

# ALIMENTACIÓN DE LAS FAMILIAS ITAGUISEÑAS

*El núcleo familiar será siempre nuestra principal referencia de educación, cultura, hábitos y valores.*



Alcaldía de

**Itagüí**

Secretaría de Salud  
y Protección Social





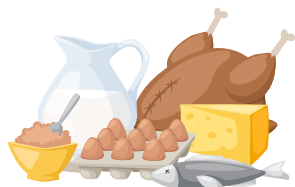
A LA HORA DE REALIZAR  
EL MERCADO

¡RECUERDA!



Con nuestras decisiones en la compra de alimentos estamos realmente decidiendo qué futuro queremos para la salud de nuestra familia.

- Antes de salir de casa, piensa en qué productos realmente te hacen falta y lleva una lista de compras.
- haz la compra después de haber comido, así se evitarán los antojos.
- **Compra local, de temporada y autóctono.**
- Llevar tus propios bolsos y bolsas de tela reutilizable.
- leer las etiquetas nutricionales es esencial. Estas herramientas se convierten en el aliado perfecto en el momento de seleccionar los alimentos.
- Comparar, al hacer compras se debe hacer una comparación de precios, cantidades y calidad.



**Proteínas magras** (pollo, pescado, res, huevos), **proteína vegetal** (lentejas, frijoles). **Lácteos** (quesos, leche, yogurt).



**Carbohidratos complejos** (avena, arroz integral, pan integral, quinua, pasta), **granos** (lentejas, garbanzos, arvejas).

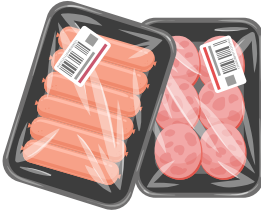


**Frutas y verduras frescas.**  
**Hierbas y especias naturales** (orégano, albahaca, pimienta, sal baja en sodio, laurel, tomillo).



**Grasas "buenas":** aguacate, aceite de oliva, frutos secos, maní.

## ¿Qué comprar y qué evitar en el supermercado?



Embutidos, comidas congeladas o precocinadas.



Jugos de fruta en caja, verduras enlatadas, salsas de paquete y colorantes artificiales.



Aceites hidrogenados, paqueticos de frituras, margarinas.



Dulces y confites, galletas azucaradas, gomitas, azúcar blanca o morena.

### Evitar:

Una alimentación saludable debe ser variada, fresca y colorida.

Disminuya la compra de productos elaborados que se pueden preparar en casa a bajo costo y con mayor rendimiento.

Si el pescado no está congelado, por lo menos debe encontrarse refrigerado. Verifique que tenga las escamas firmes, ojos brillantes y salientes, carne blanda y rosada, olor característico, agallas rojas, vientre no abultado y que al presionarlo con los dedos no queden huellas.

El pollo y las carnes deben encontrarse siempre refrigerados y tener textura firme, húmeda y elástica a la presión, olor y color característico.

Cuando la fruta no se va a consumir de inmediato, se sugiere comprarla ligeramente madura.

Iniciar la compra por los productos no perecederos como cereales, granos,

aceite , azúcares y finalizar con los frescos, refrigerados y congelados. Al llegar a casa estos últimos deben ser los primeros en almacenar en el refrigerador.

Revise que en los productos empacados la fecha de vencimiento, lote y nombre del productor sean legibles; el empaque debe estar limpio y sin fisuras, con color y olor propios del producto.



# IMPORTANCIA DE LEER LA TABLA NUTRICIONAL

**SELLOS FRONTALES DE ADVERTENCIA** 513kcal

---

**INGREDIENTES** 100Gr

---

**NUMERO Y PORCIÓN DE NUTRIENTES** 103kcal

---

PROTEÍNAS 12g

GRASAS TOTALES 6g

**GRASAS SATURADAS** 2g

**GRASAS TRANS** 35mg

CARBOHIDRATOS DISPONIBLES 0g

AZÚCARES 0g

AZÚCARES AÑADIDOS 0g

FIBRA DIETÉTICA 3.5g

**SODIO** 445mg

## IMPORTANCIA DE LEER LA ETIQUETA



Los sellos frontales de advertencia indican que un alimento tiene cantidades cuyo consumo en exceso puede representar un mayor riesgo para la salud.

