

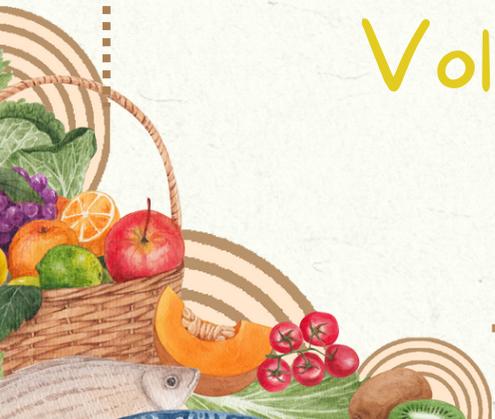


# CARTILLA DE ALIMENTACIÓN Y DEGLUCIÓN INFANTIL

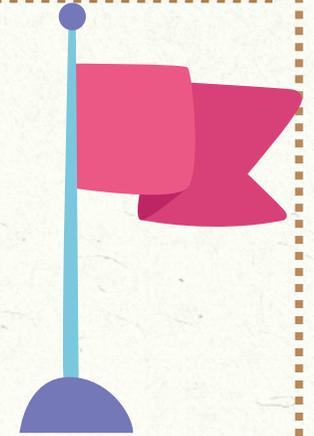


Laura Valentina Pedraza Triana  
Ruth Liliana Gómez Pérez

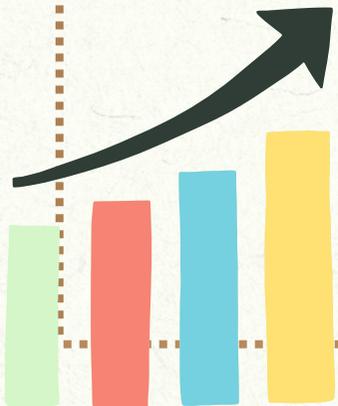
Voluntarias Fundación Gota de Leche



# OBJETIVO



Reconocer la importancia de la alimentación y el proceso de la deglución entendido como el proceso para el paso del alimento y éste cómo impacta en sus actividades escolares y diarias.



(0-12 meses)



# 0 - 6 meses

- Lactancia materna: método de alimentación eficiente y natural.
- Alimento ideal para el bebé.
- Lactancia artificial: uso de fórmulas para satisfacer las necesidades del lactante.
- Mayor control cefálico: le permite estar sentado por más tiempo.
- Dirigen las manos hacia la boca: mayor integración en aspectos de movimiento.

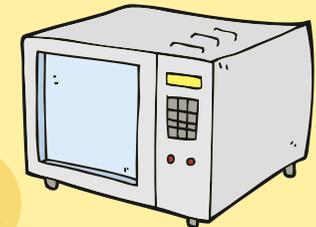


Leche de vaca, cabra y oveja  
NO son aptas para el consumo  
en estas edades.

No tiene los suficientes nutrientes  
Difícil digestión

Evitar el uso del microondas  
para calentar la leche y/o  
limpiar el biberón.

Los biberones pueden desprender  
partículas que entran a los alimentos



# 6 meses

## Alimentación complementaria

La transición a la variedad de texturas y sabores favorece la promoción de una adecuada conducta alimentaria a lo largo de la infancia.

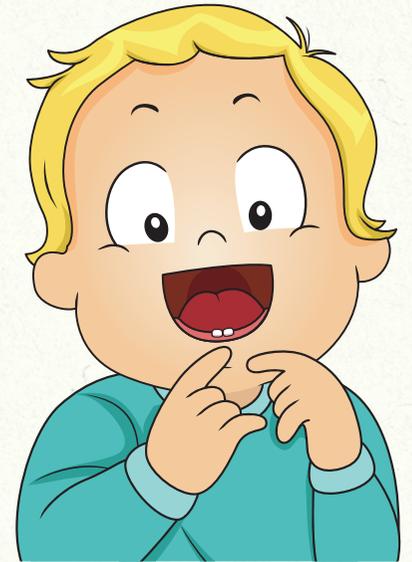
- Introducción a temprana edad: no existe la maduración suficiente para asimilar otros alimentos.
- Introducción tardía: puede ocasionar trastornos alimenticios.



