



PATRONATO  
madre - hijo

Guía para la  
**Vida Sana**

# LACTANCIA MATERNA Y PRIMERAS COMIDAS

- 1** Vitaminas esenciales para embarazadas
- 2** Leche materna: el alimento perfecto
- 3** Las primeras comidas
- 4** ¿Cuándo introducir alimentos sólidos?
- 5** Esquema de alimentación



HAZTE SOCIO

[www.patronato.cl](http://www.patronato.cl)

Tel: 2 2567 7542

# Vitaminas Esenciales

## SÓLO PARA EMBARAZADAS

*Antes y durante el embarazo, la alimentación equilibrada es fundamental. De ello dependerá no solo el bienestar de la madre, sino también del futuro bebé.*

La demanda de calcio, hierro, vitaminas y minerales son indispensables para el completo desarrollo del feto y para preparar la producción de leche materna. Sin embargo, hay tres elementos que deben ser suplementados en la mujer embarazada: hierro, calcio y ácido fólico.



### VITAMINA A

- **Función:** mantiene saludable las membranas mucosas y de la piel; también en el desarrollo óseo.
- **Dosis diaria recomendada:** 5.000 UI (unidades internacionales).
- **Fuentes naturales:** vegetales de color amarillo (zapallo, tomate, zanahorias, camote, duraznos, damascos, melón), verduras de hoja verde, cítricos, mantequilla, leche, huevo.

### VITAMINA C

- **Función:** facilita que el organismo absorba hierro; contribuye a formar sustancia intercelular de tejidos (colágeno, óseo, cartilaginoso y dental); colabora con el sistema inmunológico (regulador de la inmunoglobulina) y tiene propiedades antioxidantes.
- **Dosis diaria recomendada:** 100-150 mg.
- **Fuentes naturales:** verduras de hoja verde, jugos de cítricos recién exprimidos, pimientos, perejil, repollo, kiwi, brócoli, frutillas.

### COMPLEJO B

- **Función:** estimula el correcto desarrollo del sistema nervioso, interviene en el metabolismo de las proteínas. Controla las náuseas matinales de los primeros meses de embarazo.
- **Dosis diaria recomendada:** B1 (tiamina): 2-2,5 mg; B2 (riboflavina): 1,6-1,7 mg; B3 niacina: 1,7 mg; B6 (piridoxina): 2,5-2,6 mg; B12 (cobalamina): 4 mg.
- **Fuentes naturales:** carnes, hígado, verduras de hoja verde, lácteos, huevos, legumbres, cereales integrales cocidos (avena, trigo y maíz).

### VITAMINA E

- **Función:** contribuye a absorber la vitamina A; es un importante antioxidante.
- **Dosis diaria recomendada:** 10-15 mg.
- **Fuentes naturales:** aceites vegetales, margarina.

### VITAMINA D

- **Función:** fija el calcio en los huesos facilitando su absorción.
- **Dosis diaria recomendada:** 400 UI.
- **Fuentes naturales:** lácteos, grasas animales y vegetales. La metabolización de la vitamina D requiere la exposición a los rayos solares.

### ÁCIDO FÓLICO

- **¿Por qué es necesario?** Junto con otros componentes del complejo vitamínico B (B12 y B6) y el hierro, interviene en la producción de glóbulos rojos y el plasma. Su función más importante es la prevención de malformaciones congénitas, como la espina bífida del tubo neural. Es recomendable que toda mujer en etapa fértil tenga un suministro considerable de ácido fólico los meses previos a la gestación y los tres meses siguientes, pues el feto atraviesa una etapa fundamental de su crecimiento: la evolución de la espina dorsal. Esta se encuentra abierta en el período de formación, y se cierra alrededor del día 29 después de la concepción.
- **Dosis diaria recomendada:** entre 400 y 500 mg.
- **Fuentes naturales:** cereales integrales, vegetales de hojas verdes, hígado, naranja, nueces, huevos.

