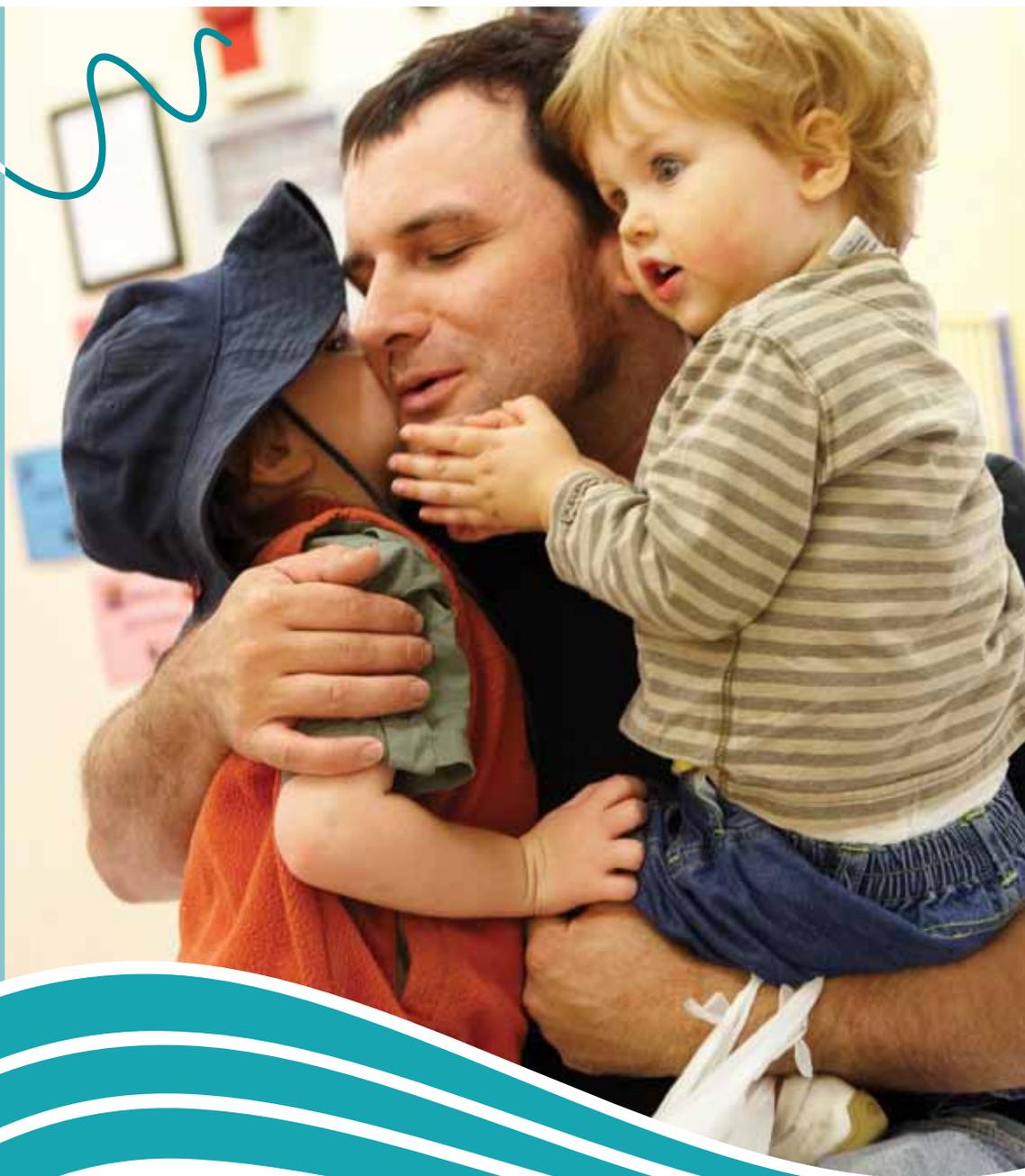


# GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD  
ALIMENTACIÓN SANA Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PRIMERA INFANCIA

LIBRO PARA LA FAMILIA



**FAMILY BOOK**  
Español (Spanish)



**Australian Government**  
**Department of Health and Ageing**

## Prólogo de la Ministra

Me siento muy complacida de introducir las *Pautas de Alimentación Saludable y Actividad Física para las Guarderías de la Primera Infancia*, una iniciativa que es un elemento importante de los planes del Gobierno Australiano *Plan para la Primera Infancia* y *Plan para Combatir la Obesidad*.

Los primeros años de nuestros niños son probablemente los más importantes para ellos y establecer comportamientos saludables desde el nacimiento echará los cimientos para su salud y bienestar de por vida. Una alimentación nutritiva y actividad física regular ayudan al crecimiento y desarrollo normal de los niños, reduciendo el riesgo de que en el futuro contraigan enfermedades crónicas relacionadas con el estilo de vida.

A medida que un mayor número de niños pasan el tiempo bajo cuidado, las guarderías de la primera infancia pueden desempeñar un papel importante en respaldar opciones saludables referentes a la nutrición y la actividad física. Este recurso brinda información práctica y asesoramiento para ayudar a los profesionales, cuidadoras y familias en esta función.

Las *pautas* han sido diseñadas en forma de poder aplicarlas en los diversos entornos de guarderías de la primera infancia, que incluyen el cuidado en un centro, cuidado diurno familiar y preesuelas. Están basadas en hechos reales y concuerdan con el pensamiento actual sobre el desarrollo en la primera infancia.

Complementarán también a una serie de otros programas tales como el Healthy Kids Check para todos los niños de cuatro años antes de empezar la escuela, y a recursos tales como *Get Set 4 Life – habits for healthy kids Guide*.

Estas iniciativas ayudarán a asegurar que todos los niños de Australia tengan el mejor comienzo posible en la vida, y toda clase de oportunidades para el futuro.



**La Honorable Nicola Roxon**  
**Ministra de Salud y Envejecimiento**

ISBN: 1-74186-913-7 Aprobación de Publicaciones Número: 10149

© Commonwealth of Australia 2009

Esta obra es copyright. Aparte de cualquier uso permitido según la *Ley de Copyright de 1968*, no está permitido reproducir parte alguna por ningún proceso, sin autorización previa por escrito del gobierno federal. Las solicitudes y consultas relativas a reproducción y derechos deben dirigirse a la Commonwealth Copyright Administration, Attorney-General's Department, Robert Garran Offices, National Circuit, Barton ACT 2600 o exponerse en [www.ag.gov.au/cca](http://www.ag.gov.au/cca)

# Libro para la Familia



Prólogo de la Ministra	i
Introducción	2
<b>SECCIÓN 1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>	
Lactancia materna	5
Fórmula para lactantes	10
Introducción de sólidos	13
Alimentos familiares	20
Seguridad alimentaria	42
<b>SECCIÓN 2: ACTIVIDAD FÍSICA</b>	
Actividad física	51
Nacimiento hasta un año	54
Uno a cinco años	59
<b>SECCIÓN 3: LECTURA ADICIONAL</b>	
Por mayor información	72
Pedidos de material de Get Up & Grow	76
Agradecimientos	77

*Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* brinda información general no-comercial, basada en hechos reales, a los organismos de educación y cuidado de la primera infancia, para ayudar a desarrollar hábitos saludables en los niños, desde el nacimiento hasta los cinco años. Para los niños con afecciones médicas o nutricionales específicas, podría requerirse asesoramiento médico profesional.

Los lectores deben tener presente que estos recursos pueden contener imágenes de aborígenes e isleños del Estrecho de Torres que ya han fallecido.

Este recurso ha sido actualizado de acuerdo con lo dispuesto por las Infant Feeding Guidelines (2012) y las Australian Dietary Guidelines (2013).

# Introducción

Las pautas de *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* y los recursos acompañantes han sido elaborados por profesionales de salud infantil y de la primera infancia, en colaboración con el Departamento de Salud y Envejecimiento del Gobierno Australiano. En la preparación de estos recursos fueron consultados además los gobiernos estatales y territoriales.

Los recursos de *Get Up & Grow* están diseñados para ser usados en una amplia gama de entornos de primera infancia por las familias, personal y cuidadoras, y para respaldar un enfoque nacional uniforme a la nutrición y la actividad física en la niñez. Al aplicar las pautas y recomendaciones formuladas dentro de los recursos, las guarderías de la primera infancia deberán también satisfacer cualquier otro requisito establecido en las disposiciones reguladoras estatales, territoriales o federales.

