

Nutrición Pediátrica

La alimentación del Infante

La nutrición durante los primeros años de vida es crucial para el desarrollo integral y óptimo del ser humano. Estos años están caracterizados por un período de rápido desarrollo y crecimiento tanto físico como social y la calidad de la nutrición recibida se ve reflejada en la salud y bienestar a lo largo de la vida.

Cultivando una buena relación con la comida

Durante el primer año de vida, los infantes hacen la transición de lactancia exclusiva o alimentación con fórmula maternizada a lo que se convertirán en las bases de los estilos de alimentación que se desarrollen hasta la adultez. La relación con los alimentos que se desarrolle desde este momento puede ser determinante en las selecciones de alimentos, calidad de la dieta y peso en las etapas subsiguientes de desarrollo. En este período son los padres los responsables de qué, cómo y dónde los niños se alimentan; los niños determinan si comen y cuánto. Los padres no tienen el control de cuánto los niños comen. Lo más importante es ofrecer selecciones variadas de alimentos. Es importante reconocer que se debe evitar utilizar la comida como recompensa o sistema de refuerzo.

Introducción a alimentos sólidos

Introduzca alimentos a entre los 4-6 meses, cuando el infante se muestre listo y en el siguiente orden:

- Cereales
- Vegetales
- Frutas
- Carnes

Introduzca un alimento a la vez y espere 3 a 5 días antes de ofrecer un alimento nuevo. Esto se recomienda para identificar cualquier alergia que el infante desarrolle ante algún alimento.



Recomendaciones para alimentar a los infantes utilizando las cucharas:

Provea un asiento con buen soporte para la espalda y los pies, procurando que las caderas y las piernas mantengan un ángulo de 90°. De esa forma se facilita el control de la cabeza y la boca.

No ofrezca leche de vaca, cabra, soya o arroz hasta después del primer año de vida.

Evite la miel, en este periodo, por el riesgo de esporas de botulismo.

Ofrezca solo jugo 100% después de los 6 meses de vida en un vaso, no en la botella. Trate de limitarlo a no más de 4 onzas al día. Evite ofrecer alimentos o bebidas altas en azúcares y sal añadida.

Tome en consideración las azúcares e ingredientes de las comidas para infantes comerciales. Especialmente los postres pueden tener azúcares añadidas.

Riesgo de asfixia

Alimentos no recomendados por riesgo de asfixia:

- Maíz entero y popcorn (palomitas de maíz)

- Maní

- Pasas

- Uvas enteras

- Pedazos de Hot dog o salchichas

- Frutas o vegetales duros y crudos como manzanas.

- Alimentos pegajosos como mantequilla de maní.

- Cualquier otro alimento que el infante no pueda masticar.

Alimentos sin masticar pueden bloquear las vías respiratorias.

- Bombones (dulces duros)

- Pedazos grandes de carne, estos deben estar desmenuzados

- Nueces a menos de que este en pedazos pequeños

- Consejos para prevenir asfixia por alimentos

Supervisa al niño mientras come. Es posible que cuando un niño se esté asfixiando no pueda hacer ruido o llamar la atención de un adulto.

Evita que el niño coma en el carro y mientras juega, corre o camine.

Evita ofrecer alimentos que sean difíciles de masticar y tragar. Si al niño le gustan los "hot dogs" córtalos en trozos largos no redondos. En el caso de las uvas puedes cortarlas en cuatro pedazos. Cocina las zanahorias y troza el maíz.

La tos es una señal de que el niño está removiendo un objeto naturalmente.