



¡A COMER!

ORIENTACIONES PARA UN
CRECIMIENTO SALUDABLE
A PARTIR DE LOS 6 MESES



A PARTIR DE
LOS 6 MESES

#CocinalesHoyEsParaSiempre

unicef 

¡A COMER!

ORIENTACIONES PARA UN
CRECIMIENTO SALUDABLE
A PARTIR DE LOS 6 MESES

¡A comer! Orientaciones para un crecimiento saludable a partir de los 6 meses

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF Uruguay, 2019

Redacción y coordinación:

Dra. María Isabel Bove, Oficial de Salud de UNICEF Uruguay

Corrección y validación:

Dr. Gastón Ares

Asesoramiento técnico:

Mag. Nut. Carolina de León

Mag. Nut. Virginia Natero

Coordinación editorial: Área de comunicación de UNICEF Uruguay
Edición y corrección de estilo: Susana Aliano Casales y Leticia Ogues
Diseño y diagramación: Alejandro Sequeira
Fotografía de portada: ©UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS

Impresión: Gráfica Mosca

UNICEF Uruguay
Bulevar Artigas 1659, piso 12
Montevideo, Uruguay
Tel. (598) 2403 0308
e-mail: montevideo@unicef.org

Notas: La Convención sobre los Derechos del Niño se aplica a todas las personas menores de 18 años, es decir, niños, niñas y adolescentes mujeres y varones. Por cuestiones de simplificación en la redacción y de comodidad en la lectura, se ha optado por usar en algunos casos los términos generales *los bebés*, *los niños* y *los adolescentes*, sin que ello implique discriminación de género. Para reproducir cualquier parte de esta publicación es necesario solicitar una autorización. Se garantizará el permiso de reproducción gratuito a las organizaciones educativas o sin fines de lucro. Sírvase dirigirse a: urgunicef@unicef.org

Agosto de 2019





¡A COMER!

ORIENTACIONES PARA UN
CRECIMIENTO SALUDABLE
A PARTIR DE LOS 6 MESES

@ UNICEF/UNQUA/2019/PAZDS

ÍNDICE

- 7 PARA EMPEZAR
- 8 LACTANCIA Y COMIDA
- 10 LAS PRIMERAS COMIDAS



- 12 EL AGUA
- 14 LAS COMIDAS
- 16 COCINALES HOY
- 18 APRENDIZAJE Y AMOR



- 42 LA SAL Y LA GRASA
- 44 COCINAR EN CASA

- 32 VERDURAS Y FRUTAS
- 36 ENERGÍA PARA CRECER
- 38 EL AZÚCAR

- 22 LOS ALIMENTOS
- 24 LAS CARNES
- 28 LOS HUEVOS
- 30 LAS LEGUMBRES

© DDB

¡A COMER!

ORIENTACIONES PARA UN
CRECIMIENTO SALUDABLE
A PARTIR DE LOS 6 MESES





PARA EMPEZAR

Este material está dirigido a ustedes, que son parte de una familia que tiene o cuida un niño de entre 6 y 36 meses y que quiere lo mejor para que crezca sano y desarrolle todo su potencial.

Los olores de la cocina de su casa, la comida que preparen y el modo en que se la den serán experiencias inolvidables. ¡Los alimentos que le den hoy serán los que preferirá durante toda la vida!

La llegada del bebé es una oportunidad para repensar la alimentación de toda la familia y comer mejor. Madres, padres y cuidadores serán el modelo que el niño imitará y es fundamental que los vea comer y disfrutar los mismos alimentos que él come.

A veces darle de comer al niño puede resultar difícil y cansador, pero recuerden que cada segundo que dediquen a su alimentación es una inversión en su bienestar y en su salud no solo para el presente, sino para toda su vida.

Un bebé gordito o que aumenta rápidamente de peso no es sinónimo de salud. En Uruguay, uno de cada tres niños menores de 24 meses tiene exceso de peso y uno de cada diez, obesidad. Estos niños



Esta etapa es una oportunidad única para aprender a comer de forma saludable, placentera y en compañía.

y niñas tendrán la presión arterial más alta y la gran mayoría mantendrá el sobrepeso o la obesidad en la vida adulta. Estarán expuestos a un mayor riesgo de sufrir enfermedades, como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y respiratorias, así como problemas emocionales.