# 7 - 12 meses

- Erupción de primeras piezas dentarias.
- Mayor consumo de alimentos sólidos y líquidos.
- \* Introducir progresivamente los alimentos con espera de 4 a 6 días, para facilitar la aceptación de los mismos.

- Aparición del gateo.
- Logra sentarse sin apoyo y estar de pie con soporte de objetos.



## Incluir el uso de la taza

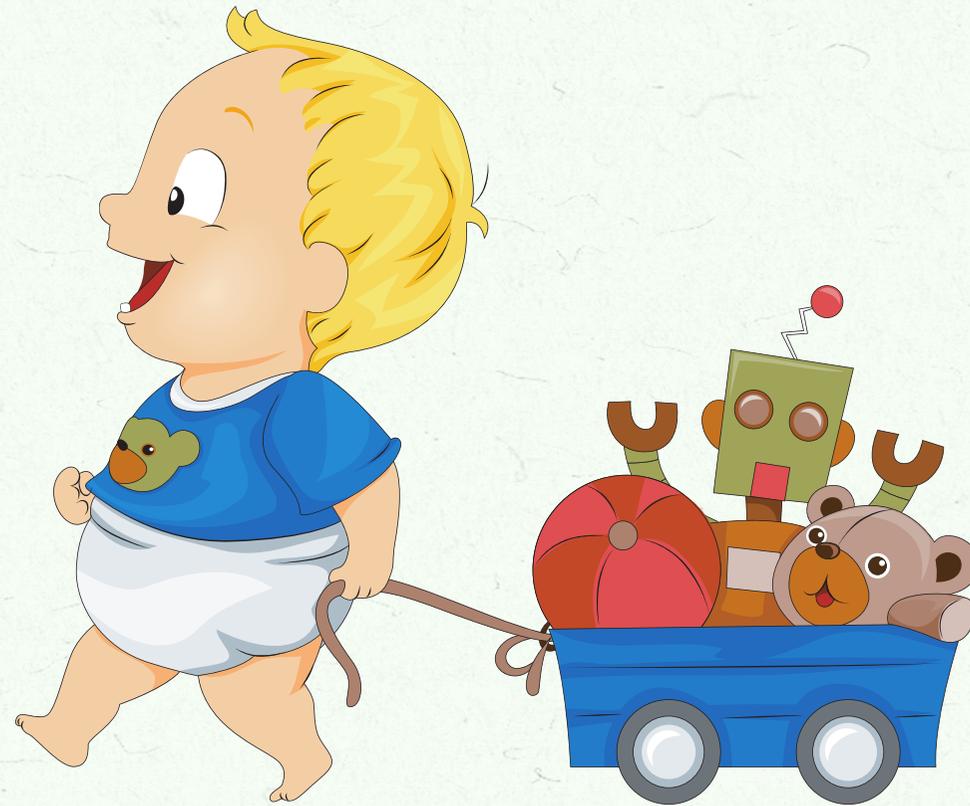
- Fomenta la fuerza, tono y alcance de los músculos orofaciales.
- Adquiere mayor independencia en la coordinación y manipulación del alimento con el movimiento mano-boca.



# Alimentación



EDAD	ALIMENTOS	PORCIONES EN CUCHARADAS
6 A 8 MESES	Frutas (papaya, guayaba) Verduras (zanahoria, brócoli) Carnes (carne molida sin condimentos) Tubérculos (papa)	4 1-2 1-2 1
8 A 10 MESES	Cereales sin adición de sal ni condimentos (pasta)	1-2
10 A 12 MESES	Leguminosas (lentejas)	1-2



(1 año - 2 años)

Se establecen de forma definitiva los hábitos alimentarios, se incorpora a la dieta familiar.

- Se alimentan por si solos, menor apoyo del cuidador.
- Mayor control masticatorio.
- Preferencia por una mano.
- Uso de utensilios como cuchara y vaso.