# Lactancia Materna ALIMENTACIÓN INSUSTITUIBLE

*Desde el nacimiento hasta los dos años de edad, el aumento de peso y talla son los principales índices del estado nutricional de un niño.*

La lactancia materna es sin duda la forma de alimentación primordial del bebé hasta el año de vida, ya que cubre todas sus necesidades nutricionales e inmunológicas. El amamantamiento es instintivo y aprendido por madre e hijo, y tiene importantes ventajas para ambos.



## VENTAJAS PARA EL BEBÉ

1. La leche materna es el **alimento perfecto**, hecho sólo para el bebé.
2. Lo protege de las infecciones, aumentando sus **defensas**.
3. Le ayuda a **mejorar su digestión**.
4. Mejora su **desarrollo psicomotor, social e intelectual**.
5. Amamantar es mucho más que alimentar al bebé. En la madre y el niño se activan hormonas que estimulan el apego y el **vínculo afectivo** entre ambos; se aprenden a reconocer mutuamente a través del olfato, gusto y tacto.

## VENTAJAS PARA LA MADRE

1. Disminuye el **sangramiento posparto**, debido a la liberación de hormonas durante la lactancia.
2. El **amamantamiento exclusivo** disminuye la posibilidad de otro embarazo.
3. Ayuda a **reducir el peso** ganado durante el embarazo.
4. Reduce en un porcentaje importante el riesgo de **cáncer mamario y uterino**.
5. Reduce el **gasto familiar** porque los leches maternizadas tienen un alto costo.

## BARRERA CONTRA BACTERIAS

*Investigaciones recientes han demostrado que la leche materna posee una enzima que agrega un nuevo beneficio a sus propiedades universalmente reconocidas.*

- La enzima XOR (xantina oxidoreductasa) contrarresta la acción bacteriana causante de la gastroenteritis en los bebés, previniendo la deshidratación y las complicaciones relacionadas.
- Cada gota de leche materna que toma el bebé reduce el metabolismo de estas bacterias hasta eliminarlas.

### ¿Hay leche de vaca con XOR?

La enzima XOR es propia de la leche materna y, si bien puede ser agregada a la leche de vaca, esta opción no resulta muy recomendable. Es preciso conservarla a una temperatura constante de 20 grados bajo cero, y es muy probable que esta condición no pueda cumplirse en la distribución y comercialización de esta leche. Por eso, este descubrimiento resalta aún más la importancia de la lactancia en los primeros meses de vida de los bebés.



*La ablactación es el periodo esencial para futuros hábitos alimentarios.*

Esta etapa alimentaria trata de la incorporación de alimentos semisólidos y sólidos en la alimentación del lactante. La edad apropiada para comenzarla es entre los 4 y 6 meses de edad. A los 6 meses, la capacidad para digerir y asimilar los diversos nutrientes de los alimentos es casi igual a la del adulto. Además, los dientes comienzan a salir y el niño es más activo e inicia la exploración del mundo que lo rodea.

- Es conveniente realizar el destete gradualmente, comenzando cerca del período en que el niño puede mantenerse sentado sin ayuda. Los alimentos a incorporar van a depender de las pautas culturales y de la disponibilidad familiar. A medida que el bebé comienza a tener una alimentación variada, necesita menos cantidad de leche.
- A medida que el bebé aumenta de peso, incrementa su actividad y duerme menos, el volumen de leche ya no es suficiente para mantener un ritmo de crecimiento óptimo y cubrir en 100% los requerimientos nutricionales y calóricos.



- Si la alimentación en los primeros 2 años es deficiente durante un período prolongado, el niño no podrá alcanzar el crecimiento normal del cerebro, ni el peso ni la talla que corresponden, aunque en edades posteriores se corrijan las carencias nutricionales.
- Hacia el año de vida, la mayoría de los niños ha accedido satisfactoriamente a los alimentos sólidos. Se completa el destete.