Estos recursos de alimentación saludable y actividad física están basados en tres documentos claves de salud nacional, que están concentrados en los niños, a saber:

- Las *Australian Dietary Guidelines* (2013) y las *Infant Feeding Guidelines* (2012), que forman la base de la política nutricional en Australia. (disponible en la Sección 3: Lectura Adicional).
- Las *National Physical Activity Recommendations for Children 0 to 5 years*, que han sido formuladas para guiar la política y práctica en torno a la actividad física para los niños pequeños (al final de la Sección 2: Actividad Física aparece un resumen).

La presente colección de recursos ha sido preparada en reconocimiento



de la rica diversidad cultural y religiosa en Australia. Para asegurar que en su preparación se tomara en cuenta una serie de necesidades, se consultó al personal y cuidadoras de la primera infancia, profesionales afines, y padres a través de toda Australia mediante encuestas y grupos de sondeo. Esta consulta incluyó a una gama variada de personas: algunas de zonas urbanas, regionales y remotas; algunas de origen cultural y lingüístico diverso; algunas de procedencia aborígenes e isleños del Estrecho de Torres, y algunas que cuidan a niños con discapacidad.

Los recursos contienen recomendaciones sobre la actividad

física, instando al personal y cuidadoras de la primera infancia y las familias a hacer del juego de los niños una prioridad, dándoles frecuentes oportunidades de juego en un entorno positivo. Además, las pautas de alimentación saludable promueven el ofrecer a los niños opciones alimentarias saludables, y permitirles comer según su propio apetito. Las pautas contienen además consejos para ayudar a los niños a desarrollar actitudes positivas hacia los alimentos y disfrutar del comer, ya sea la comida provista por la guardería o la proveniente de la casa.

## ‘Las familias y el personal y cuidadoras de la primera infancia desempeñan un rol importante en el desarrollo de los niños’

El *Libro para la Familia* es uno de cuatro libros de recursos de *Get Up & Grow*, siendo su objetivo ayudar a los padres y familias a trabajar en colaboración con las guarderías de la primera infancia para promover hábitos de alimentación saludable y actividad física. Por más información sobre alimentación saludable y actividad física consulte la Sección 3: Lectura Adicional.

Además de los cuatro libros de recursos (*Libro para la Directora/Coordinadora, Libro para el Personal y Cuidadoras, Libro para la Familia y Cocina para los Niños*) hay materiales adicionales, tales como posters y pegatinas para las guarderías de la primera infancia, y volantes destinados a los padres. Los volantes ofrecen información adicional sobre alimentación saludable y actividad física que usted puede aplicar en la casa. Las familias y el personal y cuidadoras de la primera infancia desempeñan un rol importante en el desarrollo de los niños. La información contenida en este libro le ayudará a trabajar en colaboración con la guardería de la primera infancia para ayudar a su niño a levantarse y crecer.

# Lactancia materna



La leche materna es el alimento ideal para los bebés, siendo el único alimento que necesitan durante los primeros seis meses. Lo ideal sería que usted continuara dándole el pecho a su bebé todo el primer año, y más tiempo si usted y el bebé así lo desean. Regresar al trabajo no significa que no pueda seguir amamantando a su bebé, continuar ofreciéndole el pecho puede ser algo especial para compartir entre usted y su bebé, a medida que ambos se acostumbran a una nueva rutina. Sin embargo, muchas madres tienen preguntas sobre cómo esto puede funcionar.

## ¿Cómo puedo amamantar a mi bebé cuando está en una guardería de la primera infancia?

Si su bebé tiene unos cuantos meses y está lactando bien, a menudo estará bastante contento con un plan mixto de mamadas y mamaderas. Puede ofrecerle el pecho en la mañana y la tarde, y proporcionar su propia leche exprimida en una mamadera para cuando usted no esté a mano. A menudo los bebés de siete u ocho meses pueden tomar leche materna en una taza durante el día, y mamar cuando la madre está cerca. Exprimir sus senos, aun cuando esté lejos de su bebé mantendrá su producción de leche, y le dará una reserva para usar en las horas en que esté fuera.



## ¿Cómo puedo prepararme para regresar al trabajo?

La guardería de la primera infancia deberá tener información disponible con detalles sobre cómo continuar la lactancia materna mientras el bebé esté bajo cuidado. Es conveniente que contacte a su lugar de trabajo para preguntar dónde podrá sacarse leche. Algunas de las empresas más grandes tienen designado un lugar específico; en otros lugares de trabajo, es posible que pueda usar una habitación u oficina pequeña, y cerrar la puerta con llave para tener privacidad. Además, verifique si hay un refrigerador para guardar la leche exprimida. Para transportar la leche, necesitará también un envase pequeño con aislación térmica, y un ice brick o una botella de agua congelada. Antes de regresar a trabajar hable en el lugar de trabajo sobre sus necesidades y las opciones disponibles.

La guardería de la primera infancia le ayudará a manejar la nueva rutina para su bebé, y le ofrecerá consejos prácticos sobre la alimentación a pecho ahora que está de vuelta en el trabajo.

Salvo que trabaje a tiempo parcial o muy cerca de la guardería donde lleva a su bebé, probablemente necesitará sacarse leche y ponerla en mamaderas para que el bebé tome durante el día. La leche puede exprimirse a mano, con un sacaleche manual o eléctrico. Según lo que decida, practique sacarse leche antes de volver a trabajar, y obtenga ayuda si fuera necesario. Tendrá que sacarse leche a las horas que normalmente habría amantado. Si será la primera vez que el bebé tome mamadera, practique también esto antes del primer día.





### Lista de verificación para preparar su regreso al trabajo:

- Contacte a la guardería y a su lugar de trabajo para chequear los detalles y disposiciones.
- Pregunte en su lugar de trabajo donde puede sacarse leche, acceder a un refrigerador para guardarla, y si puede tomar períodos cortos de descanso cuando necesita sacarse leche.
- Practique sacarse leche con el método que escoja.
- Asegúrese de que su bebé tomará una mamadera (o que puede tomar la leche en una taza, si tiene suficiente edad).
- Asegúrese de tener mamaderas suficientes por lo menos para dos días: las necesarias para ir echando leche exprimida para un día, la cantidad necesaria de mamaderas para un día para mandar con su bebé a la guardería, y tal vez unas mamaderas adicionales (puede tener un poco de leche extra, que puede congelar para otra vez).
- Asegúrese de tener dos envases con aislación térmica: uno para poner la leche a llevar, y el otro para llevar la leche exprimida a casa después del trabajo.
- Piense en una buena forma de marcar **claramente** las mamaderas, con el nombre completo de su bebé y la fecha de uso, para que no se salga o corra si se mojan (por ej. usando un marcador permanente o etiquetas y bolígrafo a prueba de agua).
- Recuerde, si está amamantando, la opción más segura es evitar el consumo de alcohol y mantener al bebé alejado del humo del cigarrillo.



### ¿Cómo le darán la leche exprimida a mi bebé?

- La leche materna debe llevarse a la guardería de la primera infancia en mamaderas plásticas esterilizadas: una mamadera para cada vez, con la cantidad suficiente de leche para esa ocasión. Deben llevarse en un envase con aislamiento térmica y que contenga un ice brick o una botella de agua congelada, y que esté **claramente marcado**, con una etiqueta o bolígrafo a prueba de agua, con el nombre completo del niño y la fecha en que se debe usar.
- Las mamaderas deben mantenerse en el refrigerador hasta la hora de alimentar al bebé.
- Su leche es para su propio bebé, y es importante que el personal y cuidadoras le den la leche materna al bebé correspondiente. Antes de dar una mamadera, dos empleadas verificarán si el nombre en la botella es el correcto y firmarán el registro de alimentación de su bebé.

**‘La leche materna se debe llevar en un envase con aislamiento térmica...’**



## **Me está resultando difícil sacarme leche durante el día. ¿Cuáles son mis opciones?**

Si no desea sacarse leche, o si le está resultando difícil hacerlo, es posible continuar dándole de mamar mañana y tarde solamente y ofrecer fórmula láctea durante el día. Si la lactancia materna está bien establecida, muchas madres pueden continuar produciendo suficiente leche para estas mamadas menos frecuentes, y muchos bebés mayores quedan muy contentos con esta rutina. Si decide ofrecerle fórmula para lactantes durante el día, deberá chequear las pautas correspondientes de la guardería.