- Se recomienda diversificar las técnicas y preparaciones culinarias.



Autonomía en:  
Cantidad  
Textura  
Tamaño

# Los alimentos se pueden suministrar en distintas presentaciones



## Frutas

En puré o trozos pequeños



## Verduras

Ofrecer frescos o al vapor, trozos pequeños



## Leguminosas

Machacados



## Cereales y derivados

Machacados o trozos pequeños



## Tubérculos

En puré, machacados o trozos pequeños



## Proteínas

Trozos pequeños, desmechados, molidos o triturados  
\*Pescado: sin espinas



## Productos lácteos

Evitar el consumo de estos



## Huevo

Observar la tolerancia



## Azúcares, grasas y condimentos

Prevenir su uso en las preparaciones



(2 años - 3 años)



- Influencia de los educadores y otros niños en la alimentación.
- A los tres años hay madurez de la mayoría de los órganos y sistemas, similares a los del adulto.



- Saben utilizar los cubiertos y beben en vaso.
- Se recomienda el consumo diario de cereales, frutas, verduras, legumbres.



- Los paquetes deben consumirse en pequeñas porciones dado que contienen grasa saturada, colesterol y sal.

(3 años - 4 años)

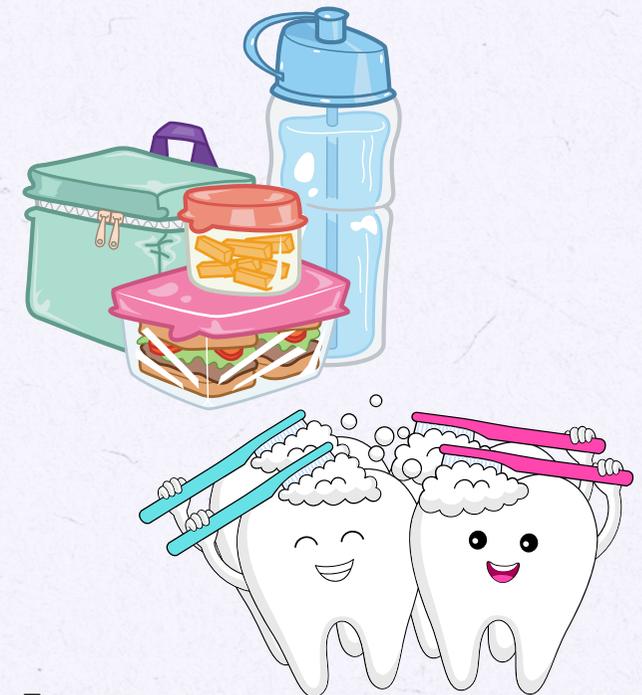


Elaborado por: Ruth Liliana Gómez Pérez y Laura Valentina Pedraza Triana



- Se completa el proceso de erupción dentaria temporal.
- En esta etapa es importante ayudar a los niños a tener una actitud positiva hacia los alimentos.
- Comienzan a ser notables las preferencias alimenticias, por esto es necesario identificarlas y respetarlas.

- Ofrecer alimentos saludables como frutas, verduras y agua.
- Permitir que el niño elija cuál alimento comer y cuánta cantidad.
- Se deben reforzar buenos hábitos de higiene oral y cuidados generales.





(4 años - 5 años)

Elaborado por: Ruth Liliana Gómez Pérez y Laura Valentina Pedraza Triana

- Reforzar todas las enseñanzas en relación a alimentación sana, buenos hábitos de higiene y autocuidado.



- Promover las loncheras con alimentos naturales y saludables, evitando así alimentos con altos contenidos de azúcar, sal y grasas.



- Fomentar la higiene oral en relación al cepillado de los dientes después de cada comida.





- Es importante el control periódico con el odontólogo, ya que en estas edades comienza el recambio de dientes incisivos y en la parte más posterior de los maxilares les saldrán los primeros molares definitivos.