**INGREDIENTES:** Sodio 13mg, Azúcar 12g, Agua 10ml, Sal 9g, Proteínas 6g, Grasas Saturadas 6g, Grasas Trans 6g, Carbohidratos 5g, Fibra 4g, Edulcorantes 7mg, Magnesio 7mg.

En las etiquetas, los ingredientes están ordenados de mayor a menor cantidad, se debe tener en cuenta que cuanto más ingredientes tenga un producto es más procesado.

En la parte superior se indican el número y tamaño de porciones por producto.

La cantidad de calorías y nutrientes que aparecen en la tabla de información nutricional son las que aporta una porción.





# TABLA NUTRICIONAL

**SELLOS FRONTALES DE ADVERTENCIA** 513kcal

**INGREDIENTES** 100Gr

**NÚMERO Y PORCIÓN DE NUTRIENTES** 103kcal

PROTEÍNAS 12g

GRASAS TOTALES 6g

**GRASAS SATURADAS** 2g

**GRASAS TRANS** 35mg

CARBOHIDRATOS DISPONIBLES 0g

AZÚCARES 0g

AZÚCARES AÑADIDOS 0g

FIBRA DIETÉTICA 3.5g

**SODIO** 445mg

Recomendación: En general, hay que evitar aquellos productos que tengan grasas trans así como los ricos en colesterol. Si hablamos de sodio, lo ideal es no consumir, según recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Si quieres asegurarte de que un alimento es buena fuente de proteína, opta por opciones que tengan más de 10% del valor diario por porción. Ahora bien, con respecto a los carbohidratos, hay que procurar buscar productos con granos integrales, con alto porcentaje de fibra e, idealmente, con pocos gramos de azúcar.

## PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

- El consumo de un huevo al día ayuda al crecimiento de los niños y niñas y su tiempo de cocción es máximo 13 minutos.
- Los vegetales se deben cocinar máximo por 5 minutos, así evitar la pérdida de nutrientes.
- No es necesario adicionar azúcar a los jugos.
- Prefiera el consumo de bebidas naturales hechas en casa en lugar de gaseosas, bebidas energéticas, refrescos de sobre y jugos industrializados envasados o de caja.
- Planifica y prepara la alimentación, involucra a tu familia de forma divertida.
- El lavado de manos es indispensable antes de realizar la preparación y consumir los alimentos.





# LA LACTANCIA MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS HASTA LOS 6 MESES DE EDAD.

¿ Qué beneficios les da la leche materna a los bebés?

durante los primeros 6 meses, la lactancia materna dada de forma exclusiva a los bebés:

Los protege contra el estreñimiento y los cólicos.



Toda la nutrición que el bebé necesita.

Los hidrata, calmando la sed incluso en climas calientes



Al chupar, les ayuda a fortalecer los músculos de la cara y la formación de los dientes

Protección frente a infecciones



Favorece su desarrollo físico y emocional

## ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Es el proceso que comienza cuando la leche materna sola ya no es suficiente para cubrir las necesidades nutricionales de los lactantes, por lo que se deben incluir otros alimentos y líquidos que van a complementar los nutrientes de la leche, más no reemplazarla.

La leche materna continúa siendo la principal fuente de energía que junto con la alimentación complementaria, busca promover una cantidad adecuada de nutrientes, una alimentación completa, suficiente y variada que incluya frutas, verduras, cereales, leguminosas, lácteos, plátanos y tubérculos.

El momento óptimo para iniciar la alimentación complementaria es a los 6 meses de edad, sin embargo, es necesario que cumpla con estas señales para dar inicio:

- Se sienta sin apoyo y tiene buen control de movimiento de cabeza y cuello.
- Mastica y usa la lengua para mover la comida hacia atrás de la boca para tragar.
- Ha desaparecido el reflejo de extrusión (que siempre empuja la comida hacia afuera con la lengua).
- Trae manos y juguetes hacia la boca para explorar.
- Manifiesta deseo por comida.
- Muestra entusiasmo por consumir alimentos de la familia.
- Trata de poner comida en su boca.