En estas páginas les damos algunas orientaciones sobre qué alimentos necesita el bebé, cuáles no le hacen bien y cómo darle de comer. Esperamos que les sean de utilidad y las puedan compartir con otras familias. ■



8 LACTANCIA Y COMIDA A PARTIR DE LOS 6 MESES...

¿Está pronto el bebé para recibir los alimentos que complementarán a la leche materna?

La leche materna es el único alimento que el bebé necesita hasta los 6 meses. No hay ningún preparado para lactantes, fórmula ni leche que pueda igualarla. Contiene sustancias esenciales para el desarrollo del cerebro, la maduración del intestino y la función inmunitaria, que lo protegerán contra alergias y enfermedades. Tiene todos los nutrientes necesarios para que el bebé alcance un crecimiento saludable y disminuya el riesgo de sobrepeso y obesidad, en la infancia y en la vida adulta.

Cuando el bebé crece, necesita los nutrientes que contienen otros alimentos, los cuales complementarán a la leche materna.

La lactancia materna se recomienda hasta al menos los 2 años o hasta que la mamá y el niño lo decidan.



© UNICEF/URUGUAY/2012/BIELLI

El bebé podrá empezar a comer alimentos sólidos y tomar agua cuando:

- ◆ Tenga alrededor de 6 meses.
- ◆ Sostenga la cabeza.
- ◆ Sea capaz de permanecer sentado con poco apoyo.
- ◆ Sea capaz de agarrar los objetos que se le dan.
- ◆ Pueda mantener los alimentos en la boca, desplazarlos hacia atrás y tragarlos.



No hay ningún
preparado para
lactantes, fórmula
ni leche que pueda
igualar la leche
materna.



LAS PRIMERAS COMIDAS ¿CÓMO COMENZAMOS?



© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS



El bebé comerá
mejor si está
acompañado
por quienes más
quiere.

El mejor momento para empezar con esta nueva experiencia es aquel en el que puedan dedicarle tiempo. Puede ser a la hora del almuerzo, pero si trabajan durante el día, es preferible que sea de tardecita, para que estén presentes en el momento de la comida. La presencia de los padres es muy importante, especialmente en los primeros días.

Las primeras comidas complementan a la leche materna, por lo que se las tienen que dar entre las tomas, para no sustituirlas. Recién cuando el bebé pueda comer una comida completa se podrá omitir la toma correspondiente.

Cuando el bebé empieza a comer, suele aceptar poca cantidad de comida. Esto puede generar ansiedad, pero



EL AGUA PARA SACAR LA SED

Hasta los 6 meses los bebés amamantados o alimentados con preparados para lactantes no necesitan que les den agua. Sin embargo, cuando empiezan a comer sólidos sí necesitan tomarla varias veces al día. Todavía no son capaces de reconocer que tienen sed y mucho menos de hacérselo saber a los adultos, por eso es importante ofrecerles el agua. En épocas de mucho calor, es bueno dejar el sorbito a su alcance para que tomen cuando quieran.

¿Qué agua elegir? El bebé no precisa un agua especial. Puede tomar la misma que toma el resto de la familia, siempre que sea agua potable o mineral sin gas.

No le den refrescos, aguas saborizadas o jugos embotellados, ni mucho menos jugos preparados a partir de polvos (a veces llamados jugos en polvo). Tampoco le den café, mate amargo, mate dulce, bebidas para deportistas, bebidas energéticas ni similares, ya que contienen cafeína y otras sustancias estimulantes que pueden alterar el descanso, generar nerviosismo o irritabilidad. Además, la mayoría de estas bebidas contienen gran cantidad de azúcar o, en su defecto, edulcorantes.

Las infusiones de anís estrellado no se deben dar ya que tienen efectos tóxicos.



UNICEF/URUGUAY/2019/ES/QUERA



Cuando empiezan la alimentación con sólidos, deben incluir agua en las comidas de los bebés.



SOLO AGUA

No le den al bebé refrescos, aguas saborizadas o jugos embotellados, jugos preparados a partir de polvos, café, mate amargo, mate dulce, bebidas para deportistas...