## **‘Por un tiempo trate de sacarse leche con más frecuencia...’**

Algunas madres encuentran difícil producir suficiente leche para este número limitado de mamadas, una vez que se han reducido las mamadas y sacarse leche. Por un tiempo pruebe sacarse leche con mayor frecuencia para tratar de aumentar nuevamente la producción, o tal vez aceptar que se acabó la lactancia materna para su bebé.

En algún momento, el bebé dejará de mamar. Felicítese por un trabajo bien hecho, porque, aunque algunas madres lo hacen con aparente facilidad, es un trabajo difícil hacer malabarismos para cuidar al bebé, ir a trabajar, dar el pecho y sacarse leche. Como sea, usted ha dado a su bebé el mejor comienzo posible en la vida.

Se puede obtener información adicional sobre la lactancia materna en la Australian Breastfeeding Association, ya sea pidiéndola en línea en [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au) o llamando a la línea de ayuda para amamantar, 1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686).

# Alimentación con fórmula para lactantes

## ¿Debo usar una fórmula láctea para alimentar a mi bebé?

La leche materna es mejor para los bebés, pero aunque casi todas las madres pueden dar de mamar a un nuevo bebé, un pequeño porcentaje no puede hacerlo debido a enfermedad o a medicamentos que pueden estar tomando. Si tiene alguna preocupación sobre esto, hable con una asesora de lactancia, médico o enfermera de salud comunitaria.

Puede elegir amamantar al bebé parcialmente, y suplementar su dieta con una fórmula láctea apropiada. Si no puede amamantar, o ha decidido no hacerlo, una fórmula para lactantes es la única alternativa segura para su bebé.

Si decide usar fórmula, ésta debe ser el único alimento a dar al bebé hasta alrededor de los primeros seis meses. Se debe continuar aún dando leche materna o fórmula a los bebés que están empezando a comer sólidos, y evitar otras bebidas, hasta que tengan 12 meses.

Al igual que cuando le da el pecho, darle una mamadera a su bebé le da a usted la oportunidad de tomarlo en brazos y conversarle mientras lo alimenta. Su bebé no sólo disfruta de esto, sino que estas interacciones sociales son también importantes para su desarrollo y aprendizaje.

Permanezca siempre con el bebé mientras esté chupando. Nunca apunte una mamadera ni deje al bebé solo con una mamadera, ya que la leche puede salir demasiado rápido y el bebé puede atragantarse o contraer una infección a los oídos como resultado de esto.



## ¿Cómo debo preparar la fórmula?

Necesitará mamaderas y chupetes, que se deben esterilizar antes de usarlos. Prepare siempre la fórmula para lactantes de acuerdo a las instrucciones en el envase. Lea las instrucciones cuidadosamente para asegurarse de agregar el número correcto de cucharadas a la cantidad correcta de agua previamente hervida y enfriada, y mezcle bien. No es necesario agregar nada más a la fórmula.

El agua para la fórmula láctea se debe preparar llevando hasta la ebullición una tetera o jarro de agua y haciéndola hervir por 30 segundos (o, en el caso de una tetera eléctrica automática, hasta que se apague sola). El agua se debe enfriar entonces antes de usarla. Es mejor preparar cada mamadera inmediatamente antes de dársela al bebé; sin embargo, la fórmula láctea preparada puede guardarse en el refrigerador, pero no más de 24 horas.



Caliente siempre la fórmula al baño maría, nunca en el microondas, por un máximo de 10 minutos. Esto es para asegurar que la mamadera se caliente en forma uniforme, y que no le quemé la boca al bebé. Pruebe la temperatura del líquido en la parte interior de su muñeca, antes de alimentar al bebé: la leche debe estar tibia, no caliente. Deseche la cantidad de fórmula sobrante en la botella después que el bebé termine de tomarse la mamadera.

### **Limpieza de las mamaderas**

Es preciso esterilizar, higienizar o desinfectar las mamaderas para asegurarse de que no porten alguna infección. Hay varios métodos diferentes para hacer esto, incluyendo hervirlas, usar una unidad esterilizadora eléctrica, mediante esterilización química o con un esterilizador de microondas. Cualquiera que sea el método que elija, cuide siempre de seguir las instrucciones cuidadosamente.

### **¿Cómo proveo la fórmula cuando mi bebé esté bajo cuidado?**

Cada día, proporcione a la guardería mamaderas y chupetes limpios, como también fórmula en polvo previamente medida. Etiquete las mamaderas claramente con la fecha, el nombre de su bebé y la cantidad de agua con que se debe mezclar la fórmula. Como alternativa, le pueden pedir que proporcione mamaderas que contengan la cantidad correcta de agua previamente hervida y enfriada, para que el personal y cuidadoras no tengan que hervir y enfriar el agua justo antes de dar cada mamadera.

No es seguro preparar la fórmula para lactantes en la casa y llevarla luego a la guardería, ya que existe el riesgo de desarrollo de alguna bacteria dañina en la fórmula preparada.

### **¿Y qué pasa con la leche de vaca?**

No se debe dar leche de vaca como bebida principal a los bebés hasta que tengan por lo menos 12 meses. Se pueden usar sin peligro pequeñas cantidades de leche de vaca con toda la crema en los alimentos mixtos para bebés. No se recomiendan las leches con grasa reducida y de bajo contenido de grasa para los niños menores de dos años.

# Introducción de sólidos



Alrededor de los seis meses de edad, su bebé estará listo para probar alimentos sólidos. Es aproximadamente en ese momento que empieza a necesitar nutrientes de otros alimentos, además de los que contiene la leche materna o la fórmula láctea. No le quite el pecho cuando el bebé empiece a probar los sólidos.

Hasta que el bebé tenga por lo menos 12 meses, y más tiempo si desea, debe continuar dándole de mamar. Lo mejor durante este tiempo es una combinación de leche materna y alimentos sólidos. Se debe continuar aún dando leche materna o fórmula a los bebés que están empezando a comer sólidos, hasta que tengan 12 meses.



## ¿Cómo puedo saber cuándo introducir los sólidos?

Entre algunas de las señales de que el bebé está listo para probar sólidos están:

- demostración de interés en la comida
- aumento del apetito
- habilidad para sentarse erguido con apoyo limitado
- buen control de la cabeza y el cuello.

Si no está segura si su bebé está listo para los alimentos sólidos, hable con el personal o cuidadoras de la guardería, su médico o una enfermera de salud infantil.

## ¿Con qué frecuencia debo ofrecer un nuevo alimento a mi bebé?

Si se incluyen alimentos con alto contenido de hierro en los primeros alimentos, luego se pueden introducir los otros alimentos en cualquier orden y periodicidad de acuerdo a la respuesta del niño. El orden y la cantidad de alimentos introducidos carecen de importancia. No es necesario introducir lentamente los alimentos sólidos.

**‘Si se incluyen alimentos con alto contenido de hierro en los primeros alimentos, luego se pueden introducir los otros alimentos en cualquier orden ...’**





## ¿Qué alimentos son apropiados para que coma mi bebé?

Ofrezca a su bebé una variedad de alimentos, incluyendo distintos gustos y consistencias. No es necesario agregar sal, azúcar ni otros saborizantes a los alimentos infantiles. Si un alimento requiere más líquido, puede agregar agua hervida y enfriada o leche de vaca.



Al principio ofrezca al bebé alimentos blandos solamente, hasta que aprenda a comerlos sin problemas. Las habilidades para comer del bebé progresarán rápidamente, y pronto podrá ofrecerle alimentos molidos. Hacia los ocho meses, la mayoría de los bebés pueden sostener alimentos en su puño y probablemente desearán comer por sí mismos. Aliente al bebé a usar sus manos y dedos: esto desarrollará destrezas que le ayudarán no sólo a comer, sino también en otras áreas de aprendizaje. Los alimentos de comer con los dedos son buenos para los bebés, por ejemplo pedazos pequeños de carne cocida, fruta o verduras blandas o cocidas, y pan.