## → Tip

La alimentación complementaria óptima no solamente está relacionada con el qué se come, sino también con el cómo, cuándo, dónde y quién alimenta al niño.

## → Tip

En bebés prematuros se podría tardar un poco más, sin embargo, apenas cumpla con estas manifestaciones, se debe iniciar con la alimentación complementaria, y según el criterio del pediatra o médico tratante, ya que un retraso en la introducción de esta puede afectar el crecimiento y neurodesarrollo.

## Riesgos de la introducción anticipada y tardía de la alimentación complementaria.

### **Introducción anticipada (antes del cuarto mes)**

Posibilidad de atragantamiento.

Aumento de gastroenteritis agudas e infecciones respiratorias.

Interferencia con absorción de hierro y zinc de la leche materna.

Reemplazo de tomas de leche por alimentos menos nutritivos.

### **Introducción tardía (desde el séptimo mes)**

- Carencias nutricionales, principalmente hierro y zinc.
- Aumenta el riesgo de alergias e intolerancias alimentarias.
- Disminuye aceptación de nuevas texturas y sabores.
- Mayor posibilidad de alteraciones motoras orales como retraso en el habla, dificultad para vocalizar y para masticar.

## → Tip

Recuerda que tu bebé debe tener su propia cuchara, vaso y plato.

→ Tip

En el momento de la alimentación evita el uso de la televisión, teléfono y otras distracciones, de esta forma será consciente de la cantidad que está consumiendo.

→ Tip

No ofrezcas carnes frías como salchichas, jamón, mortadela, salchichón, entre otros.

## ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EN CADA ETAPA

### 6 A 8 MESES:

Se debe realizar una transición gradual de consistencia. Aproveche esta etapa para incluir al bebé en los momentos de alimentación de la familia.

Continúe ofreciendo leche materna a su bebé todas las veces que lo pida.

Ofrezca un alimento nuevo a la vez junto con uno ya conocido. Introduzca uno nuevo de 2 - 4 días después, según la tolerancia del bebé.

Al inicio ofrezca de 4 a 6 cucharadas postreras por comida, hasta que llegue progresivamente a media taza.

La frecuencia de comidas debe aumentar gradualmente hasta llegar a 3 comidas diarias a los 8 meses.

Agregue diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes magras, vísceras, quesos frescos, puede ofrecer la yema del huevo inicialmente para verificar que no se produzcan alergias alimentarias (ronchas con picazón, vómito, diarrea, entre otros), posteriormente puede ir aumentando hasta ofrecer el huevo completo (yema + clara).

No adicione sal, azúcar ni condimentos a las comidas (aunque sienta que es insípido, el bebé apenas está conociendo y tiene mayor sensibilidad al sabor de los alimentos).



→ Tip

Señales de hambre

Acerca la cabeza a la cuchara o intenta llevar la comida a la boca.

Señala la comida.

→ Tip

Señales de saciedad

Come más despacio.

Empuja la comida hacia afuera.

## 9 a 11 meses:

Ahora puedes empezar a picar los alimentos blandos en trozos pequeños en lugar de triturarlos. Tu bebé puede incluso comenzar a comer alimentos con las manos.

Continúe ofreciendo leche materna a su bebé todas las veces que quiera.

Ofrezca alimentos finamente picados, triturados y que el bebé pueda coger con la mano.

En cada comida debe consumir media taza.

Ofrezca 3 comidas diarias y de acuerdo con el apetito del bebé uno o dos refrigerios.

Agregue diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes magras, vísceras, huevos y quesos frescos.

No adicione sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones (aunque sienta que es insípido, el bebé apenas está conociendo y tiene mayor sensibilidad al sabor de los alimentos).

Ya se puede ofrecer yogurt natural.

→ Tip

Señales de hambre

Quiere alcanzar la comida.

Demuestra deseo por la comida.

Señala la comida.

Se emociona cuando ve comida.

→ Tip

Señales de saciedad

Cierra la boca o escupe la comida.

Sacude la cabeza para indicar que no quiere más.

## **12 a 23 meses:**

El momento de las comidas debe ser compartido, cada que se pueda, con el resto del grupo familiar. La participación del niño(a) en su propia comida y en la del grupo familiar debe representar, para todos, una experiencia de socialización positiva, que de ninguna manera se asocie a reproches, castigo o imposiciones, pero tampoco a gratificaciones que vayan más allá de la experiencia placentera de alimentarse.