LAS COMIDAS ¿CUÁNDO Y CUÁNTO?

El número de comidas a lo largo del día

Es importante establecer una rutina para las comidas del bebé y acostumbrarlo a comer a la misma hora, si es posible, sentado en su propia sillita. Al inicio, así como durante las primeras semanas, es difícil que alcance en una sola comida la cantidad y la variedad de alimentos que necesita. Por esta razón, lo más adecuado es continuar con la leche materna a demanda y dar una comida principal y una o dos entrecomidas.

Al octavo mes ya son necesarias dos comidas principales —es decir, almuerzo y cena— y de una a dos entrecomidas, que más adelante se irán transformando en desayuno y merienda. A partir de los 12 meses, el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena se establecerán de acuerdo con las dinámicas de la familia.

Cada niño tiene su propio ritmo. Para algunos esto será suficiente; para otros, demasiado, y para aquellos que comen una menor cantidad por vez será necesario agregar un mayor número de entrecomidas. Si atienden las señales de apetito y saciedad les será más fácil reconocer las necesidades de cada niño.



APRENDER CÓMO, CUÁNDO Y CUÁNTO COMER

Los bebés necesitan aprender a escuchar las señales de su cuerpo para saber si tienen hambre o si están llenos. La forma en que les den de comer en esta etapa los ayudará a aprender a regular su apetito.

© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS





Las comidas del inicio influirán en lo que comerá con placer durante toda su vida.





COCINALES HOY ES PARA SIEMPRE

El bebé, desde que está en el útero, conoce los sabores de la cocina de su casa. A través del líquido amniótico y luego a través de la leche materna, percibe y disfruta los sabores de los alimentos que come su mamá. Cuando comienza a incorporar otros alimentos, se le abre un mundo de nuevas experiencias, descubre olores, sabores, colores y texturas que le dan placer e inciden en lo que le gustará comer durante toda su vida.

Con el ritmo acelerado de la vida moderna muchas veces se puede pensar que cocinar es una pérdida de tiempo, algo del pasado o un trabajo innecesario, ya que el mercado promociona una gran cantidad de opciones de alimentos listos para comer, incluso para los más pequeños. Sin embargo, ningún producto envasado sustituye a la comida casera y el acto de cocinar. La comida casera es la mejor opción y es insustituible para la salud del niño y de toda la familia.

Al cocinar en casa, el alimento gana un significado que va más allá de nutrir el cuerpo. Los olores y los sabores de la comida despiertan emociones, conectan, permiten transitar las prácticas, ritos y costumbres por generaciones, desde nuestros abuelos y más atrás.

Resulta imprescindible dedicar, en la vida cotidiana, un mayor espacio para las actividades culinarias, no solo por salud, sino porque ayuda a interactuar con los de-



CUANDO COCINAN EN CASA

- ◆ Pueden decidir los ingredientes y las formas de cocción.
- ◆ Pueden controlar la cantidad de sal, el azúcar y el tipo de grasa.
- ◆ Cocinan sin colorantes, conservantes ni otras sustancias artificiales.
- ◆ La comida casera amplía el abanico de alternativas saludables.

más miembros de la familia, a construir relaciones más equitativas entre mujeres y varones, y a fortalecer los vínculos.

En esta etapa es clave que toda la familia se comprometa y participe en la preparación de los alimentos del bebé, que complementarán la leche de su mamá.



Ningún producto envasado sustituye a la comida casera y el acto de cocinar.





APRENDIZAJE Y AMOR MUCHO MÁS QUE COMER

¿Cómo darle de comer al bebé?

Entre todas las cosas que hay que hacer en el día a día, la alimentación a veces pasa a un segundo plano y puede convertirse en un momento estresante que se quiere terminar rápidamente. Sin embargo, las primeras comidas exigen tiempo y paciencia. Habrá momentos en que puede resultar difícil, pero vale la pena el esfuerzo. Darle de comer al bebé puede ser un momento único de intercambio entre ustedes y él.

