

# crecer



0 - 1

AÑO

7

\* ¡Empezó a extrañar!

\* Seis meses: las primeras comidas

\* Entrecomidas nutritivas

únete por la niñez

unicef 

©FONDO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA – UNICEF  
Agosto 2014

Los materiales de esta publicación han sido comisionados por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Las designaciones y mapas contenidos en la misma no implican ninguna opinión sobre el estatuto legal de ningún país ni de su territorio, o de sus autoridades o de la delimitación de fronteras.

Las opiniones expresadas reflejan los puntos de vista de las personas que han contribuido a esta publicación y no reflejan necesariamente las políticas ni la visión de UNICEF ni de ninguna otra organización involucrada o nombrada en esta publicación. El texto no ha sido editado de acuerdo a los estándares oficiales de publicación del UNICEF, por lo que tanto UNICEF como sus aliados no aceptan ninguna responsabilidad por posibles errores.

#### **UNICEF ECUADOR**

Av. Amazonas No 2889 y La Granja  
Teléfono: (593-2) 2460330  
Quito, Ecuador  
Email: [quito@unicef.org](mailto:quito@unicef.org)  
[www.unicef.org/ecuador](http://www.unicef.org/ecuador)

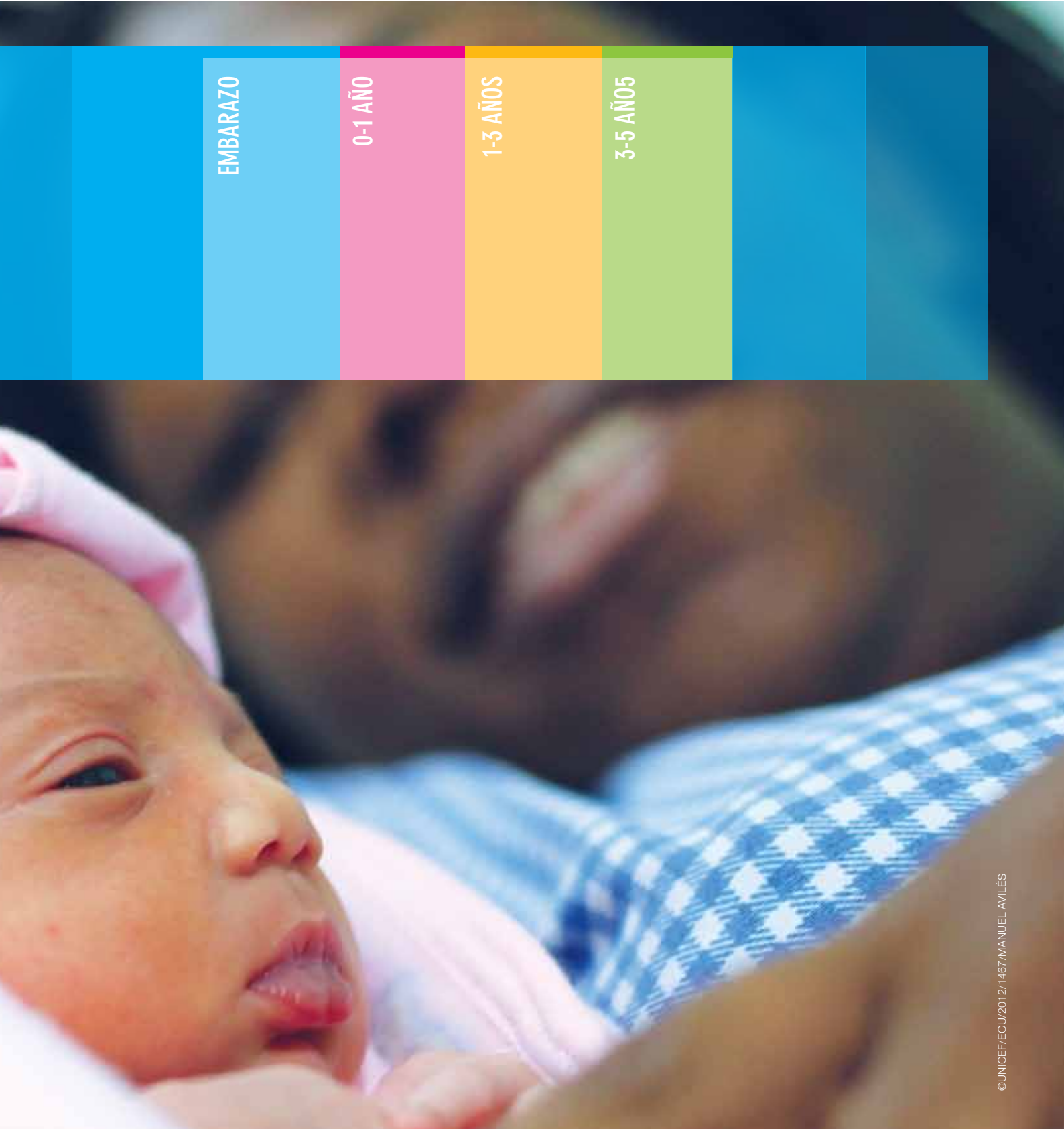
**Adaptación Ecuador:** graphus®  
[creative@graphusecuador.com](mailto:creative@graphusecuador.com)