Puede esperar bastante revoltijo mientras los bebés exploran los alimentos y cómo comer, y mientras aprenden a usar una taza y cuchara. Trate de servir las comidas en lugares donde el revoltijo no importe, o ponga toallas de papel o un paño de cocina debajo de donde el bebé se sienta. A esta edad no se preocupe de enseñarle buenos modales en la mesa, ni de insistir en que coma correctamente: el bebé aprenderá esto con el tiempo.

Etapa	Ejemplos de alimentos que se pueden consumir
<b>Primeros alimentos (desde alrededor de los seis meses)</b>	Alimentos con alto contenido de hierro, entre ellos cereales fortificados (por ej.: arroz), verduras (por ej.: legumbres, porotos de soja, lentejas), pescado, hígado, carne y pollo, tofu cocido
<b>Otros alimentos nutritivos que deben ser introducidos antes de los 12 meses</b>	Verduras cocidas o crudas (por ej.: zanahoria, papa, tomate), frutas (por ej.: manzana, banana, melón), huevos enteros, cereales (por ej.: trigo, avena), pan, pasta, pastas de frutas secas, bay biscuits y bizcochos tostados, productos lácteos como queso entero, flanes y yogur
<b>De 12 a 24 meses</b>	Alimentos para la familia Leche entera pasteurizada

**Nota 1:** No se recomienda ofrecer alimentos duros, pequeños, redondos y/o pegajosos porque pueden causar atragantamiento.

**Nota 2:** Para evitar el botulismo, no ofrezca miel a bebés menores de 12 meses.

### Frutas secas y otros alimentos duros

Los alimentos que tienen alto riesgo de producir atragantamiento, tales como frutas secas, semillas, zanahoria cruda, apio y trozos de manzana deben evitarse durante los primeros tres años ya que su tamaño y/o consistencia aumenta el riesgo de aspiración y atragantamiento. Sin embargo, las pastas de frutas secas y las mantecas de maní se pueden ofrecer a los niños a partir de alrededor de los seis meses.



## Pasando a la alimentación con taza

Los bebés pueden aprender a usar una taza desde una temprana edad, y por lo general están listos para desarrollar esta importante habilidad desde aproximadamente los siete meses. Debido a que la leche materna se puede ofrecer en una taza, algunos bebés amamantados pueden saltarse la mamadera por completo y pasar directamente a la alimentación con taza, y continuar simultáneamente tomando el pecho. Después de los seis meses de edad, se les puede ofrecer agua previamente hervida y enfriada en una botella o taza como bebida adicional.

Los bebés no necesitan bebidas dulces tales como jarabe, refrescos y jugo de fruta. Estas bebidas pueden reducir el apetito para alimentos nutritivos, y aumentar el riesgo de caries dentales. No se deben ofrecer bebidas dulces, especialmente de una botella.

## ‘Los bebés no necesitan bebidas dulces tales como jarabe, refrescos y jugo de fruta.’

Aunque a veces a los bebés de más de seis meses (o antes en el caso de los bebés alimentados con fórmula) se ofrece agua en una mamadera, es mejor usar una taza. La mayoría de los bebés de aproximadamente 12 a 15 meses pueden manejar una taza con la destreza suficiente como para satisfacer su propia sed, y se les puede suprimir la mamadera. Los bebés que continúan tomando mamadera ya avanzado su segundo año, pueden tomar mucha leche y tener poco apetito para otros alimentos, lo cual aumenta la posibilidad de que un bebé tenga deficiencia de hierro. Suprimir la mamadera puede ser difícil, y por lo tanto asegúrese de pedir ayuda o asesoramiento al personal o cuidadoras de la guardería de la primera infancia, o a la enfermera de salud infantil de su localidad.

Algunos bebés pasan sin problemas de la alimentación con mamadera a la alimentación con taza, pero otros pueden aferrarse a la mamadera por comodidad. Informe al personal y cuidadoras de la guardería si está tratando de cortar la alimentación con mamadera, para que puedan respaldar sus esfuerzos.

### **Consejos para cuando desee suprimir la mamadera:**

- Empiece por ofrecer bebidas (leche o agua) en una taza durante el día.
- Una vez que su bebé toma líquidos en una taza durante el día, suprima la mamadera de “despertarse”. En cambio, ofrézcale agua en una mamadera, o leche en una taza. Pueden pasar unos días antes que el bebé se acostumbre a este cambio.
- La mamadera antes de dormirse en la noche es a menudo la más difícil de dejar para los bebés. Ofrézcale a su bebé una bebida en una taza, mímelo y cálmelo con una canción o un libro. Ofrézcale agua en una mamadera, si desea. Tenga paciencia, ya que puede tomar algún tiempo.





## Riesgos de atragantamiento para los bebés

Los bebés y niños pequeños corren un mayor riesgo de atragantarse con alimentos o bebidas. Es importante que los niños se sienten para comer, y que sean supervisados en todo momento.

Es común que los niños pequeños hagan arcadas, con tos o resoplidos, mientras están aprendiendo a comer. Esto es distinto a atragantarse y no es causa de preocupación. Sin embargo, el atragantamiento que impide respirar es una emergencia médica.

### Para reducir el riesgo de atragantamiento:

- Supervise a los niños pequeños cada vez que coman.
- No ponga a los bebés en una cuna o cama con una mamadera, y no apunte la mamadera.
- Asegúrese de que, en cuanto a su desarrollo, los bebés estén listos para comer antes de ofrecerles sólidos.
- Alimente a los niños solamente cuando estén despiertos y alerta.
- Nunca obligue a un niño a comer.
- Ofrezca alimentos de consistencia apropiada: empiece con alimentos suaves y blandos y pase luego a los alimentos familiares.
- Ralle, cueza o muele las manzanas, zanahorias y otras frutas y verduras duras antes de ofrecerlas a su bebé.
- No ofrezca a los bebés trozos de frutas y verduras duras crudas, nueces enteras, popcorn (cabritas, palomitas/pochoclo/pororó) ni otros alimentos duros pequeños, redondos y/o pegajosos.

# Alimentos familiares

Aunque las necesidades nutricionales del niño cambian a medida que crece y se desarrolla, la alimentación saludable es siempre importante. Aproximadamente a los 12 meses, los niños están listos para disfrutar de los alimentos familiares.

Los niños pequeños necesitan una amplia gama de alimentos nutritivos que les ayuden en su desarrollo, y a mantenerse sanos. Es normal que su apetito varíe de un día a otro. Los niños pequeños, por lo general, son muy buenos para saber cuánta hambre tienen y decidir cuánto comerán. Su papel consiste en proveer variados alimentos saludables para que el niño escoja.



## ¿Cuáles son los grupos de alimentos básicos?

Los alimentos de los grupos de alimentos básicos suministran los nutrientes esenciales para la vida y el crecimiento. Estos alimentos se denominan también “alimentos cotidianos”. Cada uno de los grupos de alimentos proporciona una serie de nutrientes, todos los cuales desempeñan un papel para ayudar al funcionamiento orgánico. En especial, las verduras, legumbres y fruta protegen contra las enfermedades y son esenciales en una dieta saludable.

Los grupos de alimentos básicos son:

- Verduras y legumbres
- Fruta
- Alimentos de grano (cereales), principalmente integrales y/o variedades de cereales con alto contenido de fibra, tales como panes, cereales, arroz, pasta, fideos, polenta, cuscús, avena, quínoa y cebada
- Carne magra y pollo, pescado, huevos, tofu, frutas secas y semillas, y legumbres
- Leche, yogur, queso y/o alternativas, principalmente con grasa reducida (no se recomiendan las leches con grasa reducida para los niños menores de dos años)

Una dieta equilibrada incluye diversos alimentos de cada uno de los cinco grupos de alimentos, y ofrece una gama de gustos y consistencias diferentes. Es importante elegir de entre estos grupos la mayoría de los alimentos que comemos cada día.

Por otra parte, los “alimentos ocasionales” (ver la página 26) tienen poco valor nutritivo y no son esenciales para la buena salud. Limite la cantidad de esos alimentos ofrecida a su niño.

