolubles se pierdan en una gran cantidad de líquido; las frutas no se cuecen, una vez lavadas y desinfectadas se retiran las partes no comestibles y la cáscara; después se colocan en la licuadora y se muelen el tiempo suficiente para lograr un puré homogéneo; puede ser necesario agregar un poco de líquido para conseguir la textura adecuada. En el caso de las verduras se recomienda utilizar el caldo de su cocción y en el caso de las frutas agua purificada o hervida. No se recomienda adicionar azúcares, edulcorantes, sal o consomés en polvo, respetando el sabor natural de los alimentos para que el niño o la niña aprenda a distinguirlos y degustarlos.



Ejemplos:

Verdura: chayote, chilacayote, calabacita, zanahoria, (ejote cocer y pasar por un colador para retirar el bagazo)

Fruta: Manzana, pera, perón, el plátano no es necesario licuarlo, se puede conseguir la consistencia con un tenedor o cuchara.

Puré o Grumoso (8 meses)

Tip:

Al percibir el cambio de textura es común que la primera reacción del niño o niña sea la de arrojar los alimentos, sin embargo es de suma importancia mantener la textura y no retroceder en la misma logrando conseguir la aceptación pronta de la misma, la clave está en la constancia y la tranquilidad que se le transmite el alimentador al niño o la niña al momento de alimentarlo.



1. Higiene.

Antes de realizar cualquier alimento grumoso es primordial lavar y desinfectar las verduras y frutas que se vayan a utilizar; se debe utilizar jabón y agua, seguido de un desinfectante.

2. Técnica de preparación.

Se deben seguir las mismas técnicas de preparación e higienización que en la elaboración de molidos, sin embargo para incrementar la consistencia, se debe accionar de forma intermitente la licuadora por un tiempo menor al que le tomaba lograr el molido, lo importante es que el niño o niña sienta en el paladar la diferencia en la textura. Durante este mes se puede hacer la introducción de leguminosas como el frijol y la lenteja, las cuales deben ser cocidas, molidas y coladas.



Durante este mes ya se pueden integrar los cereales en consistencia firme por ejemplo las galletas marías o el pan tostado. Es indispensable que los momentos de alimentación siempre sean supervisados por un adulto.

Picado en trocitos o Mixto (9 meses)

Tip:

Con esta consistencia vamos a favorecer la masticación ya que el niño o la niña utilizará encías y los dientes que hayan brotado para “aplastar el alimento” y deglutirlo. Es posible que se presente cierta resistencia a esta textura, por lo que hay que motivar al niño o la niña mientras se le alimenta describiendo la preparación y haciendo la gesticulación exagerada de la masticación, ya que por imitación el niño y la niña mediante el juego lograrán el objetivo.



1. Higiene.

Antes de realizar cualquier alimento es primordial lavar y desinfectar las verduras y frutas que se vayan a utilizar; se debe utilizar jabón y agua, seguido de un desinfectante.

2. Técnica de preparación.

Después de tomar las medidas de higiene necesarias, para conseguir esta consistencia se cuecen los alimentos y se reserva la mitad para licuar completamente, mientras se pica finamente el resto, después se mezclan en el plato. Recordemos que lo importante es que el niño o la niña perciban una textura más firme. En el caso de las frutas no es necesario cocerlas para evitar una mayor pérdida de vitaminas. En cuanto a los cereales pueden incorporarse como sopas de pasta, arroz o tortilla bien cocida sin freír para conseguir la consistencia adecuada.



A partir del octavo mes es recomendable hacer la transición paulatina de biberón a taza entrenadora, de manera que durante el noveno mes los líquidos del día se ofrezcan en taza entrenadora, aún se puede ser flexible en el uso del biberón con la última toma de la noche.

Picado Fino (10 y 11 meses)

Tip:

Durante estos meses se puede introducir los derivados de la leche como son el queso pasteurizado y el yogurt. Si en la familia **NO** hay antecedentes de alergia al huevo este puede incluirse en su alimentación. Se recomienda incluir carne y alimentos de origen animal ya que nos ayudan a garantizar el aporte de hierro y zinc.



1. Higiene.

Antes de preparar cualquier alimento es primordial lavar y desinfectar las verduras y frutas que se vayan a utilizar; se debe utilizar jabón y agua, seguido de un desinfectante.

1. Técnica de preparación.

Esta técnica consiste en cortar finamente los alimentos que se van a proporcionar en pedacitos que sean perceptibles y no se pierdan en el líquido de las preparaciones, el objetivo continúa siendo favorecer la masticación para ayudar a la digestión.

Las leguminosas como los frijoles y lentejas se deben cocer y moler, ya no es necesario colarlas.

Durante este mes se deben incorporar los guisados como por ejemplo: res o pollo con verduras y arroz, quesillo con papa, jamón con papa.



Trozos pequeños 12 meses

Tip:

A partir del año de edad, los niños y niñas deben incorporarse a la dieta familiar siempre y cuando esta sea saludable para el niño o niña en la cual se consuman verduras, frutas, cereales integrales, leguminosas y productos de origen animal bajos en grasa. Es importante no ofrecer alimentos fritos o capeados por su alto contenido de grasas saturadas. Procure que los horarios de alimentación sean los mismos que los de la familia.



1. Higiene.

Las técnicas de higiene deben mantenerse a partir de los 12 meses de edad y aplicarse para los alimentos de toda la familia por lo tanto antes de realizar cualquier alimento es primordial lavar y desinfectar las verduras y frutas que se vayan a utilizar; se debe utilizar jabón y agua, seguido de un desinfectante.

2. Técnica de preparación.

Después de tomar las medidas de higiene necesarias, a partir de los 12 meses de edad se pueden utilizar las mismas técnicas de preparación que para el resto de la familia, integrando guisados de todos los grupos de alimentos, cereales, alimentos de origen animal y verduras, las frutas pueden ofrecerse con cáscara, en rebanadas o gajos no obstante se debe vigilar que los trozos en los que se ofrecen los alimentos a los niños y las niñas de esta edad sean pequeños y acordes con sus habilidades. Recuerde que durante los tiempos de comida, se debe propiciar un ambiente afectivo, respetando los gustos, preferencias y expresiones de saciedad, de los niños y las niñas. Asimismo es importante exponer repetidamente a los niños y niñas a una variedad de alimentos en preparaciones y presentaciones diferentes para fomentar su aceptación.