**ISBN:** 978-9942-927-06-4

**Fotografía de la portada:** ©UNICEF/UY/2012/BIELLI

Esta publicación está basada en la colección “Crecer” de UNICEF Uruguay, y ha sido adaptada a la realidad ecuatoriana.





EMBARAZO

0-1 AÑO

1-3 AÑOS

3-5 AÑOS



## Seis meses y cuántos cambios

ENTRE LOS SEIS y los 24 meses los bebés van mostrando signos de una capacidad básica: compartir con otros la atención por un determinado objeto o situación. Esto será fundamental para el desarrollo posterior de habilidades y capacidades más complejas. Es posible ayudarlo a desarrollarla si cuando el bebé presta atención a algo, también lo hacen los adultos que están con él y expresan algo al respecto. Por ejemplo: «¿Te gusta ese perrito, eh?», «¡Nunca habías visto la playa!», «¿Viste qué grande es?».

Cumplido el primer semestre, el bebé ya se sienta y eso le permite acceder mejor a los objetos. Para él, una buena manera de conocerlos y de calmar sus necesidades de exploración es llevárselos a la boca. Siempre hay que asegurarse de que estén limpios y no sean peligrosos.

Cumplido el primer semestre, el bebé ya se sienta y eso le permite acceder mejor a los objetos. Para él, una buena manera de conocerlos y de calmar sus necesidades de exploración es llevárselos a la boca. Siempre hay que asegurarse de que estén limpios y no sean peligrosos.

A esta edad adoran las novedades, y lo bueno es que casi todos los objetos que tienen a mano son novedad para ellos. Por eso es tan importante estar atentos y no dejar a su alcance objetos potencialmente dañinos. La comida también les llama la atención, y no solo para comerla; también para tocarla y manipularla. Las relaciones con sus familiares son aún su fuente principal de placer, aprendizaje y desarrollo. Que le hablen, le canten, le muestren objetos y que lo hagan reír son sus mejores «juguetes».

Cuando todo marcha bien, unos meses antes del año el niño o niña ya puede darse cuenta de que los objetos existen aunque no los vea. Puede jugar a esconder y descubrir un objeto y disfrutar cuando, escondido, de todos modos sabe que allí está.