- Es aconsejable incentivar en los niños la actividad física por medio de juegos y actividades típicas (ir al parque o practicar algún deporte).





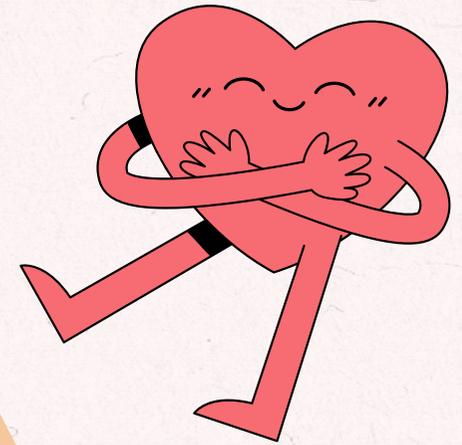
(5 años - 6 años)

Se regula el crecimiento y este varía de acuerdo con factores heredados (de los padres o familiares) y de factores ambientales.

TALLA



PESO



# Alimentación Saludable

Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para:

- Mantener el buen funcionamiento del organismo.
- Conservar la salud.
- Minimizar el riesgo de enfermedades.
- Garantizar la lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.



Cereales, raíces tubérculos y plátanos  
Aportan energía para las funciones vitales a corto plazo.



Frutas y verduras  
Suministran vitaminas y minerales, regulando la función digestiva del cuerpo.



Azúcares  
Aportan energía para las funciones vitales a corto plazo.



Grasas  
Cumple funciones energéticas, ayuda al transporte vitaminas y mantiene la temperatura corporal.



Proteínas  
Su función principal es constructora, formación de músculos y huesos.



Lácteos  
Favorece la formación de huesos y dientes.



(Secretaría de educación, 2020)

# Recetario



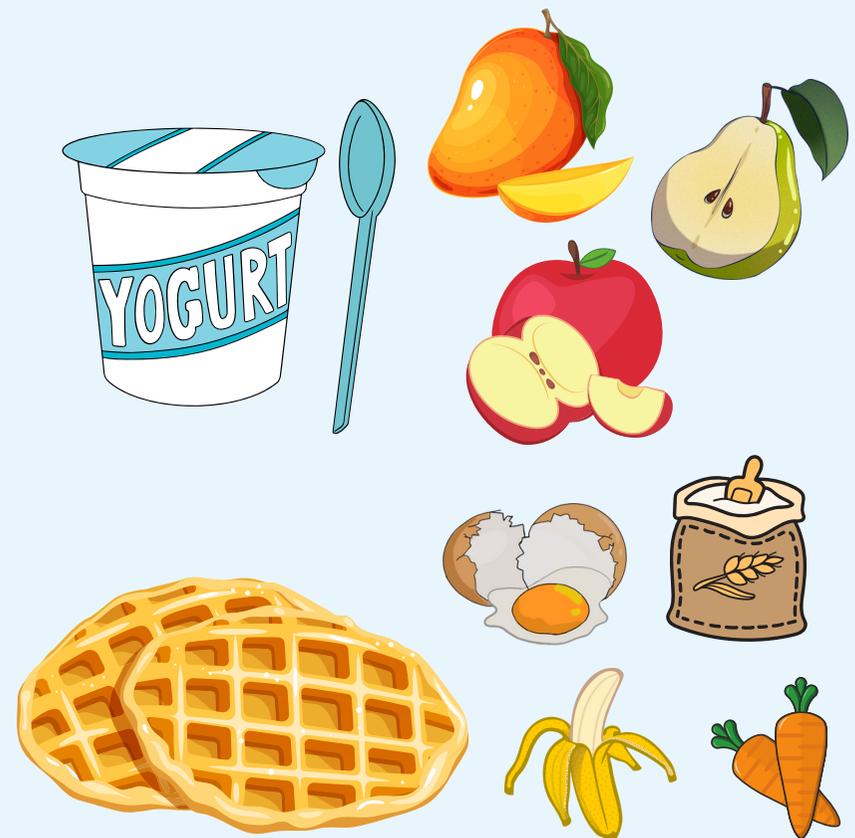
Elaborado por: Ruth Liliana Gómez Pérez y Laura Valentina Pedraza Triana

