



Guías Alimentarias

para los menores de **2** años de Panamá

Con la asistencia técnica de:



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

Guías alimentarias para los menores de 2 años de Panamá.

Elaborado por el Departamento de Salud Nutricional del Ministerio de Salud (MINSa) de la República de Panamá, con asistencia técnica de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

ISBN: 978-9962-621-37-9

© MINSa, 2018

Fotografía: Daniel Granadillo y MINSa

Diseño y diagramación: Divegráficas Ltda.

Ciudad de Panamá, 2018

Se agradece especialmente a las familias su atenta y entusiasta participación durante la toma de fotografías que ilustran este material.



Guías Alimentarias

para los menores de **2** años de Panamá

Presentación

Los primeros dos años de vida representan un período de gran importancia, en donde una nutrición y ambiente adecuados son fundamentales para asegurar que los niños alcancen todo su potencial en relación al crecimiento, salud y desarrollo. Las prácticas óptimas de alimentación se sitúan entre las intervenciones con mayor efectividad para alcanzar y mantener dicho potencial en la niñez, a la vez que reducen el riesgo de desarrollar sobrepeso, obesidad y otras enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.

Las Guías alimentarias para los menores de 2 años de Panamá abordan un grupo de prácticas óptimas de alimentación, mediante 8 mensajes cuyas repercusiones positivas son probadas en temas como: lactancia materna, alimentación complementaria, alimentación familiar, alimentación perceptiva, higiene de los alimentos, estimulación temprana y prevención de la anemia.

Estas guías tienen el propósito de orientar a las madres, padres y cuidadores en prácticas adecuadas de alimentación para los menores de 2 años, que establezcan desde la niñez temprana preferencias alimentarias y patrones de alimentación saludables que ayuden a la prevención y el control de la malnutrición.

Esperamos que les resulten de utilidad estas guías para ponerlas en práctica y nos ayuden a difundir sus mensajes.



Contenido



Guía 1: Dé al bebé solo leche materna los primeros 6 meses, es lo mejor. **Página 4**



Guía 2: Desde los 6 meses de edad, ofrezca al niño una variedad de alimentos. **Página 8**



Guía 3: Prepare los alimentos del niño sin agregar azúcar ni sal. **Página 14**



Guía 4: Al año de edad, el menor debe comer todos los alimentos saludables que come la familia. **Página 16**



Guía 5: Para evitar la anemia, ofrezca al niño, carnes, pollo, huevo, pescado y menestras. **Página 18**



Guía 6: Alimente al menor despacio, anímelo a comer sin forzarlo. **Página 20**



Guía 7: El lavado de manos y la higiene de los alimentos ayudan a mantener la salud de los niños. **Página 22**



Guía 8: Cada día juegue y diviértase con el niño. **Página 26**



GUÍA

1

Dé al bebé solo leche materna los primeros 6 meses, es lo mejor.

Siga dando leche materna hasta los 2 años o más.



- A partir del nacimiento de su bebé, dele solo leche materna y a libre demanda.
- Antes de los 6 meses, no es necesario darles agua, otros líquidos, ni alimentos.
- Para que salga más leche, péguese a su bebé varias veces durante el día y la noche, asegure un buen agarre del pecho, disfrute el momento y manténgase relajada.
- Asegúrese de dar leche materna hasta que el pecho se vacíe.

Leche materna: el mejor comienzo de la vida



Al inicio, el bebé necesita poca leche porque su estómago es pequeño. A medida que pasen los días la producción de leche será mayor, según las necesidades de su bebé.



Recuerde que su bebé recibirá aún más beneficios si le continúa brindando leche materna hasta los 2 años o más.





Beneficios de la leche materna

1



Tiene todos los nutrientes que su bebé necesita, incluyendo agua.

2



Protege al bebé de enfermedades respiratorias, gastrointestinales y diarreas.

3



Niños más sanos, fuertes e inteligentes.

4



Aumenta lazos de amor y cariño entre madre, bebé y la familia.

5



Madres más sanas. Favorece la pérdida de peso.

6



Siempre disponible. Ahorra tiempo y dinero para la familia.

♥ **Ánimo,** no hay razones para no dar leche materna

Si presenta situaciones como:

Heridas en los pezones

- Colóquese leche materna y deje secar el pezón al aire libre.
- Asegúrese de que su bebé agarre bien el pecho.



Inflamación de las mamas, bultos duros y dolorosos o mamas rojizas y calientes

- Aplíquese paños tibios y realice masajes suaves.
- Aumente las veces que da pecho a su bebé.