### ¡Empezó a extrañar!

En los primeros meses el bebé parecía muy dado; se quedaba encantado en los brazos de la mayoría de las personas y les sonreía a todos. Ya entrado en el segundo semestre, empieza a extrañar y a reclamar la presencia de sus más allegados. ¡Qué buena noticia! Esto significa que su desarrollo viene muy bien; descubrió que es algo separado de sus figuras de apego y está empezando a distinguir a los conocidos de los desconocidos. Que extrañe no significa que haya que estar con él todo el tiempo. Por el contrario, conviene que empiece a aprender a estar un poco sin la compañía de sus papás, e ir descubriendo que es más fuerte de lo que cree. Si los padres cuentan con alguien que lo cuida y atiende adecuadamente, pueden dejarlo con esa persona un rato. Aprender de a

poco a estar sin sus papás ayuda a fortalecer su incipiente autonomía y a saber relacionarse con diferentes personas.

Aceptar la separación no es fácil para el bebé ni para sus padres: algunos necesitan practicar mucho antes de tolerarlo bien. Cuando son bien chiquitos, jugar al «está, no está» es una manera rudimentaria de aprender y entender que lo que no se ve, no desaparece para siempre.

De a poquito es bueno ir acostumbrándolo a que puede estar sin mamá o papá a la vista. Cuando el bebé reclame a sus padres que estén con él o lo entretengan, salvo que los necesite por su seguridad, es bueno demorar un poquito; quizás es posible hablarle desde lejos para tranquilizarlo. De esa manera, poco a poco aprenderá a estar consigo mismo y a calmarse solito.

Si el bebé es muy sensible a las caras desconocidas, hay que presentárselas de a poco. Que no lo acosen ni lo invadan, que se queden en la periferia interactuando con los conocidos hasta que el bebé se acostumbre un poco. Si es en su casa, le va a resultar más fácil.

© CANELONES CRECE CONTIGO



Nunca hay que irse sin despedirse. Aunque el bebé lllore, es bueno mantener su confianza en que no será engañado. Escaparse sin que se dé cuenta logra que papá o mamá se vayan sin tanta culpa, pero al pequeño le enseña a no confiar y le genera mucha inseguridad.

### ¿Problemas en el sueño?

El sueño no es un estado estable; a lo largo de la noche se alternan fases de mayor profundidad y de mayor actividad. Varias veces por noche es normal que el sueño se vuelva superficial y que incluso el bebé esté cerca de despertar.

Si va aprendiendo de a poco a calmarse y acompañarse a sí mismo, y si está tranquilo, retomarará el sueño sin problemas y sin la presencia de sus padres en ese momento.

Los llantos nocturnos no siempre significan que se haya despertado. Si los adultos prestan atención al llanto sabrán distinguir cuándo se trata de un llanto de dolor o miedo. En ese caso irán enseguida hasta la cuna. Si no se precipitan, verán que muchos de los otros llantos duran muy poco y toda la familia podrá seguir durmiendo.

Cuando el papá o la mamá van hasta el bebé, lo indicado es tranquilizarlo con la palabra, con algún masaje, sin levantarlo en brazos. Llorar un ratito no le hace mal y puede ser una buena inversión para su aprendizaje del autocontrol. La respuesta del adulto debe ser tranquilizadora sin sumarse al nerviosismo. ●

# ¡A comer!



En esta etapa el pequeño necesita empezar a comer porque las necesidades de nutrientes y energía aumentan, y ya no se satisfacen únicamente con leche materna.

A LOS SEIS MESES, o cuando el pediatra lo indique, el bebé empezará a ingerir otros alimentos además de la leche materna. Luego de los seis meses, posee una maduración fisiológica y neurológica suficiente como para recibir, digerir y absorber otros alimentos. El bebé ya se sienta sin tambalearse, puede controlar mejor su lengua y sus labios, empieza a tener dientes, le gusta llevarse cosas a su boca y le interesa experimentar nuevas texturas, sabores, olores, colores, temperaturas y consistencias. Ya tiene un sistema digestivo lo suficientemente maduro como para digerir alimentos.

Pero además de estar preparado, en esta etapa el pequeño necesita empezar a comer porque las necesidades de nutrientes y energía aumentan, y ya no se satisfacen únicamente con leche materna (aunque esta continúa siendo una fuente importante de calorías y nutrientes, además de proteger al bebé de enfermedades).