# Desayuno/onces

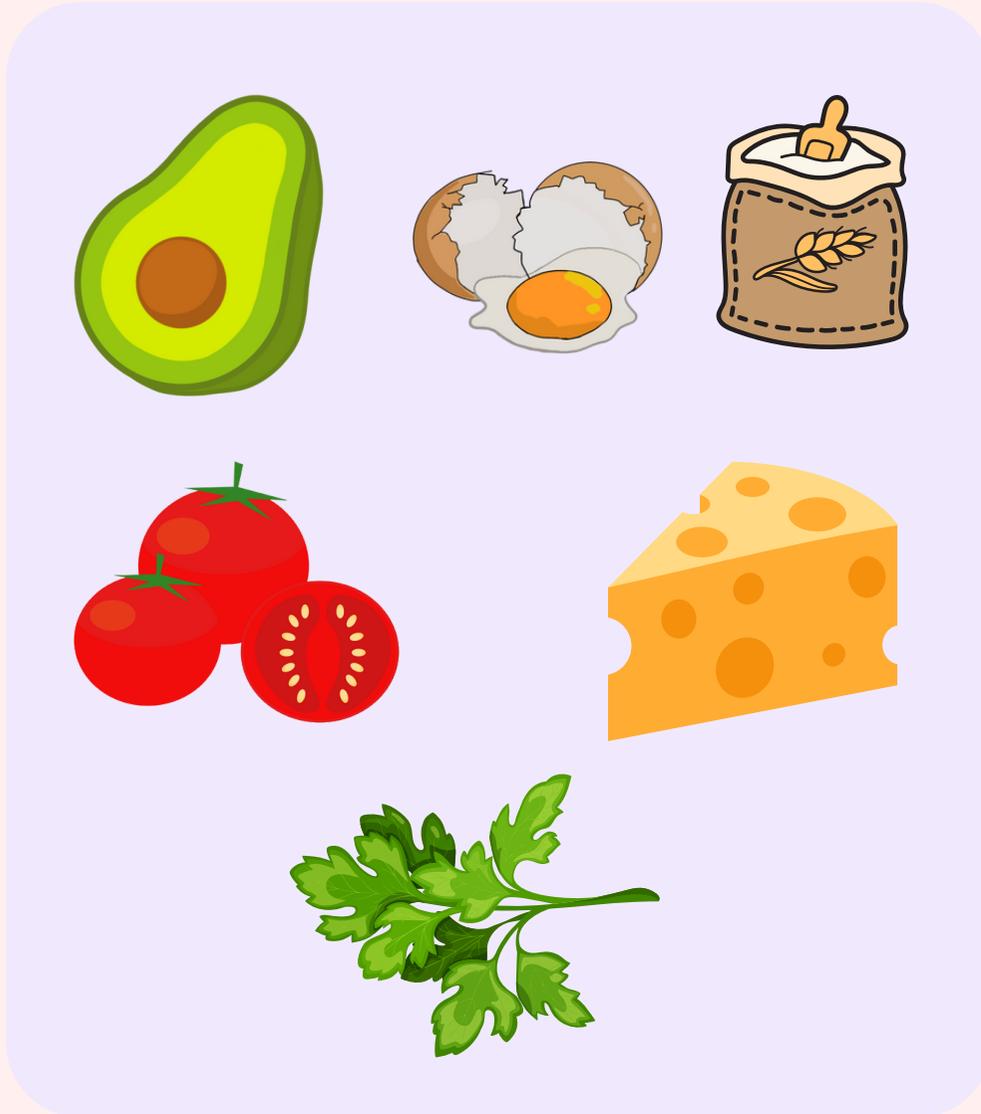
- Yogurt sin azúcar
- Porción de fruta de su preferencia
- Torta de Zanahoria/ Preparación:  
1 huevo batido  
Medio banano hecho puré  
Media taza de harina de su preferencia  
Media taza de zanahoria rallada  
Mezclar todo y llevar al sartén.
- Tiempo de preparación: **25 minutos**



## Ingredientes



# Desayuno/onces



- Arepa: harina de maíz, queso.
- Aguacate en trozos.
- Huevos: preparación según tolerancia y preferencia. Puede añadir tomate en trozos, perejil.