# Australian Dietary Guidelines

<b>Pauta 1</b>	<p>Para alcanzar y mantener un peso saludable, debe mantenerse físicamente activo y consumir cantidades de alimentos y bebidas nutritivas acordes a sus necesidades energéticas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Los niños y adolescentes deben consumir suficientes alimentos nutritivos para crecer y desarrollarse normalmente. Deben mantenerse físicamente activos todos los días y su crecimiento se debe chequear periódicamente.</li><li>• Las personas mayores deben consumir alimentos nutritivos y mantenerse físicamente activos para ayudar a mantener la fortaleza muscular y un peso saludable.</li></ul>
<b>Pauta 2</b>	<p>Disfrute todos los días una gran variedad de alimentos nutritivos de estos cinco grupos de alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• suficiente cantidad de verduras, de distintos tipos y colores, y legumbres</li><li>• frutas</li><li>• alimentos con grano (cereales), principalmente integrales y/o variedades con alto contenido de fibra cereal, como panes, cereales, arroz, pasta, fideos, polenta, cuscús, avena, quínoa y cebada</li><li>• carne magra y ave, pescado, huevos, tofu, frutas secas y semillas, y legumbres</li><li>• leche, yogur, queso y/o alternativas, principalmente con grasa reducida (las leches con grasa reducida no son adecuadas para los niños de menos de dos años).</li></ul> <p>Y beba abundante cantidad de agua.</p>



<b>Pauta 3</b>	<p>Limite la ingesta de alimentos que contengan grasas saturadas, sal agregada, azúcares agregados y alcohol.</p> <p>a. Limite la ingesta de alimentos de alto contenido de grasa saturada, tales como biscochos, tortas, pasteles, budines, carnes procesadas, hamburguesas comerciales, pizza, alimentos fritos, papas fritas, crisps y otros bocadillos con sal.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reemplace los alimentos con alto contenido de grasa que contengan principalmente grasas saturadas, tales como manteca, crema, margarina, aceite de coco y de palma por alimentos que contengan principalmente grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas tales como aceites, pastas untables, mantecas de maní y palta.</li><li>• Las dietas con bajo contenido de grasa no son aptas para niños menores de dos años.</li></ul> <p>b. Limite la ingesta de alimentos y bebidas que contengan sal agregada.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lea las etiquetas y elija opciones con bajo contenido de sodio.</li><li>• No agregue sal a los alimentos durante la cocción ni en la mesa.</li></ul> <p>c. Limite la ingesta de alimentos y bebidas que contengan azúcares agregados tales como dulces, bebidas gaseosas y jarabes, bebidas frutales, aguas enriquecidas con vitaminas, bebidas energéticas y deportivas.</p> <p>d. Si decide beber alcohol, limite la ingesta. En el caso de las mujeres embarazadas, que están buscando un embarazo o que están amamantando, la opción más segura es evitar la ingesta de alcohol.</p>
<b>Pauta 4</b>	Fomente, apoye y promueva el amamantamiento.
<b>Pauta 5</b>	Ocúpese de los alimentos que consume: prepárelos y almacénelos de manera apropiada.

## **Panes, cereales, arroz, pasta, fideos y otros granos**

El pan, cereales, arroz, pasta, fideos y otros alimentos a base de granos proporcionan carbohidratos, que el cuerpo utiliza para energía. Las mejores opciones de este grupo son los panes de trigo integral, cereales y galletas saladas. Otras buenas selecciones son el arroz moreno, cuscús, pasta integral y polenta.



## **Verduras, legumbres y fruta**

La fruta y las verduras proporcionan vitaminas, minerales y fibra, y se las debe incluir todos los días en las comidas y bocadillos. Elija diversas frutas, verduras y legumbres (incluyendo distintos colores, texturas y sabores) para que provean de una amplia gama de vitaminas y minerales.

## **Leche, yogur, queso y/o alternativas**

La leche pura, el queso y el yogur son los alimentos lácteos más comunes, como también las principales fuentes dietéticas de calcio. Es importante ingerir suficiente calcio para tener huesos y dientes sanos.

La leche de vaca no es recomendable como bebida principal para los bebés de menos de 12 meses, pero a partir de alrededor de los seis meses se les puede dar pequeñas cantidades en otros alimentos como en el cereal del desayuno, y también otros productos lácteos tales como yogur, flan y queso. Se recomienda la leche pura con toda su crema para los niños entre uno y dos años, en tanto que la leche pura semidescremada es apropiada para los niños mayores de dos años. Si los niños no toman leche de vaca, ni comen productos lácteos, pueden tomar una bebida de soja fortificada con calcio. La leche de arroz y la de avena pueden usarse después de los 12 meses si están enriquecidas con calcio y son enteras, y deben darse a los niños luego de consultar al médico.



## Carne magra, pescado, ave, huevos, nueces y legumbres

Este grupo incluye la carne roja (tal como la de vaca, cordero o canguro), carne blanca (tal como la de cerdo, pollo y pavo), pescado y huevos. Entre los productos de origen no animal en este grupo están las nueces, legumbres y tofu. La carne y sus alternativas son ricas en proteína, hierro y zinc, siendo esenciales para el crecimiento y desarrollo del niño. Es mejor escoger carne magra y ave sin piel para asegurar que la dieta infantil no contenga demasiada grasa.



## Prácticas alimentarias vegetarianas y vegan

Algunas familias siguen prácticas alimentarias vegetarianas. Generalmente esto significa evitar los productos de origen animal, tales como la carne, aves y pescado. Muchos vegetarianos comen algunos productos relacionados con animales tales como huevos, leche, queso y yogur.

Es especialmente importante que los vegetarianos coman una variedad de legumbres, nueces, semillas y alimentos a base de granos, para obtener los mismos nutrientes que de otra manera los proveerían la carne, ave y pescado.

Los vegetarianos estrictos (vegans) no comen ningún alimento de origen animal. Con una dieta vegan es muy difícil satisfacer las necesidades nutricionales de los niños, debido a que la cantidad necesaria para proporcionar suficientes nutrientes podría ser demasiado grande de consumir para el niño. Planee cuidadosamente si su familia sigue una dieta vegan, y consulte a un dietista profesional acreditado para asegurar se satisfagan los requisitos nutricionales de su niño.

## ¿Qué son los “alimentos ocasionales”?

Los “alimentos ocasionales” son altamente calóricos, ricos en grasa saturada, azúcar, sal agregada o una combinación de éstas. Típicamente tienen muy poco valor nutritivo, y a menudo son procesados y empaquetados. No es necesario ofrecer alimentos ocasionales a los niños en forma regular.

Como ejemplos de alimentos ocasionales tenemos:

- el chocolate y los productos de confitería
- las galletas dulces, papas fritas y las galletas saladas ricas en grasa
- las frituras
- los alimentos a base de masa tales como los pasteles salados, rollos de salchichas y empanadas
- la comida al paso y la comida lista para llevar
- las tortas/queques y helados
- las bebidas gaseosas, jugo de fruta, bebidas frutales, jarabe, bebidas deportivas, bebidas energéticas, leche saborizada y agua mineral saborizada.

**‘No hay necesidad de ofrecer  
“alimentos ocasionales” a los niños en  
forma regular.’**



## Cómo dar agua a los niños

A los bebés de menos de seis meses que no son alimentados a pecho exclusivamente, se les puede ofrecer agua hervida enfriada. Desde los 6 a los 12 meses, el agua hervida enfriada puede suplementar la leche materna o la fórmula para lactantes. Para los niños de uno a cinco años, el agua y la leche de vaca deben ser las principales bebidas ofrecidas.

Los niños deben tener en todo momento acceso a agua para beber durante el día. Cuando la haya disponible, ofrezca a los niños agua limpia y segura de la llave; por lo general es innecesario comprar agua embotellada. La leche pura es también una bebida importante, ya que es una buena fuente de calcio. Tenga cuidado de no ofrecerles demasiada leche pura, especialmente antes de una hora de comer, porque los niños se pueden llenar con la leche y luego no tener apetito para las comidas.

Las bebidas dulces no son parte de una dieta saludable, ya que no proveen mucha nutrición. El agua es la mejor bebida. Además las bebidas dulces pueden llenar a los niños (disminuyendo su apetito para consumir alimentos más saludables), y pueden también causar caries y aumento de peso. Las bebidas dulces incluyen los refrescos, agua mineral saborizada, leche saborizada, jarabe, bebidas frutales y jugos. Evite dar cualquiera de estas bebidas a los niños pequeños.



## Haciendo las horas de comer positivas, tranquilas y sociales

Las horas de comida brindan una oportunidad para que los niños desarrollen buenos hábitos para comer, como también para que aprendan acerca de la nutrición y los diversos alimentos. Son también una ocasión importante para la interacción social. Es importante sentarse con los niños a las horas de comida y de bocadillos, y conversar con ellos en forma tranquila.