Para lograr que los alimentos complementen la lactancia y no la sustituyan, al principio se deben dar entre las mamadas o tomas de maderas. Recién cuando el niño o niña pueda comer una comida completa



(primer plato y postre) se podrá omitir la mamada o mamadera correspondiente.

Para algunos niños o niñas este paso es fácil y divertido; para otros, desagradable y raro. No conviene hacer de la comida una batalla. Se le dará tiempo para habituarse, respetando sus señales de saciedad o de disgusto, sin forzarlo a comer cuando no quiera hacerlo. La persona que alimente al bebé podrá hacer uso de su creatividad para estimularlo y premiar con halagos sus logros y sus avances. Las sonrisas y demostraciones de alegría serán el mejor estímulo para que el pequeño asocie el hecho de comer bien con satisfacción. No es bueno distraer al bebé con la televisión. Cuando se come, se come y se conversa, pero no se hacen otras cosas al mismo tiempo.

## Higiene y seguridad

La persona que prepare los alimentos deberá tener ciertos cuidados:

### ¿Cómo saber si los niños están creciendo correctamente?

Un niño bien alimentado tiene un peso adecuado y crece bien. Por este motivo es de enorme importancia llevarlo a control médico, así las familias podrán evaluar desde etapas tempranas el crecimiento del pequeño a través del aumento de su estatura y de su peso.

El carné de salud es una herramienta para el monitoreo del crecimiento y desarrollo del niño por parte de las familias, los equipos de salud y otras organizaciones que se ocupan del bienestar infantil.

- Lavarse las manos con agua limpia y jabón: antes de preparar y servir los alimentos/ después de ir al baño/ después de acompañar a los niños o niñas al baño/ después de cambiar los pañales.
- Taparse la boca para estornudar o toser.
- Si no se está seguro de la calidad del agua que se le va a dar de tomar al niño o niña, es necesario hervirla durante dos minutos.
- Preparar los alimentos en el momento o conservarlos en la heladera.
- Servir una cantidad aproximada a lo que consume el niño o niña y nunca darle lo que sobró de la comida anterior.
- Evitar recalentar los alimentos.
- Tapar los alimentos con un repasador limpio para evitar el contacto con moscas y animales domésticos como perros o gatos.
- No pulverizar venenos o insecticidas cerca de los alimentos.
- Las carnes deben cocinarse completamente, sobre todo la carne picada y las hamburguesas. Es importante evitar el contacto de las carnes crudas con otros alimentos.
- Para evitar la contaminación con salmonella, se deben cocinar los huevos y no darle al niño o niña alimentos que contengan huevo crudo, como mayonesa casera o merengue.
- Para evitar el botulismo se aconseja no dar miel al niño o niña menor de un año.
- Es mejor no usar mamaderas porque son difíciles de limpiar.
- Seguir recibiendo leche materna le da al niño o niña mejores defensas frente a bacterias y virus. ●

### ¿Cómo alimentar al niño cuando está enfermo?



© ALEJANDRO SEQUEIRA

- **El niño o niña enferma generalmente tiene menos apetito. Muchas veces vomita y llora mucho cuando se le ofrecen los alimentos.**
- **No hay que disminuir ni suspender la lactancia ni la comida, ni siquiera en episodios agudos de diarrea. La comida ayuda a la recuperación del niño o niña.**
- **Se requiere de mucha paciencia. Es necesario ofrecerle al niño o niña líquidos o alimentos con frecuencia, a fin de estimularlo a comer.**
- **Se le debe dar pecho con mayor frecuencia y por más tiempo.**
- **Es necesario darle comidas variadas, las que más le gusten, en porciones pequeñas y con mayor frecuencia.**
- **Cuando el niño o niña se reponga, es necesario continuar ofreciéndole una comida adicional hasta que recupere el peso y el crecimiento.**

# Las primeras comidas

LA ALIMENTACIÓN CONSTITUYE una nueva experiencia para los sentidos del bebé, con lo cual es probable que, al comienzo, rechace los alimentos. Para que no lo haga es importante que el puré sea suave y sin grumos, y que se coloque en el centro de la lengua y no en la punta. Una práctica muy útil al principio es mezclar el puré con un poco de leche materna, lo que además contribuirá a mejorar la digestión.