Salir de casa y dejar al bebé con otros cuidadores

- Ordéñese, guarde la leche adecuadamente y bríndela en vasito al bebé.
- La ley n° 50 del 23 de noviembre de 1995 protege la lactancia materna. El Código de Trabajo, artículo n° 114, contempla el derecho de amamantar.





GUÍA

2

Desde los 6 meses de edad, ofrezca al niño una variedad de alimentos.

Inicie la alimentación lentamente, en cantidades adecuadas y con consistencia suave.



- **Desde los 6 meses:** Ofrezca cereales (avena, maíz, otros), verduras (ñame, papa, plátano, otros), vegetales (chayote, zanahoria, remolacha, otros), frutas (papaya, guineo, sandía, otros), menestras (porotos, lenteja, arveja, otros), carnes (pollo, hígado, pescado, carne de res, otros) y yema de huevo. Introduzca los alimentos nuevos poco a poco.
- **A los 9 meses:** Incluya pan, arroz suave, pastas (macarrones, coditos, otros) y huevo entero.
- **Al año de edad:** Su bebé debe comer y disfrutar de una variedad de alimentos saludables, igual que el resto de la familia.



Introduzca una variedad de alimentos



© MINSA Panamá

A partir de los 6 meses:

Ofrezca agua durante el día.
Continúe ofreciéndole leche materna,
recomendable hasta los dos años o más.





Cambie las consistencias de sus comidas a medida que vaya creciendo



DE 6 A 8 MESES

Alimentos en puré, papilla, majados, desmenuzados, molidos y licuados



© MINSA Panamá



DE 9 A 11 MESES

Introduzca alimentos en trozos pequeños



© MINSA Panamá



DE 12 A 24 MESES

Alimentos igual que el resto de la familia, evitando aquellos que lo puedan atorar, como las nueces y uvas, entre otros



© MINSA Panamá



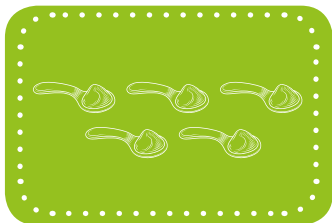
Poco a poco auméntele la cantidad de alimentos

DE 6 A 8 MESES



Primer nivel

$\frac{1}{2}$ taza
o
5 cucharadas

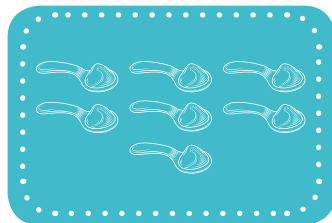


DE 9 A 11 MESES



Segundo nivel

$\frac{3}{4}$ taza
o
7 cucharadas

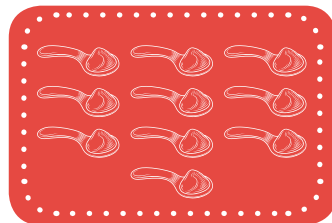


DE 12 A 24 MESES



Tercer nivel

1 taza
o
10 cucharadas





© MINSA Panamá

♥ De 6 a 8 meses: 2 a 4 veces al día



♥ De 9 a 11 meses: 3 a 4 veces al día












♥ De 12 a 24 meses: 4 a 5 veces al día



Alimento a su bebé

varias veces durante el día y establezca una rutina de horarios regulares para las comidas




	DE 6 A 8 MESES	DE 9 A 11 MESES	DE 12 A 24 MESES
5:30 a.m.	Leche materna	Leche materna	Leche materna
Desayuno 8:00 a.m.	Media taza de papilla de cereal 	1 bolita de pan en trocitos Media taza de puré de manzana 	Media taza de avena cocida Media tortilla asada 1 huevo revuelto 
10:00 a.m.	Leche materna	Leche materna	Leche materna
Almuerzo 12:00 p.m.	5 cucharitas de puré de plátano maduro con zanahoria 1 cucharita de pollo desmenuzado 	7 cucharitas de puré de papa con espinaca 1 cucharita de carne molida 	5 cucharitas de arroz 5 cucharitas de lentejas 1 naranja 
3:00 p.m.	Media taza de puré de papaya - Leche materna	Media taza de sandía Leche materna	Un mango pequeño Leche materna
Cena 6:00 p.m.	Media taza de puré de pera 	5 cucharitas de puré de frijoles 2 cucharitas de zanahoria picada 1 cucharita de pollo picado 	Media taza de coditos con queso y leche Media taza de tomate picado 1 muslo de pollo 
8:00 p.m.	Leche materna	Leche materna	1 vaso de leche
10:00 p.m.	Leche materna	Leche materna	

© MINSA Panamá

Cuide la alimentación

de su niño, durante y después de la enfermedad


Siga estas recomendaciones:



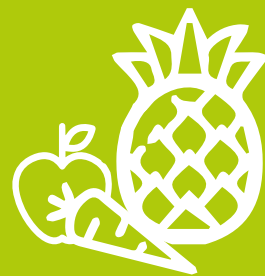
Si es menor de 6 meses, bríndele leche materna más veces durante el día y la noche. Lo ayudará a tranquilizarse y mejorarse pronto.