Continúe dando de lactar las veces que la niña o el niño quieran, después de las comidas.

A los 12 meses la mayoría de los niños tiene la capacidad de comer los mismos alimentos que consume el resto de la familia (varía la cantidad), trata de ser un buen ejemplo para tu hijo.

Ofrezca variedad de alimentos sólidos, con texturas modificadas: picados, molidos, en trozos largos o pequeños.

La cantidad de alimentos por comida es de una taza o plato mediano.

Ofrezca 3 comidas diarias y de acuerdo con el apetito del bebé uno o dos refrigerios.

No ofrezca productos procesados como los de paquete, bebidas azucaradas, embutidos, entre otros.

Agregue diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes magras, vísceras, huevos y quesos frescos.

No adicione sal, azúcar, ni condimentos a las comidas (aunque sienta que es insípido, el bebé apenas está conociendo y tiene mayor sensibilidad al sabor de los alimentos).





Es seguro ofrecer el huevo completo y leche de vaca (aunque prefiera siempre la leche materna).

A partir de este momento las verduras de hoja verde como la acelga o la espinaca deben representar máximo el 20% del contenido total del plato hasta que cumplan los 3 años.

→ Tip

Señales de hambre

Combina frases con gestos como “quiero eso” y señala los alimentos.

Puede llevar a los padres a la cocina y señalar comida o bebidas.

→ Tip

Señales de saciedad

Utiliza palabras como “acabé” o “ya no más”.

Juega con la comida o la lanza cuando está lleno.

## Recomendaciones para la incorporación de alimentos, en niños y niñas de 6 a 23 meses de edad

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	GRUPO DE EDAD		
		6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 23 meses
Leche materna.		A libre demanda.		Después de las comidas.
Cereales	Arroz, maíz, trigo, avena, pan, pastas, arepas, envueltos, amasijos, coladas, tostadas, calados preferiblemente preparados en casa.	Triturados	En la preparación de la familia.	

Frutas	Papaya, guayaba, manzana, mango, mandarina, naranja, granadilla, etc.	En puré o en trozos blandos	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
Verduras	Ahuyama, espinaca, brócoli, coliflor, zanahoria, etc.	En puré o en trozo de verdura cocidas al vapor, en caso de no poder consumirlas frescas.	En trozos pequeños frescos o al vapor.	
Leche	Leche de vaca u otros mamíferos.	No ofrecer.	Hervida o pasteurizada.	
Productos Lácteos	Cuajada y quesos frescos.	Queso rallado, cuajada machacados.	En trozos pequeños.	
Carnes	Carnes magras rojas y blancas, vísceras, pollo, cerdo, pescado fresco y especies menores como conejo y cuy.	Carne o pollo cortada en trozos que el bebé pueda agarrar con la mano.	Desmechada o cortada en trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
		Pescados sin espinas, deshuesados.		
Huevo	Huevo.	Inicie con la yema evaluando tolerancia hasta ofrecerlo completo (yema más clara).	Todas las preparaciones.	
Leguminosas	Frijol, lentejas, garbanzo, alverja seca.	Triturados combinados con cereales como el arroz.	Granos machacados combinados con cereales como el arroz.	
Grasas	Se puede usar aceite vegetal y mantequilla de vaca.			
	No incluya grasas TRANS que se encuentra en productos de paquete y galletas.			



Frutos secos	Se pueden brindar en pastas blandas o mantequillas y partir de los 3 años enteros, con mucho cuidado por riesgo de atragantamiento.			
Azúcar simple, dulces	NO adicionar azúcar, panela o miel en los alimentos y preparaciones. NO ofrecer dulces.			

Adaptado de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para Colombia (GABAS) y las Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre la Alimentación Complementaria.