A los seis meses las necesidades de energía y de algunos nutrientes son muy altas, pero las cantidades que los niños logran consumir son en general muy pequeñas. Por eso el puré debe ser espeso, con poco agua y apenas deslizarse en el plato. Debe estar bien pisado con tenedor, pero no se lo debe pasar por una licuadora.

En cuanto a las cantidades, se comienza con cantidades pequeñas de alimentos que se irán aumentando a medida que pasan los días, mientras se mantiene la lactancia materna. Para el primer puré es bueno poner en el plato dos o tres cucharadas hasta llegar a un plato chico (de postre) que contenga 100 gramos aproximadamente. En general las familias esperan que los niños consuman más cantidad de la que en realidad pueden.

Desde el principio de la alimentación complementaria, los alimentos que se le dan al niño deben ser concentrados en energía. Para eso es necesario incluir siempre algún alimento rico en energía y no agregar demasiado líquido durante la preparación.

Se puede comenzar con puré de papa o camote, o fideos de sopa bien cocidos y



©UNICEF/JUY/2011/BIELLI Y LA ROSA

*El puré de inicio*



©UNICEF/JUY/2011/BIELLI Y LA ROSA



A la hora de comer, es bueno que el niño o niña tenga su plato y su cuchara. De esa manera se podrán evaluar las cantidades consumidas y su progresión. Tiene que comer sentado y, si es posible, tener su propia silla.

pisados con un tenedor. Unos días más tarde se puede combinar el puré con un trocito de zapallo, zapallito, o zanahoria. Para alcanzar la densidad energética adecuada, a los purés se les agrega una cucharadita de cualquier aceite vegetal.

Unas horas más tarde o más temprano también se le puede ofrecer al niño un puré de frutas de estación maduras, bien pisadas, que al inicio es difícil que las coma junto con el puré de verduras.

No hace falta agregar sal. Los alimentos ya tienen suficiente y no conviene que el niño se acostumbre a los sabores salados.

Después de que coma, se le debe ofrecer agua de la canilla fría. En estas primeras comidas es necesario ofrecer el pecho después del puré, y no antes, hasta que el niño quede saciado.

## Cantidad, variedad y consistencia

Luego de la primera semana, al puré de inicio se le debe agregar una cucharada de carne, sin grasa, bien cocida, a la plancha, hervida o a la parrilla. Hay que desmenuzarla con un tenedor o rallarla. La carne puede ser de vaca, de pollo, de cordero o de cerdo, o hígado, corazón o riñón. No es necesario elegir cortes de carne caros o especiales porque la carne se debe desmenuzar.

Cualquier carne con poca grasa sirve. Nunca se debe licuar, porque de ese modo no se estimula la masticación ni se permite que el bebé identifique sabores, olores y colores de los alimentos.

Es necesario ir aumentando paulatinamente la cantidad, variedad y consistencia de los alimentos que se le ofrecen al niño para finalmente, al año de vida, incorporarlo a la mesa familiar.

Progresivamente se pueden ir agregando otros alimentos para variar el puré y dar a probar al niño nuevos sabores y texturas. El puré se puede hacer con cualquier verdura cocida, sin cáscara y sin semillas (zapallitos, zucchini, acelga, habas frescas, brócoli, coliflor, además del zapallo, y zanahoria que ya habían sido incorporados). Siempre son preferibles las verduras de estación. Para mejorar el aporte de energía, estas verduras deben combinarse con papa, camote y fideos chicos y finos como cabellos de ángel o de sopa.