En dado caso, se puede cambiar el huevo por pollo desmechado.

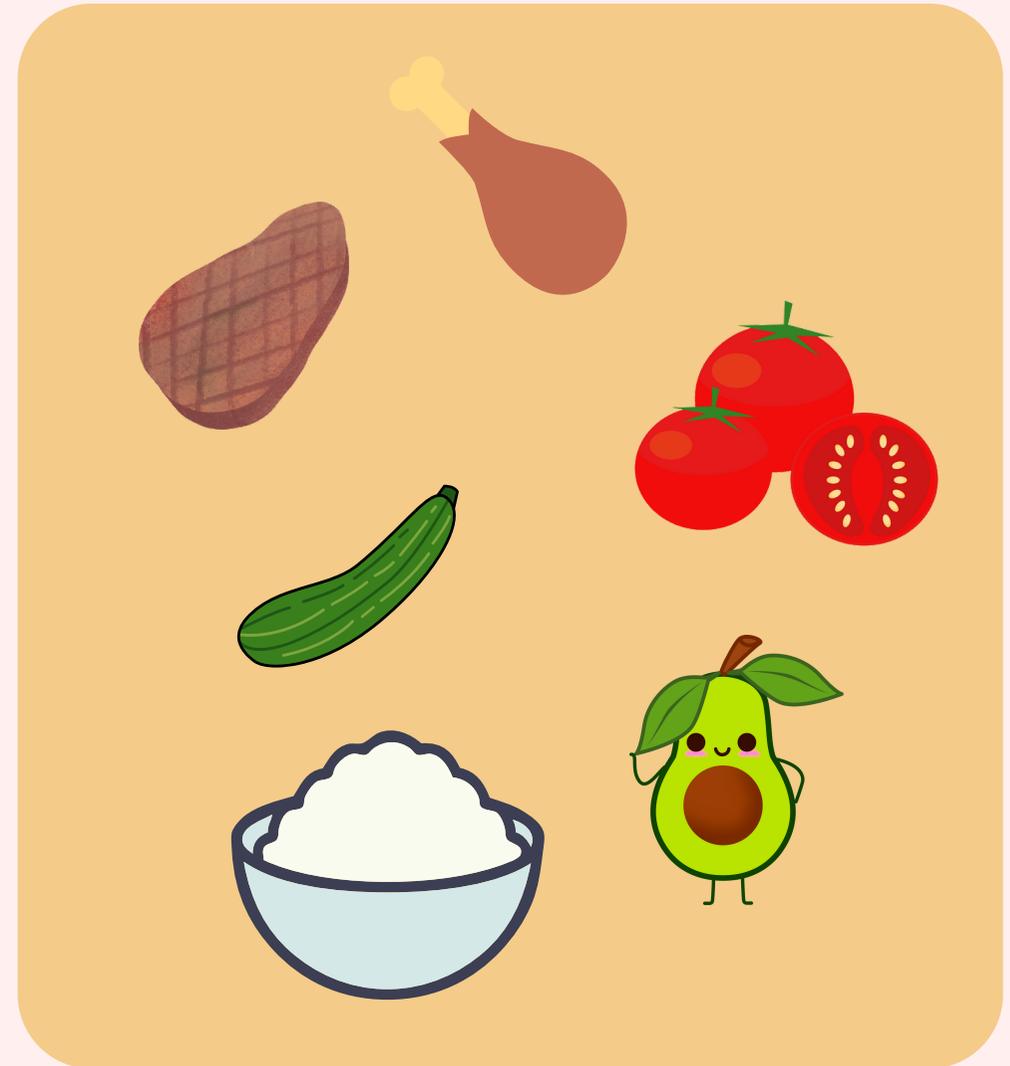


# Almuerzo

- Carne de su preferencia
  - Tomate con calabacín picado
  - Aguacate en trozos
  - Porción de arroz
- 
- Tiempo de preparación: 45-60 minutos