Es de esperar un poco de desorden cuando los niños (especialmente los muy pequeños) están comiendo. No reaccione negativamente a algún desorden o revoltijo, pues es una parte normal del proceso de aprendizaje de los niños sobre los alimentos y el comer. Al mismo tiempo, ponga freno a comportamientos tales como tirar o escupir la comida.

Es común que algunos niños rechacen la comida, y esto no debe causar estrés o preocupación a las horas de comida. Se puede alentar a los niños a probar alimentos, pero nunca se les debe obligar a comer.

## ‘Identifique formas de recompensar a su niño que no involucren la comida.’

### ¿Está bien recompensar a mi niño con comida?

Usar la comida para recompensar a los niños puede contribuir a actitudes poco saludables hacia el comer. No vincule los alimentos con el comportamiento, y no les dé comida como recompensa, ni se las retire o niegue como castigo. Asimismo, no use la comida para consolar al niño, ya que esto puede llevarle a depender de la comida como consuelo.

Identifique formas de recompensar a su niño que no involucren la comida. A menudo lo que más necesita un niño de parte de un adulto es elogios y aliento, y se pueden utilizar también pequeñas recompensas que no son comida, tales como pegatinas o estampillas. Nunca es apropiado recompensar a los niños por comer o castigarlos por no comer.



### **¿Por qué los niños pequeños necesitan alimentos variados?**

Los años de primera infancia son un período crítico para probar nuevos alimentos y desarrollar comportamientos y preferencias alimentarias. Mientras más grande es la variedad de alimentos a los que los niños son expuestos en sus primeros años, más probable es que disfruten de una variedad de alimentos cuando sean adultos.

Las horas de comida deben proveer un entorno seguro para que los niños prueben nuevos alimentos. Ofrezca y promocióne nuevos alimentos regularmente, incluyendo diversos gustos, consistencias y colores. Incluya alimentos familiares como también alimentos nuevos, y aliente a los niños a probar estos últimos. Aun si su niño no prueba un nuevo alimento las primeras veces que se lo ofrece, continúe teniéndolo disponible. Estar junto con otros niños a las horas de comer puede también alentar al niño a probar nuevos alimentos, ya que ve a los otros comerlos y disfrutarlos.

## ¿Tengo que comer verduras yo también?

Los niños aprenden mucho observando y escuchando a los adultos. Los padres son modelos de conducta. Sus niños observan lo que usted hace, y tienden a copiarlo. Cuide de ser modelo de los hábitos alimentarios saludables que desea que su niño adquiriera.

Los siguientes son algunos consejos para ayudarle a modelar buenos hábitos alimentarios:

- Trate de incluir a toda la familia a las horas de comer.
- Siéntese con el niño durante las comidas y bocadillos.
- Siempre que pueda, deje que el niño se siente a la mesa con usted, apenas esté comiendo sólidos y pueda compartir la comida familiar (por lo general aproximadamente a los 12 meses).
- Permita que los niños elijan qué y cuánto comer de entre las opciones disponibles.
- Aliente a los niños a probar todos los alimentos ofrecidos en cada comida.
- A la hora de comer mantenga el entorno sosegado y positivo.





### ¿Por qué es importante que los niños decidan cuánto comer?

Los adultos son responsables de ofrecer alimentos seguros y nutritivos en cantidades apropiadas. Los niños pueden entonces decidir cuáles alimentos comerán, y cuánto comerán, de lo que se les ofrece. Esto permite a los niños comer de acuerdo a su apetito, y aprender a responder a las señales de hambre y saciedad que les da su cuerpo.

Los adultos pueden decidir los tipos de alimentos que ofrecer en las comidas, y si servir platos individuales a cada miembro de la familia, o colocar bols y fuentes donde cada uno pueda servirse. En ambos casos, los niños pueden elegir qué y cuánto comer.

Si en una comida se ofrecen dos platos, ambos deben ser nutritivos y estar basados en alimentos de cada grupo de alimentos. Esto hace que los niños puedan comer el segundo plato sin importar si han terminado el primero. Si el niño se niega a comer una comida o bocadillo, no lo obligue a comer.

## Niños mañosos para comer

### Mi niño se niega a probar nuevos alimentos. ¿Qué puedo hacer?

Los niños menores y preescolares no siempre tienen mucho apetito y pueden ser mañosos en sus preferencias de alimentos. Cuide de proveer opciones alimentarias saludables y ofrezca a su niño cada alimento para que lo pruebe. Depende del niño decidir cuánto comer de ese alimento. Trate de no hacer aspavientos sobre la comida, ya que esto puede agravar el problema.

#### Para manejar a un niño mañoso para comer, pruebe las siguientes estrategias:

- Asegúrese de que el niño no se haya llenado con bebidas o alimentos ocasionales antes de una comida o bocadillo.
- Siga una rutina regular a la hora de comer.
- Haga que la hora de comida sea agradable.
- No soborne ni castigue al niño por negarse a comer.
- Continúe tratando de introducir alimentos que el niño haya rechazado anteriormente. A veces los niños necesitan ver un nuevo alimento por lo menos 10 veces antes de finalmente probarlo.
- Cuando le ofrezca un nuevo alimento, ofrézcale también alimentos conocidos.
- Sea un buen modelo comiendo los mismos alimentos que ofrece al niño.
- Fije un límite de 20 minutos aproximadamente para una comida. Pasado ese tiempo, retire la comida no consumida y deje al niño levantarse de la mesa. No le ofrezca otro alimento o bebida hasta la próxima comida o bocadillo planeado.
- Try to always stay calm and don't make a fuss if your child refuses to eat or only eats a small amount.



Recuerde que los niños no se dejan morir de hambre. Si son sanos y activos, probablemente no es motivo de preocupación que se nieguen a comer. Sin embargo, si le preocupa el comportamiento para comer de su niño, hable con su médico o un dietista profesional acreditado.



## Comidas y bocadillos

### ¿Con qué frecuencia necesita mi niño comer cada día?

Los niños pequeños tienen una capacidad limitada para comer a cada hora de comida, y necesitan oportunidades regulares de comer para mantener sus niveles de energía, como también para recibir suficientes nutrientes a lo largo del día.

Un horario regular de comidas forma la base de una dieta sana y equilibrada. Lo ideal para niños pequeños es tres comidas y dos bocadillos al día. Los bocadillos o tentempiés son tan importantes como las comidas para la nutrición infantil.

Los bocadillos deben proveer nutrientes en proporción a su valor energético. Los bocadillos que proveen energía (kilojulios) sin nutrientes adecuados no son buenos para los niños y no deben ofrecerse en forma regular. Son los llamados “alimentos ocasionales”.

La mayoría de los alimentos ofrecidos en las comidas pueden ofrecerse también como bocadillos. Algunos de los bocadillos más apropiados son el pan, cereales, fruta, verduras y bebidas a base de leche. No es necesario que los bocadillos sean grandes: una o dos galletas saladas con queso, un trozo pequeño de fruta, palitos de verduras al vapor y salsa para untarlos, o un vaso pequeño de batido de fruta (smoothie) constituyen buenos bocadillos. Asegúrese de ofrecer agua regularmente, o téngala disponible para que los niños se sirvan.

Los niños son menos propensos a comer más de lo que necesitan si saben que habrá un bocadillo a una hora predecible, lo cual hace más probable que empiecen a prestar atención a su apetito. Los padres a menudo se sienten molestos si un niño no come, o si come menos de lo ellos creen que necesita. Saber que habrá un bocadillo disponible dentro de un tiempo razonable, le ayudará a usted a no preocuparse, y a dejar que los niños decidan cuánto comer.

Recuerde que la idea es que los padres provean alimentos saludables y que los niños decidan qué y cuánto comerán.

Puede haber cierta flexibilidad para las horas de bocadillos, pero no permita que su niño pase hambre, ya que esto puede hacer que se ponga irritable. Por otra parte, dejar que el niño picotee comida constantemente impide que aprenda a reconocer el hambre y a comer como respuesta.