Después de los 6 meses:

- 
- Dele más líquido, incluyendo leche materna, para que esté hidratado y se sienta mejor.
 - Ofrézcale alimentos suaves, espesos, variados, apetitosos y que sean sus preferidos, en pequeñas cantidades y más veces al día. Así tendrá la energía y nutrientes para recuperarse.
 - Anímelo mientras le brinda los alimentos. Si tiene poco apetito, ayudará a que se los coma.
 - Cuando el niño está en recuperación y su apetito mejora, bríndele una comida adicional para que reponga el peso perdido.





GUÍA

3

**Prepare los
alimentos del
niño sin agregar
azúcar ni sal.**

Los alimentos naturales
son los más saludables.

Siga los siguientes consejos:

- Al elaborar preparaciones con frutas no es necesario agregar azúcar, ellas contienen su azúcar natural.
- Al preparar otros alimentos a base de verduras o carnes no es necesario agregar sal. Así el niño aprenderá a disfrutar del sabor de los alimentos en su forma natural.
- Utilice condimentos naturales como el culantro, apio, cebolla, ajo, entre otros.
- Evite el uso de condimentos artificiales como los consomés, cubitos, caldos o sazonadores, y sopas instantáneas.
- Evite los alimentos procesados con alto contenido en azúcar, sal, grasas saturadas y colorantes como las sodas, bebidas, golosinas, papas•fritas, sopas de paquetes, salchichas, entre otros alimentos.



Siempre ofrezca alimentos naturales y saludables



© MINSA Panamá

Los alimentos naturales son más saludables y tienen la cantidad justa de azúcar y sal que requiere el menor, por lo que no es necesario agregar sal ni azúcar en las preparaciones.



© MINSA Panamá

Los alimentos con mucha azúcar y sal ponen en riesgo su futuro, causando enfermedades como: caries, sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes, cáncer, entre otras.





GUÍA

4

Al año de edad,
el menor debe
comer todos los
alimentos
saludables que
come la familia.

Una buena alimentación
refleja un buen crecimiento
y desarrollo.



Al año de edad, el menor debe comer los mismos alimentos saludables que come toda la familia, con la misma consistencia y en un lugar adecuado. No es necesario hacer preparaciones diferentes.

Beneficios de una alimentación saludable



© MINSA Panamá

1

Mejor aprendizaje,
ya que promueve
un buen desarrollo
del cerebro

2

Más sano, más
activo y más
alegre



© MINSA Panamá

3

Ganancia de peso
y crecimiento
adecuado





© MINSA Panamá



Para evitar la anemia, ofrezca al niño, carnes, pollo, huevo, pescado y menestras.

Los niños sin anemia aprenden más, son alegres y activos.

Sabías que la anemia se presenta cuando.... se baja la hemoglobina, una proteína que transporta el oxígeno a todos los órganos, por el poco hierro almacenado en el cuerpo, debido a:

1. Poco consumo de alimentos ricos en hierro.
2. Infecciones o parásitos.
3. Diarreas frecuentes.
4. Incluir alimentos inapropiados en la alimentación del menor, como el té y el café, los cuales disminuyen la absorción de hierro.



© MINSA Panamá

Esto puede afectar a su aprendizaje y desarrollo, atrasando el inicio del gateo, caminar, sentarse, agarrar objetos pequeños, entre otros movimientos.

Prevenir la anemia en los dos primeros años de vida, evita problemas de por vida



© MINSA Panamá



La mejor fuente de hierro se encuentra en las carnes de res, pollo, pescado, puerco y vísceras.



Para aprovechar

El hierro también se encuentra en las menestras (frijoles, lentejas, porotos), vegetales oscuros (espinaca, berro, hoja de mostaza) y el huevo completo (a partir de los 9 meses).

Para aprovechar, acompáñelo con alimentos ricos en vitamina C (naranja, limón, tomate, piña).





GUÍA

6

**Alimente al
menor despacio,
ánimelo a comer
sin forzarlo.**

Es un momento especial
de cariño y amor.