Es imposible dar al niño todo lo que necesita en una sola comida. Por eso, desde el principio, es necesario ofrecer los alimentos en más de una oportunidad al día y aumentar la frecuencia de comidas a medida que el niño crece.

La alimentación debe adecuarse a los horarios y costumbres de las familias, pero también se debe tener en cuenta el apetito del niño.

Cuando el bebé comienza a comer también empieza a tener sed. Para satisfacer esta sed, el agua es la mejor opción. Necesita tomar entre 50 y 100 cc varias veces en el día y sobre el final de cada comida. Si se le ofrece jugo natural de frutas, debe dársele en pequeñas cantidades y al finalizar las comidas. Hasta que el niño cumpla dos años no se le deben ofrecer refrescos, gaseosas ni jugos en polvo o preparados. ●

## Estímulos, juegos y paciencia

Cuando comienza la alimentación complementaria es necesario que una persona alimente directamente al niño, respondiendo a sus signos de hambre y satisfacción. Luego, el niño adquiere la capacidad de comer por sí mismo, pero siempre es necesario supervisarlos. Es necesario alimentar al niño despacio y con paciencia. Por lo general se necesita que alguien lo estimule a comer, pero sin forzarlo. Al inicio es común que los niños rechacen algunos alimentos. Puede ser necesario ofrecer ocho o 10 veces un nuevo alimento para que el niño lo acepte. Es importante mirarlo a los ojos y conversar con él durante la comida. Nunca usar los alimentos como premio o castigo de las conductas del niño.

## Para tener en cuenta



- **La aceptabilidad de nuevos alimentos está influida por varios factores, entre ellos, el número de veces que se le ha ofrecido al bebé el alimento o la preparación.**
- **El niño que está siendo amamantado acepta mejor los nuevos sabores, ya que la leche cambia de sabor de acuerdo con la alimentación de la madre.**
- **A los niños les gusta lo que conocen y comen lo que les gusta. Las experiencias tempranas determinan tanto las preferencias como la ingesta.**
- **A medida que el niño crece, mejora su habilidad y coordinación para morder, masticar y tragar. Esto permitirá aumentar la consistencia de los alimentos.**

# De 7 a 8 meses

## ¿Qué cantidad preparar?

Entre los siete y ocho meses es bueno que las familias comiencen a darle al niño dos comidas principales (almuerzo y cena) y de una a dos entrecomidas nutritivas. Además seguirá tomando pecho o la leche que toma habitualmente, pero menos veces en el día.

En esta etapa los niños necesitan 200 kcal provenientes de los alimentos complementarios. Se recomienda entre tres cuartos y una taza de puré de verduras o papilla como almuerzo, y entre media y una fruta mediana como postre.

## ¿Qué alimentos elegir?

Al inicio las entrecomidas pueden consistir en preparaciones a base de lácteos y frutas, y a medida que el niño avanza en su desarrollo se pueden agregar trozos de queso, de pan, de galletitas, tortas o bizcochuelos caseros.

No son recomendables los alimentos duros, pequeños, redondos y pegajosos (uvas, nueces, zanahorias crudas, maníes, entre otros) porque pueden provocar que los niños se atoren o atraganten. ●

**La comida casera es siempre la mejor opción. No tiene colorantes, conservantes, edulcorantes ni aditivos, que ponen al niño en un riesgo innecesario. Se sabe lo que tiene, cómo fue preparada y, además, la casa se llena de ricos olores.**

## IDEA DE ALMUERZO O CENA



© UNICEF/JUY/2011/BIELLI Y LA ROSA

## Zapallitos con salsa blanca

### Ingredientes:

- Zapallito 1 unidad
- Salsa blanca 8 cucharadas
- Aceite 4 cucharaditas
- Leche en polvo 4 cucharadas

### Procedimiento:

Hervir el zapallito hasta que esté tierno, y luego quitarle la cáscara y las semillas para poder pisarlo hasta lograr una consistencia suave sin grumos.