**‘Asegúrese de ofrecer agua regularmente, o téngala disponible...’**



## ¿Qué importancia tiene el desayuno?

El desayuno es una comida muy importante porque es difícil para los niños manejar y disfrutar del día si lo inician con hambre. Tomar desayuno todos los días es parte de una buena y saludable rutina alimentaria.

Si los niños no toman desayuno:

- es más difícil para ellos controlar su comportamiento y disfrutar del día
- es muy difícil que obtengan suficientes nutrientes para el día
- sienten hambre más tarde, y a menudo comen bocadillos menos nutritivos porque están disponibles en el momento
- es más probable que su peso sea excesivo o que sean obesos.

El desayuno no necesita ser costoso o requerir mucho tiempo, sino que puede más bien ser sencillo, nutritivo y fácil. Por ejemplo, un desayuno de cereal integral con leche y fruta es nutritivo y fácil de preparar. No es necesario afanarse mucho, especialmente durante una hora ajetreada del día.



## **Algunas mañanas, nos falta tiempo para el desayuno. ¿Cómo puedo asegurarme de que mi niño tenga algo que comer?**

Algunos niños pueden ser muy lentos en la mañana, o afirmar que no tienen hambre. Como parte del proceso de establecer buenos hábitos a largo plazo, pruebe estas ideas.

- ¿Toma desayuno usted misma? Si no lo hace, es difícil insistir que el niño tome desayuno. Trate de calcular el tiempo necesario para que todos en la familia tomen desayuno. Esto puede ser difícil al principio, pero luego de algunas semanas se alegrará de ver que se siente mejor en general, y que tiene menos hambre más tarde durante el día.
- Acepte como algo natural que el desayuno sea parte de la rutina cotidiana.
- Empiece el día un poco más temprano y asegúrese de que el tiempo para el desayuno sea suficiente, para evitar tener que apurarse mientras come.
- Ofrezca algo rápido para el desayuno y dé algunas opciones al niño, por ejemplo, cuando hacen las compras déjele elegir entre dos marcas apropiadas de cereal para el desayuno.
- Ocasionalmente ofrezca algo distinto al desayuno, tal como un bol de yogur con fruta fresca picada o fruta en conserva.

Pueden suceder muchas cosas que retrasen su comienzo en la mañana. Si su niño llega a la guardería de la primera infancia sin haber desayunado, no deje de informar a alguien. Muchas guarderías tendrán algo disponible para que el niño se sirva como desayuno.

## **‘Trate de calcular el tiempo necesario para que todos en la familia tomen desayuno.’**



## Ideas para comidas y bocadillos para niños pequeños

Cada día ofrezca a su niño alimentos variados de cada uno de los grupos de alimentos. Las comidas y bocadillos, tanto en el hogar como en la guardería, pueden incluir diversos alimentos saludables, y no deben incluir alimentos ocasionales ni “golosinas”. No se debe dar leche de vaca como bebida principal a los bebés antes de los 12 meses. Se pueden usar sin peligro pequeñas cantidades de leche de vaca en otros alimentos desde alrededor de los seis meses. Se recomienda la leche pura con toda la crema para los niños entre uno y dos años, en tanto que la leche pura semidescremada es apropiada para los niños mayores de dos años.

### ¿Cuáles son algunos desayunos rápidos y saludables?

Como opciones saludables para el desayuno tenemos:

- porridge (avena cocida con leche), fruta y un vaso de leche
- yogur y fruta, o un batido de fruta (smoothie)
- tostadas o panecillos con queso, y tajadas de fruta
- frijoles (porotos) enlatados en salsa de tomate sobre tostadas
- pan de fruta tostado
- panqueques pequeños cubiertos de ricota y fruta.



## ¿Qué puedo poner en la lonchera de mi niño?

Si usted lleva a la guardería los bocadillos y comidas para su niño, hay muchas opciones saludables y atractivas. Entre ellas están un sándwich, wrap de pita (pan árabe) o un pancito largo con rellenos tales como:

- huevo duro molido con lechuga
- pollo desmenuzado con queso y lechuga
- atún, choclo y lechuga
- pechuga de pavo con pepino y lechuga
- queso, chutney y brotes de alfalfa
- carne asada fría, chutney, lechuga y tomate
- vegemite y queso
- queso crema, zanahoria rallada y pasas sultanas
- palta (aguacate), tomate y lechuga
- plátano molido





Otras opciones pueden ser:

- galletas saladas bajas en grasa o pastelillos de arroz con queso
- una tajada pequeña de fritatta fría
- un bollo salado hecho en casa: pruebe el zapallito italiano o choclo y queso
- pizza casera de pan pita.



Conserve fríos los almuerzos poniéndolos en una lonchera con aislación térmica, con una botella de bebida congelada o un ice brick adentro.

## ¿Qué otras opciones saludables hay para la lonchera?

Otras opciones saludables para poner en la lonchera de su niño son:

- fruta fresca: frutas enteras tales como mandarinas, plátanos, damascos, peras y ciruelas, o trozos de manzana, naranja, melón o piña
- ensalada de fruta
- compota de fruta
- pan con pasas agregadas
- galletas secas con queso, untos o salsa para untar
- panqueques pequeños (en la mezcla se puede incluir fruta rallada o verduras)
- bollitos (scones), ya sea sencillos con untos, o fruta, zapallo o queso
- pan de banana
- haga sus propias brochetas de fruta en palitos resistentes
- tajadas o palitos de verdura servidos con salsa para untar (asegúrese de cocer las verduras duras o fibrosas hasta que estén blandas)
- huevos cocidos
- yogur
- palitos de queso.





## ¿Y qué preparo de almuerzo en la casa?

Como ideas adicionales para el almuerzo tenemos:

- sopa y un pancito
- pasta con salsa y queso rallado
- sobras de la cena de la noche anterior
- tortilla con tostada
- un sándwich tostado con rellenos tales como:
  - atún y queso
  - tomate y queso
  - pimiento o champiñón, tomate y queso
  - frijoles (porotos) enlatados en salsa de tomate.



## ¿Qué otros bocadillos saludables hay?

Entre los bocadillos saludables para servir en la casa tenemos:

- sándwiches o tostadas de pan integral
- crumpets
- tostada de pan con pasas con queso ricota
- un bol de cereal con leche
- fruta: un plato surtido o una sola clase de fruta picada/rebanada
- fruta picada o rebanada servida con yogur o ricota como salsa para untar
- fruta fresca o en conserva con una cucharada de yogur
- un vaso de leche con grasa reducida
- un batido de fruta (smoothie).





## ¿Qué podemos cocinar para la cena?

Es conveniente tener una lista mental de platos para la cena que se puedan preparar fácil y rápidamente. Es conveniente también mantener algunas comidas o ingredientes en la despensa o freezer que se puedan calentar y servir en sólo unos pocos minutos. A menudo estas comidas son más rápidas y más saludables que las comidas para llevar.

Entre los platos para la cena que se pueden preparar sin mucha complicación, o sacar rápidamente de la despensa o freezer están:

- sopa: hecha en casa o enlatada (pruebe pollo y choclo, minestrón o zapallo y lentejas)
- huevos (huevos revueltos, tortillas o huevos cocidos con tostada cortada)
- papas al horno recubiertas (pruebe usar atún, frijoles en salsa de tomate, o queso y ensalada de repollo)
- pizza hecha en casa (pan pita cubierto con salsa de tomate, carne y verduras, por ejemplo carne cocida fría, champiñones (hongos), pimienta y queso)
- pasta (pruebe la pasta cremosa con atún, pasta al horno con verduras, o tallarines a la italiana)
- stir fry (pruebe el stir fry de carne de vaca y brócoli, san choy bau o verduras con tofu y huevo)
- croquetas (de camote (batata) y garbanzos, atún y choclo, o carne y verduras)
- fritattas y ensaladas sencillas
- guisos a la cacerola con cuscús
- curries con arroz.

Por más ideas ver las recetas que aparecen en *Cocina para los Niños*.

# Seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria abarca todos los aspectos de la provisión de alimentos para que sean seguros de comer incluyendo: controlar el riesgo de atragantamiento con la comida, evitar las reacciones alérgicas, sensibilidades e intolerancias y asegurar que los alimentos no estén contaminados de manera alguna.

## Alergias e intolerancias

Hay muchas razones por las cuales los niños pueden tener una reacción adversa a un alimento. La reacción puede deberse a una alergia o intolerancia a ese alimento.