## UN BUEN AMAMANTAMIENTO

### CONSEJOS PRÁCTICOS

- Se recomienda la libre demanda, tratando que el bebé mame al menos 10 minutos por lado, de tal forma que la frecuencia sea cada 3 a 4 horas en el día y 1 o 2 veces en la noche.
- Elegir un ambiente tranquilo y posición cómoda.
- Comenzar con el pecho del cual el niño no tomó o tomó menos la última vez.
- El pezón y la areola deben quedar completamente introducidos en la boca del lactante.
- Para retirar al bebé del pecho, sin producir daño al pezón, introdúzcale el dedo en la boca o bájele el mentón.
- Elimine los gases masajeándole suavemente la espalda.
- Ofrezca el otro pecho, sin insistir.
- Poco a poco aprenderá a reconocer los signos que le aseguren que su bebé está amamantando correctamente:
  - Escuchará el sonido de la deglución.
  - Generalmente después de mamar del segundo pecho, el niño se queda dormido y suelta el pecho espontáneamente.
  - La madre que amamanta en forma

correcta nota que la producción de leche es constante y sentirá que la bajada de la leche está ajustada al horario de mamas de su hijo.

- Si el niño succiona correctamente, el amamantamiento no provoca dolor ni daños en los pezones, y si la extracción de leche es adecuada se evita la congestión mamaria.



## ¿Cuándo el bebé empieza a comer ALIMENTOS SÓLIDOS?

*En general, el primer alimento sólido del bebé suele ser un cereal fortificado con hierro, ya que la reserva acumulada de este mineral en la vida fetal dura hasta cerca de los 4 meses. A partir de allí, se recomienda dar alimentos ricos en hierro y, si fuese necesario, un suplemento.*



- Se puede comenzar con arroz porque es el cereal que menos posibilidad tiene de producir reacciones alérgicas. Lo ideal es comenzar con una parte de cereal y cuatro partes de leche, para más tarde combinarlo con menos líquido y hacerlo de mayor consistencia.
- Se recomienda no endulzar con miel, la cual puede contener pequeñas cantidades de esporas liberadas por una bacteria que produce botulismo y afectar severamente la salud del bebé.
- Si el niño rechaza el alimento nuevo en un primer momento (fenómeno denominado "neofobia", que suele darse a los 6 meses y a los 3 años), hay que insistir unos días después. La sugerencia es presentarle el alimento de diferentes formas al menos unas 12 veces para lograr la aceptación. Hay que ser paciente y recordar que el niño está habituado a la leche y encuentra muy diferente la textura y el sabor de otros alimentos.



- Una vez que ha consumido el cereal por unos cuantos días y no presenta signos de intolerancia o alergia, se puede comenzar a introducir otros, como la harina de maíz y luego la avena. Es mejor posponer el consumo de trigo, cebada y centeno hasta cerca del año por si el niño presenta intolerancia al gluten (enfermedad celíaca).
- Más tarde se comienzan a introducir frutas y verduras cocidas y picadas, ralladas o molidas, carnes bien cocidas y subdivididas, y pan. Empezar con alimentos blandos para facilitar la digestión y, a medida que van saliendo los dientes, ir incorporando alimentos de mayor consistencia. Se puede dar jugos de frutas y verduras en taza. Entre el 6° y el 9° mes, la mayoría de los bebés disfruta tomar de la taza o, al menos, trata de usar este nuevo instrumento. Son ideales las que vienen sin mango, con tapa y sorbete. A medida que van creciendo los dientes y el niño se va interesando más en auto alimentarse (alrededor del 9° mes) se van introduciendo alimentos que pueda tomar

con sus propias manos. Por ejemplo, frutas maduras sin cáscara y sin semillas, o verduras cocidas. Evitar todo aquello con lo cual el bebé pueda ahogarse.

- Son buenas opciones el pan, las galletitas, los grises o las galletas de arroz, ya que ayudan a masajear y calmar la molestia de las encías.
- Lo más conveniente es permitirle que reconozca el sabor natural de los alimentos, evitando el agregado de azúcar, sal o condimentos en forma excesiva. En esta etapa no se restringe el consumo de grasas, porque los niños necesitan las calorías y, especialmente, los ácidos grasos esenciales para el adecuado desarrollo del sistema nervioso y la retina.
- Cuando comienza a tener mayor apetito, se va incrementando la cantidad de alimento sólido y se le ofrece menos leche.

- Para crear buenos hábitos alimentarios, la clave está en la variedad. Para ello, hay que presentar los alimentos en forma atractiva, con diferentes sabores, colores, formas y texturas.