El momento de la comida es un espacio de aprendizaje y amor. Háblenle durante la comida, cuéntenle qué alimento está comiendo. Mírenlo, sonríanle, no apuren su ritmo. Esto lo hará sentirse confiado y seguro. Acumulará experiencias y recuerdos placenteros del momento de la comida. Déjenlo usar las manos, permítanle tocar los alimentos para luego llevárselos a la boca. Denle la cuchara, aunque aún no pueda usarla para comer, ya que estimulará sus habilidades y acelerará su autonomía. A medida que crece, estimúlenlo a que coma trozos de textura grumosa y fibrosa. Esto le fortalecerá los músculos y lo ayudará a desarrollar el habla.

La alimentación es lo que el niño necesita para crecer y no debe convertirse en premio, recompensa ni castigo. No le ofrezcan alimentos o bebidas para calmar su angustia o dolor ni tampoco le den alimentos en respuesta a cualquier llanto. No lo obliguen a termi-

nar el plato, ya que esto hace que coma más de lo que necesita y puede perjudicar su habilidad de controlar el apetito. No digan frases del tipo: «¡Si terminás todo el plato, vas a tener postre!», «¡Me quedo triste si no comés!» o «Por favor, ¡solo una cucharadita más!».

Algunos niños aceptarán rápidamente nuevos alimentos, mientras que otros mostrarán una reacción de rechazo a los que no conocen. No interpreten ese rechazo inicial como algo permanente. Sigán ofreciéndole ese alimento durante varios días o incluso varias semanas, sin presionar. Pueden ser necesarias hasta diez oportunidades para que lo acepte. Si ve que ustedes comen lo mismo, el proceso de aprendizaje será más rápido.



CONFIANZA Y SEGURIDAD

Háblenle durante la comida. Cuéntenle qué está comiendo. Mírenlo, sonríanle, no apuren su ritmo.



Las comidas exigen tiempo y paciencia. Habrá momentos en que puede resultar difícil, pero vale la pena el esfuerzo.



¡A COMER!

ORIENTACIONES PARA UN
CRECIMIENTO SALUDABLE
A PARTIR DE LOS 6 MESES



20

© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS



PACIENCIA Y CARIÑO

Las primeras comidas tendrán cierto grado de desorden y es necesario aprender a tolerarlo. Sabemos que el niño se ensuciará, pero lo disfrutará. ¡Y en poco tiempo estará comiendo solo!

Se han propuesto diferentes formas de alimentar, que promueven que el bebé guíe lo que quiere y puede comer, como el método Baby Led Weaning (destete guiado por el bebé). Todas las formas de dar de comer que respeten al bebé son adecuadas. Lo más importante es que la forma de alimentarlo acompañe su desarrollo, la masticación y la coordinación ojo-mano. Los adultos debemos acompañarlos en este proceso.

Comer con las manos, tomar alimentos con los dedos o que él mismo tome la cuchara lo ayudará a regular mejor la cantidad que quiere comer, así como a saber cuándo ya no quiere más. Aprenderá a reconocer las señales de su cuerpo más rápido y comerá solo lo necesario para crecer bien.

¡A COMER!

ORIENTACIONES PARA UN
CRECIMIENTO SALUDABLE
A PARTIR DE LOS 6 MESES



22

LOS ALIMENTOS NATURALES Y VARIADOS

¿Qué alimentos necesita el bebé?

Lo primero que tienen que saber es que los alimentos que el bebé necesita se encuentran en la naturaleza.

Desde sus primeras comidas, el bebé puede comer una amplia variedad de alimentos naturales preparados en la cocina de su casa. A medida que crezca irá cambiando la cantidad y la consistencia. Al inicio será más pisado, luego más grumoso y alrededor de los 9 meses, más entero.





LAS CARNES

LA MEJOR FUENTE DE HIERRO



No demoren en darle **carnes**, ya que son la mejor fuente de hierro, que es un nutriente fundamental para el desarrollo del bebé. El hierro está en todas las carnes, especialmente las rojas, los menudos de vaca y aves, como hígado, riñón y corazón. También en la carne de cerdo, cordero, pollo o pescado. Cualquier corte de carne es apropiado, incluso los más baratos. Solamente recuerden sacarle la grasa o la piel, en el caso del pollo. La carne la pueden cocinar a la plancha, hervida, al horno o a la parrilla. Una vez cocida, dónsela desmenuzada con un tenedor o rallada, pero nunca licuada o procesada, ya que luego le costará aceptar otras texturas. A medida que crezca, ofrézcanle la carne en pedacitos más grandes.