**Preparar la salsa blanca de la siguiente forma:** Agregar gradualmente, mezclando, 2 cucharadas de leche fría a 3 cucharaditas de harina hasta lograr una mezcla homogénea. Calentar 1/3 taza de leche junto con 1 cucharadita de aceite. Verter, revolviendo, la mezcla de harina sobre la leche caliente. Cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que hierva. Retirar de la fuente de calor. Agregar 4 cucharadas de leche en polvo.

Cubrir los zapallitos con la salsa blanca, agregar 4 cucharaditas de aceite.

### Cantidades servidas de 1 porción en cocido:

- 3 cucharadas de zapallitos pisados.
- 2 cucharadas de salsa blanca con el agregado de 1 cucharada de leche en polvo.

# Tiempos de comida



6 meses

1 comida  
y 1 puré de frutas

7 a 8 meses

2 comidas  
y de 1 a 2 «entrecomidas»\*

9 a 11 meses

3 comidas  
y de 1 a 2 «entrecomidas»

FOTOS ©UNICEF/JUY/2011/BIELLI Y LA ROSA

## Lácteos

Todos los niños necesitan consumir calcio. Este elemento se encuentra en la leche materna y también en la de vaca. Los niños amamantados, después del sexto mes, necesitan un aporte extra de calcio a través del queso, la ricota, los yogures, la leche en polvo o la leche fluida agregada a las preparaciones. El queso y la leche en polvo son fuentes excelentes de calcio, de modo que con apenas una cucharadita se está aportando grandes cantidades de este nutriente. No se debe dar al niño leches descremadas o diluidas, ya que aportan menos energía y vitaminas.



\* Se entiende por «entrecomidas» aquellas preparaciones o alimentos fáciles de preparar y que complementan las comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda, cena).

## Hierro y zinc para crecer

Hay dos nutrientes clave para el crecimiento: el hierro y el zinc. Se encuentran en todos los tipos de carnes y vísceras. Las lentejas, el huevo, el pan, las pastas y las verduras de color verde oscuro también tienen hierro, pero de otro tipo, que se absorbe menos.

Los niños deben consumir al menos una vez por día estos alimentos. Aun así, es prácticamente imposible aportar a través de los alimentos todo el hierro necesario. Por este motivo el niño debe tomar el suplemento de hierro que le indican en el servicio de salud.

## Mensajes generales

- **No debe agregarse sal, azúcar, miel, ni edulcorantes a las comidas.**
- **Es bueno que en esta etapa de comenzar a comer, el niño siga tomando pecho.**
- **No hay que ofrecerle antes de la comida alimentos líquidos como sopas, caldos, jugos, porque se sentirá lleno y no comerá lo que necesita comer.**
- **Puede utilizarse la leche fortificada con hierro para cocinar o para agregar en polvo a los purés.**
- **No se recomienda las frituras antes de los dos años de edad.**

## Aceite

El niño necesita que se le dé aceite crudo, conviene que sea de soja o canola, que son los ricos en omega 3. Estas grasas son esenciales para el desarrollo del cerebro y la visión del niño pequeño.



# De 9 a 11 meses

## ¿Qué cantidad preparar?

Entre los nueve y once meses el niño debe recibir al menos un almuerzo y una cena. El agregado de la merienda es una forma de ir haciendo el camino a la mesa familiar. Algunos niños precisarán además alguna entrecomida y todos deberán seguir tomando pecho o la leche que toman habitualmente, eliminando una segunda toma.

## ¿Con qué consistencia?

A partir de los nueve meses se le puede dar al niño la comida no tan deshecha. El puré puede tener algunos grumos y la carne se le puede dar picada en trozos pequeños. También es importante ofrecerle alimentos que pueda tomar con sus manos, como trozos de pan o fruta. Las preparaciones no deben tener mucha agua, jugo, caldo o salsa: no deben deslizarse en el plato.