## Recetas inicio alimentación complementaria

Los alimentos ofrecidos para iniciar la alimentación complementaria se pueden presentar de diferentes formas, aquí encontrará una pequeña descripción de cada tipo:

### **Alimentos enteros (crudos o cocidos):**

Dependiendo del tipo de alimento y su textura puede ofrecerlos cocidos o crudos. En este caso la idea es cocinar para lograr una textura blanda de fácil consumo. Además debe buscar ofrecerlos en una presentación de forma que el bebé los pueda tomar fácilmente. Para esto es más fácil formas alargadas, debido a que están desarrollando su motricidad fina.

**Ejemplo 1:** Trozos de banano.

**Ejemplo 2:** Bombón de pollo cocinado sin sal.

**Ejemplo 3:** brócoli al vapor.

**Ejemplo 4:** bastón de papa cocinada.

### **Crema:**

Si el alimento tiene cáscara, retírela. Pique el alimento en trozos y proceda a cocinarlo.

Después de cocidos, sáquelo y tritúrelo, por último, licúe para obtener una

mezcla homogénea.

Ejemplo 1: Crema de ahuyama (ahuyama, papa criolla, carne de res, cocine y licue o macere)

Ejemplo 2: Crema de espinaca (espinaca, papa capira, trozo de pechuga de pollo, cocine y licue o macere)

Puré o alimentos triturados:

En los alimentos que sea necesario realice una cocción, cuando se encuentre ya cocido retire del agua donde se cocinó. Con un cuchillo afilado y estando todavía calientes retire la piel exterior gruesa (si la tiene).

Posteriormente, y aún con el alimento caliente proceda a aplastar, para esto puede usar un tenedor.

Con algunas frutas y verduras no es necesario realizar una cocción para lograr este proceso, por lo cual solo debe proceder a triturarlos.

## Papilla o compota

Esta preparación se caracteriza por su consistencia de pasta espesa. Para prepararla debes lavar y pelar bien los alimentos con los que prepararás la papilla, ponerla a calentar a fuego medio con un poco de agua, por poco tiempo (para evitar la pérdida de vitaminas y minerales). En frutas y verduras la cocción debe ser menor a 10 minutos.

El alimento (fruta, verdura o cereal) ira ablandándose, posteriormente podrá triturarlo y se formará una mezcla blanda y grumosa.

**Ejemplo 1:** papilla de avena (cocine la avena en hojuela en agua, cuando esta hierva y espese agregue la lecha materna o leche de fórmula utilizada, evite cocinar más.

**Ejemplo 2:** Papilla de papaya (lave y pele la papaya, macere y sirva)

Ejemplo 3: papilla de arroz (Triture el arroz hasta conseguir un polvo fino o harina de arroz, hierva con agua hasta que espese, ponga a fuego bajo y agregue lecha materna o la leche de fórmula que utilice, revuelva hasta lograr una mezcla homogénea)

→ Tip

Las cantidades son mucho más pequeñas, la idea a los 6 meses es ofrecer de 4 a 6 cucharadas dulceras de alimento en cada comida, hasta llegar a media taza de alimento a los 8 meses.

→ Tip

Siempre prefiera los alimentos preparados en casa.

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. Comenzarán a comunicarse de forma diferente con quienes los cuidan. Aprenderán cómo, cuándo y cuánto comer.

→ Tip

No adicione sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones. Puede que a su gusto sea insípido, pero el bebé no necesita de estos para disfrutar el sabor de las comidas.

→ Tip

No deseche el agua de cocción de las frutas, este se puede utilizar para hacer jugos, ya que contiene nutrientes que se pierden en la cocción.





## EJERCER BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE Y MANEJO DE LOS ALIMENTOS

Velar porque los alimentos se preparen en buenas condiciones de higiene para reducir el riesgo de diarreas.



Mantener la limpieza del sitio donde prepara los alimentos.



Limpie y desinfecte los utensilios donde realiza y sirve las preparaciones que le ofrece al bebé.



Separe alimentos crudos de cocinados y lave la tabla de picar cada que vaya a cortar un nuevo alimento.



Cocine completamente carne, pollo, pescado.



Use agua y materias primas seguras. Si no cuenta con agua potable, póngala a hervir.



Trate de preparar las cantidades exactas de alimentos para evitar pérdidas o almacenamiento prolongado ya que puede favorecer el crecimiento de bacterias, virus u hongos .



Alcaldía de  
**Itagüí**

| Secretaría de  
Salud y Protección Social