En la figura de la página siguiente encontrarán orientación sobre la cantidad mínima de carne que el bebé necesita: una cucharada colmada entre los 6 y los 9 meses, dos cucharadas entre los 9 y los 12, y tres cucharadas colmadas entre los 12 y los 24.



El hierro es un nutriente fundamental para el desarrollo del cerebro del bebé.



6-9 meses: 1 cda. colmada



9-12 meses: 2 cdas. colmadas



12-24 meses: 3 cdas. colmadas



No demoren
en darle carnes.

¡A COMER!

ORIENTACIONES PARA UN
CRECIMIENTO SALUDABLE
A PARTIR DE LOS 6 MESES



26

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA



Un churrasco de 80 g solo tiene unos 4 g de grasa, 18 g menos que 2 panchos.

Las carnes y el pescado no pueden ser sustituidos por los panchos, las nuggets, el jamón, la lionesa, las hamburguesas envasadas ni otros fiambres y embutidos, ya que tienen excesiva cantidad de grasa y sal, y muy poco hierro, que es lo que el niño precisa.

En el siguiente cuadro pueden visualizar la cantidad de sal y grasa de los panchos, hamburguesas, *nuggets* y jamón, en comparación con la carne.

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

CARNE ASADA DE VACA	2 PANCHOS	1 HAMBURGUESA CONGELADA	4 NUGGUETS DE POLLO	4 FETAS DE JAMÓN
80 g	80 g	85 g	80 g	80 g
				
4 g de grasa 0 g de sal	22 g de grasa Casi 2 g de sal	11 g de grasa Más de 1 g de sal	11 g de grasa Casi 3 g de sal	8 g de grasa Casi 3 g de sal
Carne de vaca, aceite la cantidad y el tipo que agreguen, y condimentos.	Carne bovina, agua, grasa suina, carne suina, carne mecánicamente recuperada de bovino, cuero suino, sal, fécula de mandioca, menudencias (mondongo), especias, estabilizantes, antioxidantes, conservante, colorante.	Carne bovina, agua, proteína de soja, sal, glutamato monosódico, polifosfato de sodio, eritorbato de sodio, ácido nicotínico.	Pollo, pan rallado, agua, aceite vegetal (aceite de soja y aceite de algodón) piel de pollo, carne molida de pollo, harina de trigo enriquecida, proteína aislada de soja, almidón de maíz, sal, leche entera en polvo, vinagre, aromatizantes naturales de carne de pollo, pimienta blanca, estabilizante: tripolifosfato de potasio, difosfato tetrasódico, antioxidante, eritorbato de sodio y espesante goma guar.	Pernil de cerdo, agua, sal, fécula de papa, azúcar, proteína de soja, aditivos.

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar.

La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.

¡A COMER!

ORIENTACIONES PARA UN
CRECIMIENTO SALUDABLE
A PARTIR DE LOS 6 MESES



28

LOS HUEVOS

ALIMENTO NUTRITIVO



Es importante que
los huevos estén
bien cocidos.

Los **huevos** son alimentos muy nutritivos. Su yema es muy rica en hierro. Ayudan a variar las comidas y poner en práctica nuevas ideas. A los 6 meses ya pueden incluirlos, primero rallados y luego picados o formando parte de las recetas de la familia.



LAS LEGUMBRES TAMBIÉN DESDE EL INICIO

DERECHA: © UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

Las **legumbres** frescas o congeladas, como lentejas, garbanzos, porotos de manteca, porotos frutilla, porotos negros y arvejas, también son ricas en hierro. Las pueden incluir desde los 6 meses, pero al comienzo deberán estar bien cocidas y pisadas. Las lentejas peladas son una buena opción para el inicio. No las licúen ni las procesen. Luego del octavo o el noveno mes ya pueden ser ofrecidas enteras, bien cocidas. Si tienen poco tiempo, pueden utilizar las legumbres en conserva. En este caso, siempre recuerden enjuagarlas bien bajo el agua de la canilla para sacarles la sal.



© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA



SUPLEMENTO

Las necesidades de hierro del bebé son muy altas y no alcanza con el hierro que aportan los alimentos que se consumen, por lo que es necesario el suplemento. Consulten en el servicio de salud cuál es el más adecuado.

Al igual que las carnes, las legumbres frescas, congeladas o enlatadas son ricas en hierro.



unicef 





VERDURAS Y FRUTAS MEJOR DE ESTACIÓN

Le pueden dar al bebé cualquier **verdura** que esté cocida, sin cáscara y sin semillas: zapallo, calabaza, zanahoria, zapallitos, zuquini, acelga, espinaca, remolacha, berenjena, habas frescas, brócoli, coliflor, palta. Elijan las **frutas** que estén disponibles según la estación: manzana, pera, durazno, ciruela, melón, sandía, banana, naranja y mandarina sin semillas, frutillas, kiwi.

Verduras y frutas de diferentes colores, y en lo posible de estación, deben estar presentes en cada comida, ya que son aportes fundamentales para un crecimiento saludable. Todas son adecuadas, sin importar la edad. Primero en forma de puré suave, luego más grumoso y al poco tiempo en trocitos que el bebé pueda tomar con su propia mano.

Las verduras y frutas son ricas en vitaminas, minerales, sustancias antioxidantes y fibras que producen saciedad, controlan el apetito y ayudan a no aumentar de peso en forma excesiva. Además, son probióticos que facilitan el crecimiento en el intestino de una microflora que fortalece el sistema inmunitario y protege de las enfermedades. Son el mejor alimento como primeras comidas.



© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA



Entre los 6 y los 12 meses es la oportunidad para la introducción de alimentos nuevos, especialmente verduras.

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA





Cuanta más variedad de verduras y frutas coman en esta etapa, más aceptación y menor rechazo tendrán por los nuevos alimentos.



© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA





ENERGÍA PARA CRECER

ESENCIAL EN CADA COMIDA

En esta etapa el niño necesita mucha **energía** para crecer y desarrollarse. El pan, la papa, el boniato, la polenta, la sémola, el arroz, los fideos, las pastas, la avena, el cuscús, el trigo burgol y la quinoa son alimentos ricos en energía. Alguno de ellos tiene que estar presente en cada comida. También es importante agregar un poquito de aceite en todas las comidas, porque le dará las grasas que necesita y lo ayudará a sentir sensación de saciedad.

Las grasas que están en el pescado son esenciales para el desarrollo del cerebro. Por eso, es importante que el bebé coma pescado desde el inicio, al menos una o dos veces por semana. Otros alimentos que también contienen grasas esenciales son la palta y los aceites de canola y soja.

Alimentos que pueden producir alergias

El huevo, el pescado y la leche de vaca son alimentos que pueden producir alergias. Es necesario dárselos al bebé de forma gradual desde el comienzo, en pequeñas cantidades y de a uno por vez para ver cómo los tolera.



Agréguenle un poquito de aceite en todas las comidas, porque le dará las grasas que necesita y lo ayudará a sentir sensación de saciedad.

© UNICEF/URUGUAY/2011/FOTOTECASUR

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA



El gluten contenido en la harina de trigo, la avena, el centeno y la cebada, vinculado a la enfermedad celíaca, se aconseja incorporarlo a los 6 meses, mientras el bebé continúa tomando leche materna. Se pueden agregar pedacitos de pan desde que empieza a comer.

DERECHA: © UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA



unicef 





EL AZÚCAR

NADA O MUY POCO

¿Qué alimentos no le hacen bien al bebé?

El **azúcar agregado** a las comidas solo aporta calorías que favorecen el sobrepeso. Lo que el niño necesita para crecer de forma saludable son los nutrientes que se encuentran naturalmente en carnes, verduras, legumbres, frutas, semillas y cereales integrales.

Muchas veces cuesta reconocer la cantidad de azúcar, ya que está oculta en las bebidas y los productos envasados.