# Esquemas básico de alimentación en los PRIMEROS AÑOS DE VIDA

EDAD Y NIVEL DEL DESARROLLO	ALIMENTO
<b>NACIMIENTO - 4 MESES</b>	Leche materna o fórmula de inicio.
<b>4 - 6 MESES</b>  El bebé no empuja más la comida fuera de la boca con la lengua, puede sostener la cabeza y sentarse con ayuda. Aprende a comer con cuchara y cierra los labios.	Leche materna o fórmula de inicio. + Cereal de arroz o maíz fortificado con hierro, con caldo o leche, mezclar 1 cda. de cereal con 4 de leche. Ofrecer 1 a 2 cdas. 2 a 3 veces por día. + Algunas hortalizas en puré, como zanahoria, zapallitos italianos, zapallo con aceite, y algunas frutas, como plátano, manzana, durazno, pera y damasco maduros. Presentar un alimento nuevo cada 3 o 4 días y observar signos de intolerancia, como picazón, diarrea o vómitos.
<b>6 - 8 MESES</b>  Se presentan movimientos masticatorios.	Leche materna, fórmula o leche de vaca, cereal: 4 cdas. o más diarias. + Carnes, primero de ave y luego de vacuno, bien cocidas y picadas, hígado rallado, yema de huevo y, luego, clara. Ofrecer de 1/2 a 1 cda. 1 a 2 veces por día. Aumentar las verduras y/o frutas a 2 cdas. diarias, agregar otras. Dar jugos de frutas, 1/2 vaso de a cucharaditas. + Pan, postres de leche, yogur, bizcochuelo.



EDAD Y NIVEL DEL DESARROLLO	ALIMENTO
<b>8 - 9 MESES</b>  Aparecen los dientes, mejora la masticación, puede tomar los alimentos con las manos.	Leche materna, fórmula o leche de vaca, cereal fortificado. + 4 o más cucharadas por día de puré de papas u otra hortaliza con carne. + Ofrecer de 1 a 2 rodajas de pan con queso blanco untado o fresco.
<b>10 - 11 MESES</b>  Mejora la habilidad para masticar y deglutir los alimentos, además del agarre.	Leche materna, fórmula o leche de vaca. + Otros cereales (trigo, avena, cebada, centeno), 4 o más cucharadas por día. + Se incorpora betarraga y espinaca y otras frutas blandas, 4 o más cucharadas por día y carnes tiernas. + Fideos tipo cabello de ángel, legumbres, choclo, dulces compactos o mermelada.
<b>1 - 2 AÑOS</b>  Tolera los alimentos sólidos, se completa el destete.	La alimentación es igual a la del adulto (evitar embutidos, picantes y mariscos). Ingesta de 4 comidas diarias. Consumo moderado de azúcar y sal.





PATRONATO  
madre - hijo

# ¡Por una vida más sana y feliz!

## Nuestra Misión:

Velamos por la salud y el desarrollo integral de los niños más vulnerables, entregando atención médica y educación de calidad con un equipo de profesionales multidisciplinario. Apostamos por fortalecer el vínculo madre-hijo, dándole a las mamás el apoyo y las herramientas para cuidar su crecimiento físico, la formación de sus capacidades cognitivas y sus habilidades emocionales y sociales.

## **Agradecemos el apoyo brindado por:**

*Mall Plaza en la iniciativa de contribuir a la difusión de esta Guía para la Vida Sana, cuyo objetivo es ayudar a mejorar la calidad de vida de las familias, especialmente proteger a niñas y niños a quienes Patronato Madre - Hijo cuida con tanto amor día a día. Nos complace que las empresas crean en nuestro proyecto y contribuyan con su aporte para crear nuevos Centros de desarrollo integral.*

## **GUIA PARA LA VIDA SANA**

\*Los contenidos de esta Guía están basados en notas y reportajes realizados por XYZ Editora S.A. para su producto Revista Buena Salud.

© 2012, XYZ EDITORA, S.A.

Prohibida su venta. Todos los derechos reservados.

Impreso en Maval Ltda.



Hay vida en tu plaza

HAZTE SOCIO

[www.patronato.cl](http://www.patronato.cl)

Tel: 2 2567 7542