Ofrezca los alimentos al niño o niña, creando un ambiente de amor, atención especial y aprendizaje



Disfrute y comparta este momento siguiendo estos consejos:

- Mantenga su atención a su niño o niña, mírelo a los ojos.
- Anímelo a probar los alimentos, pero con paciencia, no le regañe ni le fuerce a comer.
- Si rechaza algún alimento, ofrézcaselo varias veces y de manera diferente con otras combinaciones de alimentos, sabores o texturas.
- Recree el tiempo de comida usando juegos, cantos, frases como una "cucharadita por papá y otra por mamá".
- Enfóquese en la comida y en su valioso momento de comer. Apague las distracciones como televisión, celulares, tabletas, otros.
- Evite premiar o castigar con los alimentos. No utilice golosinas o comida chatarra como premio.



© MINSA Panamá





© MINSA Panamá



GUÍA

7

**El lavado de
manos y la
higiene de los
alimentos ayudan
a mantener la
salud de los niños.**

Lávese las manos antes
de preparar y dar los alimentos.
Elija agua limpia.



© MINSA Panamá

Momentos clave para el lavado de manos:

1. Antes y durante la preparación de los alimentos.
2. Antes de darle comida a su niño.
3. Antes de comer lávele las manos a su niño.



Pasos para el correcto lavado de manos



Mójele sus manos con agua limpia



Use jabón y fórmelo espuma hasta los codos



Frótele las palmas de las manos, dedos y uñas por 20 segundos



Enjuáguele las manos con agua limpia



Séquele las manos con una toalla o paño limpio



Evite enfermedades

manteniendo la higiene de los alimentos

1

Los alimentos no deben tener contacto con el piso, ni con sustancias desinfectantes o químicos.

2

Limpie las superficies de preparación antes y después de manipular los alimentos.

3

Utilice siempre agua limpia al preparar los alimentos.

4

Lave con jabón y agua limpia todos los utensilios empleados para alimentar al niño.

5

Sirva los alimentos inmediatamente después de su preparación.

6

Los alimentos crudos y cocidos deben ser almacenados por separado, en envases limpios y tapados.

7

Lave con agua limpia y segura las frutas y vegetales que le va a ofrecer al menor.

8

Mantenga los alimentos a temperatura segura.



Es importante que:

- Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado.
- Evite soplar con la boca los alimentos listos para comer de su niño o niña.
- No guarde los alimentos que hayan sido probados por los niños.



© Freepik

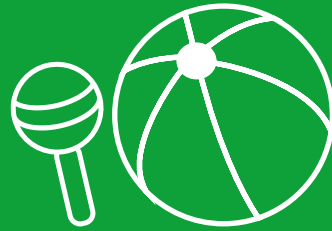
Agua limpia y segura

En caso de no contar con agua potable, siga las siguientes recomendaciones para purificar el agua:

- ♥ Agregue 1 gota de cloro por 1 litro de agua o 5 gotas de cloro por galón de agua.
- ♥ De no tener cloro, caliente el agua hasta que aparezcan las burbujitas y déjela hervir por 5 minutos.
- ♥ Si recoge agua de lluvia, fíltrela con un paño limpio y póngala a hervir por 5 minutos.

.....
Almacene el agua en recipientes limpios, cerrados o tapados, no utilizados para pinturas o productos químicos (aceites, herbicidas).
.....





GUÍA

8

**Cada día,
juegue y
diviértase
con el niño.**

Estimule a su niño a través
de ejercicios, juegos y
otras actividades.

Siga estos consejos para promover la actividad física del menor

- Motívelo a arrastrarse, gatear, caminar, correr, saltar, bailar, atrapar según su edad.
- Juegue e involúcrelo en actividades recreativas con la familia y otros niños al aire libre o áreas cerradas.
- Diariamente, hágale movimientos repetitivos de piernas, brazos, cabeza, hombros y manos.



Beneficios al estimular a su niño



Niños más sociables, activos y seguros

Buen desarrollo del cerebro, favoreciendo el aprendizaje

Desarrollo de la cultura de actividad física que previene la obesidad y otras enfermedades



Mis Recuerdos Favoritos

♥ Mi nombre completo es

♥ Nací el en

♥ Y vivo con

♥ Tomé leche materna hasta los meses **¡por eso estoy creciendo sano y fuerte!**

♥ Empecé a comer otros alimentos a los meses y mi primera comida fue.....

Mis alimentos favoritos fueron:

♥ De 6 a 8 meses.....

♥ De 9 a 11 meses

♥ Al 1 año y más

♥ Agarré mi cucharita a los..... meses con la ayuda de

♥ Con mi platito y cucharita empecé a comer solito/a a los meses

♥ Mis juegos favoritos fueron