Cualquier azúcar es peligroso, pero cuando está en un líquido es todavía más dañino, porque se absorbe más rápido, sube la glucosa en sangre rápidamente y no da sensación de saciedad. Es el efecto que producen los azúcares de los refrescos, jugos artificiales, aguas saborizadas, bebidas para deportistas y jugos de fruta envasados. Estas bebidas no se les deben dar a los niños menores de 3 años, ni siquiera para probarlas. Lo único que precisan es agua.



Cada cubito
de azúcar
pesa 3 g

En los productos envasados el azúcar aparece con distintos nombres en la lista de ingredientes: sacarosa, glucosa, fructosa, dextrosa, jarabe de maíz, jarabe de maíz de alta fructosa, glucosa, azúcar invertido. Siempre que vean estos nombres al principio de la lista de ingredientes quiere decir que el producto tiene mucha cantidad de azúcar y, por tanto, no es saludable ni para los niños ni para la familia.



DULCE, PERO NATURAL

No agreguen azúcar a las comidas y si le dan al niño una comida que la contiene, que sea en muy pequeñas cantidades.

En el cuadro siguiente se presenta la cantidad de azúcar que contienen algunas bebidas.

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

AGUA	JUGO DE FRUTA ENVASADO	JUGO A BASE DE SOJA	REFRESCO TIPO COLA
200 ML	200 ML	200 ML	200 ML
			
0 g de azúcar	15 g de azúcar	12 g de azúcar	22 g de azúcar

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es el mismo.

¡A COMER!

ORIENTACIONES PARA UN
CRECIMIENTO SALUDABLE
A PARTIR DE LOS 6 MESES



40

DERECHA: © UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

Muchas bebidas y polvos para preparar refrescos no contienen azúcar, sino edulcorantes como la estevia, el aspartamo, la sucralosa, el ciclamato, la sacarina o el acesulfame K, que proporcionan un gusto intensamente dulce. Si se acostumbra al bebé a comer alimentos muy dulces, desarrollará preferencia por ellos y se le hará más difícil disfrutar de los alimentos saludables.

Es importante habituarse a leer la lista de ingredientes de los productos que se compran. Aunque no lo parezca, a muchos productos —incluso a aquellos destinados a niños— les agregan edulcorantes para ha-

cerlos más dulces. ¡Es mejor un poquito de azúcar que edulcorantes!

Los jugos industrializados y los polvos para preparar refrescos son más parecidos a las golosinas que a los jugos naturales. En el cuadro en esta página podrán comprobar sus ingredientes y confirmar que no son buenas opciones para los niños.

En la fotografía de la página siguiente se presenta la cantidad de azúcar que contiene un postre lácteo dirigido a los niños y disponible en el mercado.

JUGO DE NARANJA INDUSTRIALIZADO



Agua, jugo concentrado de naranja, jarabe de maíz de alta fructosa, azúcar, vitamina C, acidulante, aromatizante, antioxidantes.

POLVO PARA PREPARAR REFRESCO



Azúcar, maltodextrina, jugo de naranja deshidratado, regulador de acidez, antiaglutinante, espesantes, colorantes, aromatizantes.

CARAMELO DE NARANJA



Azúcar, jarabe de alta fructosa, acidulante, dextrina, maltodextrina, aromatizantes, jugo concentrado de naranja, colorantes.

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA



**POSTRE LÁCTEO
DE VAINILLA**

90 g

12 g de azúcar

Leche pasteurizada, azúcar, crema de leche, proteínas lácteas, almidón modificado, fermentos lácteos, vitaminas A, D y E, ácido fólico, pirofosfato férrico, sulfato de zinc, estabilizante gelatina y goma guar, colorante natural amarillo y curcumina, aromatizante.





LA SAL Y LA GRASA EN EXCESO NO HACE BIEN

No es saludable agregar **sal** a las comidas. La sal tiene sodio y este aumenta la presión arterial desde edades muy tempranas. El sodio que el niño necesita está en los alimentos naturales y la leche materna.

Las comidas con **grasas** son ricas y dan ganas de seguir comiéndolas, pero las grasas tienen mucha energía y no es bueno comerlas en exceso. No le den al bebé frituras y, menos aún, productos prefritos congelados, como la mayoría de las papas fritas, caritas de papa, *nuggets*, papas *noisette* y formitas de pescado. Estos productos tienen gran cantidad de grasas, incluso cuando son cocinados al horno.