Tomado de: [jmkids.lifestyle](https://www.jmkids.lifestyle)



Elaborado por: Ruth Liliana Gómez Pérez y Laura Valentina Pedraza Triana

# Recomendaciones



Elaborado por: Ruth Liliana Gómez Pérez y Laura Valentina Pedraza Triana



La **imitación** es una de las principales formas de aprender, es importante mostrarles cómo comer para que se generen hábitos saludables.



(Forero y García, 2019 ; Observatorio de la infancia, 2016)



Incorporar al niño a las comidas con toda la familia, ya que esto genera espacios de **comunicación** (contacto físico, visual y auditivo).



Elaborado por: Ruth Liliana Gómez Pérez y Laura Valentina Pedraza Triana



Para que se genere una buena relación alrededor de la comida, **la paciencia y el tiempo** que se dedican son imprescindibles.



Eviten distracciones como la **televisión y los teléfonos**, ya que un ambiente tranquilo facilita las buenas prácticas alimentarias, da la oportunidad de interacción social y de desarrollo cognitivo.



# Datos relevantes

**Sobrenutrición:** Se manifiesta en sobrepeso y obesidad



**Desnutrición:** Falta de nutrientes



**Calidad de la alimentación**

# Referencias

Barrios, M., García, M., Murray, M., Ruiz, M., Santana, C., y Suárez, M. (2011). Guía pediátrica de la Alimentación - Programa pipo. Tomado de: <http://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2012/05/GUIA-ALIMENTACION-INFANTIL.pdf>

Clínica Alemana de Santiago. (2015). Alimentación saludable para 2-3 años. Tomado de: [https://portal.alemana.cl/wps/wcm/connect/internet/home/maternidad-y-familia/crianza/alimentacion\\_saludable\\_ninos\\_2\\_a\\_3\\_años](https://portal.alemana.cl/wps/wcm/connect/internet/home/maternidad-y-familia/crianza/alimentacion_saludable_ninos_2_a_3_años)

Forero, D. y García, D. (2019). Nutrición y recomendaciones alimenticias para niños de 0 a 5 años.

Groher, M., y Crary, M. (2016). Dysphagia clinical management in adults and children (Segunda edición). Elsevier.

ICBF. (2020). ¿Qué alimentos debo darle a mi bebé a partir de los 6 meses? <https://www.icbf.gov.co/mis-manos-te-enseñan/que-alimentos-debo-darle-mi-bebe-partir-de-los-6-meses>

Medina, M., Caro, I., Muñoz, P., Leyva, J., Moreno, J., y Vega, S. (2015). Neurodesarrollo infantil: Características normales y signos de alarma en el niño menor de cinco años. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 32(3), 565-573. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342015000300022&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342015000300022&lng=es&tlng=es)

Secretaría de educación. (2020). ¿Cómo mantener una alimentación saludable en el proceso de aprendizaje en casa?. Tomado de [https://www.educacionbogota.edu.co/portal\\_institucional/sites/default/files/inline-files/PV%20Alimentacio%CC%8In%20Saludable-final.pdf](https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/sites/default/files/inline-files/PV%20Alimentacio%CC%8In%20Saludable-final.pdf)

Olaya, G., & Borrero, M. L. (2011). Propuesta para la formulación de pautas para la alimentación complementaria del niño lactante de 6 a 12 meses. Perspectivas en Nutrición Humana, 11(2), 139-151.

Unicef. (s.f.). La alimentación complementaria adecuada del bebé. <https://www.unicef.org/cuba/media/876/file/alimentacion-adecuada-bebe-guia-unicef.pdf>

Unicef. (s.f.). Nutrición y crecimiento. <https://www.unicef.org/colombia/nutricion-y-crecimiento>