## ¿Qué alimentos elegir?

Ya se pueden agregar a la alimentación fréjol, lentejas o garbanzos pelados. Se puede agregar huevo bien cocido, primero la yema y después la clara. Además de la carne que ya consumía, es bueno agregar pescado fresco una o dos veces por semana, mejor si es rico en grasa como atún o peces de agua dulce. ●

**Es muy importante tener en cuenta que esta propuesta está basada en la energía de un niño con la mediana de peso para su edad. Algunos niños pueden necesitar cantidades mayores de comida, lo que deberá reflejarse en porciones más grandes y/o en mayores frecuencias.**

## IDEA DE ALMUERZO O CENA



©UNICEF/JUY/2011/BIELLI Y LA ROSA

## Pan de carne

### Ingredientes:

- Carne picada (2/3 taza)
- Queso rallado fresco (4 cucharadas)
- Huevo batido (1 unidad)
- Huevo duro picado (1 unidad)
- Aceite (4 cucharaditas)

### Procedimiento:

Calentar el aceite.  
Agregar y cocinar la carne picada.  
Mezclar bien la carne con el huevo batido.  
Colocar sobre papel de aluminio como si fuera un pastel rectangular y cubrir con queso rallado fresco.  
Acondicionar el huevo duro en el centro.  
Enrollar ayudándose del papel hasta formar un rollo de carne.  
Hornear durante 5 minutos.

### Cantidades servidas de 1 porción en cocido:

3 cucharadas colmadas de pan de carne.

# DE 6 A 11 MESES

## Nutrientes clave

### Hierro y zinc



**Niños de 6 a 8 meses:** al menos en una de las comidas principales incluir 1 cucharada colmada de carne.  
**Niños de 9 a 11 meses:** aumentar a 2 cucharadas.

+



Ofrecer hierro medicamentoso tal como se lo indiquen en el servicio de salud.

### Calcio



Agregar todos los días a cada comida principal 1 cucharada de leche en polvo o 1 cucharada de queso fresco.

o



Al menos en una de las entrecomidas nutritivas ofrecer preparaciones con lácteos.

### Opciones de carne:

Dos veces en la semana es bueno sustituir la carne por hígado, vísceras o menudencias.

Todas las carnes son buenas. Además de carne vacuna, se puede ofrecer pollo o carne vacuna picada.

A los **niños de 9 a 11 meses**, al menos 1 vez a la semana, es bueno darles pescado.





©UNICEF/UY/2012/BIELLI

El momento ideal para la alimentación es aquel en el que la familia puede dedicarle tiempo, en un ambiente de tranquilidad y sin distracción. Puede ser un almuerzo, pero si los padres trabajan durante el día fuera del hogar es preferible que sea de tardecita y que sean ellos mismos los responsables de las primeras comidas.



© UNICEF/ECUJ

## SABIÁS QUE...

... alrededor de los seis meses el bebé duplica el peso del nacimiento y se sienta sin tambalearse.



© CANELONES CRECE CONTIGO

... enseñarle a usar el vaso y la cuchara favorece la motricidad y desarrolla la autonomía del pequeño.

... es importante que los padres estimulen al niño o niña a comer, lo miren a los ojos y que le tengan mucha paciencia.



© WWW.SYC.HU

# unicef



## CONOCE NUESTRO TRABAJO:

[www.unicef.org/ecuador](http://www.unicef.org/ecuador)

## SÉ PARTE...


### club AMIGOS

de la niñez y adolescencia

El grupo de personas sensibles y solidarias que con su aporte contribuye a financiar los proyectos de UNICEF para mejorar las condiciones de vida de la niñez y la adolescencia.

## CÓMO COLABORAR...

### ÚNETE POR LA NIÑEZ

 **1800 500 100**

### Tu contribución hace la diferencia

Síguenos:



TU  
LECHE  
ES  
AMOR