A veces se piensa que son mejor las galletitas o los cereales que el pan para el desayuno, pero no es así. El pan de panadería, el pan flauta, el pan rústico o el casero siempre es la mejor opción. Todos ellos se elaboran únicamente con harina o harina integral, agua, levadura y sal, no contienen grasa y casi nada de azúcar.

Alimentos que se promocionan como adecuados para niños

El bebé no necesita comer alimentos envasados que se promocionan como adecuados para niños ni productos con el agregado de vitaminas o minerales. La mayoría de los postres lácteos, gelatinas, papillas de cereales

No agreguen sal a las comidas ni le den al niño productos que la contengan. Permítanle descubrir el sabor natural de los alimentos.



para bebé, galletitas dulces, galletas saladas y jugos tienen mucha cantidad de azúcar, sal o grasas. Y aunque pueden parecer adecuados para el bebé, no son saludables y pueden producirle daños.



En el cuadro siguiente pueden observar las diferencias entre los productos panificados.

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

PAN FLAUTA	GALLETITAS SALADAS	GALLETITAS MARÍA	CEREALES PARA EL DESAYUNO
30 g	30 g	30 g	30 g
			
<p>0 g de azúcar</p> <hr/> <p>0 g de grasa</p> <hr/> <p>Menos de 0,2 g de sal</p>	<p>0 g de azúcar</p> <hr/> <p>4 g de grasa</p> <hr/> <p>0,5 g de sal</p>	<p>6 g de azúcar</p> <hr/> <p>4 g de grasa</p> <hr/> <p>0,2 g de sal</p>	<p>11 g de azúcar</p> <hr/> <p>0,4 g de grasa</p> <hr/> <p>0 g de sal</p>
<p>Harina fortificada con hierro y ácido fólico, agua, levadura, sal.</p>	<p>Harina de trigo fortificada, grasa vacuna refinada, sal, jarabe de fructosa, extracto de malta, levadura, pimienta, ajo, emulsionante, lecitina de soja, leudante químico.</p>	<p>Harina de trigo fortificada, azúcar, grasa vacuna, refinada, jarabe de fructosa, aceite vegetal hidrogenado, sal, leudantes, emulsificante, lecitina de soja, mejoradores de harina, aromatizante, saborizante.</p>	<p>Mezcla de cereales (harina de maíz integral, sémola de maíz), azúcar, almidón de maíz, jarabe de glucosa, aceite de palma, fosfato tricálcico, fosfato dicálcico, goma arábica, sal iodada, saborizante artificial, citrato trisódico, ácido cítrico, ácido málico, fosfato trisódico, colorantes, vitaminas y minerales: niacina; ácido pantoténico; vitaminas b6, b2 y b1; ácido fólico; carbonato de calcio; hierro y zinc.</p>

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.

¡A COMER!

ORIENTACIONES PARA UN
CRECIMIENTO SALUDABLE
A PARTIR DE LOS 6 MESES



44

En el cuadro siguiente pueden visualizar la cantidad de grasa que tienen los ojitos, las tortas fritas y los bizcochos comparados con unos escones caseros.

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

ESCONES CASEROS

30 g



8 ml de aceite

Harina, harina integral, leche entera fresca, aceite girasol altoleico, polvo de hornear.

OJITOS

30 g



15 g de grasa

Harina, grasa, azúcar, huevo, vainilla, polvo de hornear, dulce de membrillo.

TORTAS FRITAS

50 g



10 g de grasa

Harina, agua, grasa, sal.

BIZCOCHOS

30 g



8 g de grasa

Harina, agua, grasa, azúcar, levadura, sal, mejorador de harina.

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.

DERECHA: © UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS



unicef 



¡A COMER!

ORIENTACIONES PARA UN
CRECIMIENTO SALUDABLE
A PARTIR DE LOS 6 MESES



46

COCINAR EN CASA



Los alimentos naturales preparados en la cocina de su casa y compartidos con la familia es lo que los niños necesitan para crecer y desarrollarse de manera saludable.

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA









unicef 
para cada niño



CDN30 AÑOS
CONVENCIÓN SOBRE
LOS DERECHOS DEL NIÑO



@unicefuruguay