**‘Las alergias alimentarias ocurren en uno de cada 20 niños aproximadamente...’**

### ¿Qué son las alergias alimentarias?

Las alergias alimentarias son causadas por una reacción del sistema inmune ante la proteína de un alimento. Las fuentes más comunes de alergias alimentarias en los niños menores de cinco años son la leche de vaca, soja, huevos, maní, nueces, trigo, sésamo, pescado y mariscos. Las alergias alimentarias ocurren en uno de cada 20 niños aproximadamente, y algunas de estas alergias pueden ser graves.

Los síntomas de una reacción alérgica son generalmente inmediatos y pueden incluir urticaria o una irritación de la piel, Hinchazón de los labios, lengua o boca, vómitos, o insuficiencia respiratoria. Las alergias graves pueden llevar a una reacción anafiláctica, en que la respiración se hace sumamente difícil, pudiendo producirse pérdida del conocimiento y lesiones graves o muerte. Si sospecha que su niño tiene una alergia alimentaria, hable con su médico, quien podría recomendar pruebas para la alergia.



### ¿Qué es la intolerancia alimentaria?

En los casos de intolerancia alimentaria, por lo general las reacciones son menos fuertes. Los síntomas pueden incluir dolores de cabeza, irritaciones de la piel y estómago descompuesto. Si nota que su niño presenta estos síntomas después de comer, es conveniente hablar con su médico. El médico puede ayudar diagnosticando los síntomas, para determinar si están relacionados con factores dietéticos. Puede luego ayudarle a identificar los alimentos específicos que puede ser preciso que el niño evite.



## Atragantamiento

**He oído decir que los niños pueden atragantarse con alimentos como manzanas o zanahorias crudas, ¿es verdad esto?**

Aprender a comer alimentos de toda clase de consistencias es parte del crecimiento. Es común que los niños hagan arcadas, con tos y resoplidos, mientras están aprendiendo a comer. Sin embargo, el atragantamiento que impide respirar es una emergencia médica.

La forma más importante de proteger a su niño contra el atragantamiento es asegurarse de que esté sentado cuando come, y que usted se encuentre siempre cerca para supervisarle. Considere siempre cuidadosamente la consistencia de los alimentos que le da. Los niños pequeños corren riesgo de atragantamiento debido a sus pequeñas vías respiratorias y su tendencia a tragar pedazos de comida sin masticar correctamente. Los trozos pequeños de alimentos duros son el mayor riesgo de atragantamiento para los bebés y niños menores, y deben evitarse o prepararse de manera apropiada antes de servirlos a los niños.





Los alimentos con los que hay que tener cuidado incluyen:

- frutas y verduras duras tales como zanahorias crudas, tallos de apio y pedazos de manzana cruda (estos alimentos se deben rallar, cortar fino o cocer y moler para prevenir el atragantamiento)
- nueces, semillas y popcorn (cabritas, palomitas, pochoclo)
- pedazos de carne duros o correosos
- salchichas o vienas con piel (quíteles la piel o cómprelas ya peladas, y córtelas en rodajas pequeñas semicirculares para evitar el atragantamiento)
- otros alimentos que puedan quebrarse en trozos o pedazos duros.

Los caramelos duros y los corn chips también representan un riesgo de atragantamiento, pero estos son alimentos ocasionales y no deben ser ofrecidos a los niños en forma regular. No se recomienda ofrecer alimentos duros, pequeños, redondos y/o pegajosos porque pueden casuar atragantamiento y aspiración.

## Higiene de los alimentos

Siempre deben seguirse cuidadosamente las pautas de seguridad alimentaria, especialmente al preparar comida para los niños, cuyo sistema inmune está todavía en desarrollo.

La contaminación de los alimentos puede incluir:

- cuerpos extraños: pelo, trozos de metal u otros objetos recogidos accidentalmente durante el proceso de preparación y cocción
- sustancias químicas del proceso de producción de alimentos, o materiales de limpieza
- contaminantes naturales, tales como toxinas presentes en ciertos alimentos
- contaminación por insectos
- bacterias.

## ¿Qué bacterias puede haber en los alimentos?

En la mayoría de los alimentos hay bacterias presentes. La descomposición de los alimentos es a menudo causada por bacterias, que generalmente hacen que los alimentos sean incomedibles y desagradables, pero no necesariamente dañinos. Ciertas bacterias, llamadas patógenas, son dañinas y pueden producir intoxicación alimentaria o gastroenteritis. Los síntomas incluyen náuseas, vómitos, diarrea y retorcijones en el estómago.

Los diferentes tipos de bacterias causan diferentes enfermedades: algunas pueden ser breves y leves, y otras pueden ser muy graves, causando deshidratación y requiriendo hospitalización. La intoxicación alimentaria es especialmente grave en los niños y personas mayores porque sus sistemas inmunes son más vulnerables y se deshidratan más fácilmente.

Los únicos alimentos que no contienen bacterias son aquellos producidos sintéticamente en fábricas estériles, o aquellos que han sido tratados con calor después de preparados, por ejemplo, los alimentos enlatados y la fórmula líquida para lactantes. Todos los demás alimentos contienen alguna bacteria. Para mantener los alimentos seguros es preciso controlar el incremento de bacterias.





La gastroenteritis es causada más comúnmente por enfermedades virales, transmitidas por contacto entre personas, más que por los alimentos. Estos síntomas son muy comunes, generalmente muy agudos y de corta duración. La higiene y el lavado de manos son muy importantes, para limitar la propagación de la gastroenteritis viral.

Las bacterias crecen fácilmente en los alimentos húmedos que tienen muchos nutrientes. Son los llamados alimentos “de alto riesgo”. La leche, carne, pescado y cualquier guiso que contenga estos alimentos son considerados de alto riesgo. El arroz cocido también permite el crecimiento de bacterias. Si estos alimentos se dejan fuera del refrigerador por períodos largos, se echan a perder y generalmente no pueden comerse. Sin embargo, sólo causan enfermedad al comerlos si contienen bacterias patogénicas dañinas. Conservar los alimentos seguros depende de controlar las condiciones que permiten la reproducción y crecimiento de bacterias en grandes cantidades.

Los alimentos poco propensos a estimular el crecimiento de bacterias son llamados “de bajo riesgo”, y entre ellos están los bocadillos empacados, los dulces, chocolates, pasta cruda, arroz y galletas. Muchos alimentos de bajo riesgo son alimentos ocasionales, tales como los dulces, chocolates y algunos bocadillos empacados, no siendo recomendables para consumo diario. Estos alimentos se pueden conservar sin refrigeración por períodos largos. Los alimentos enlatados son seguros mientras la lata está aún sellada, pero una vez abierta pueden transformarse en alimentos de alto riesgo.



## ¿Qué puedo hacer para asegurar una preparación segura de los alimentos?

- Lávese siempre las manos antes de manipular los alimentos, y láveselas nuevamente si se toca el pelo, necesita usar un tisú para sonarse la nariz, después de estornudar o de ir al baño, o si toca otros artículos que puedan portar bacterias.
- Compre alimentos de proveedores en los cuales pueda confiar. Compre alimentos de apariencia fresca, y en lugares de alta rotación de ventas. Verifique que los paquetes estén intactos y que los productos no hayan llegado a la fecha de vencimiento.
- Transporte rápidamente los alimentos de alto riesgo, o use envases fríos.
- Mantenga limpias todas las áreas de la cocina.
- Proteja los alimentos de bajo riesgo colocándolos en envases sellados, una vez que los paquetes se han abierto.
- Use tablas de cortar separadas para la carne y pescado crudos, artículos cocinados (tales como carne y verduras) y fruta. Para recordar usar las tablas correctas, codifíquelas con colores.
- Lave los cuchillos después de cortar carne y pescado crudos, y antes de usarlos con cualquier alimento que esté listo para comer.
- Mantenga refrigerados los alimentos de alto riesgo antes de cocinarlos, o hasta que se vayan a comer. Coloque nuevamente en el refrigerador cualquier alimento de alto riesgo cocinado, si no se lo come de inmediato.

**‘No recaliente más de una vez los alimentos cocinados.’**



- No recaliente más de una vez los alimentos cocinados. Deseche cualquier alimento que haya sido servido y no consumido. Deseche cualquier alimento que no haya sido servido, pero que ha estado más de dos horas fuera del refrigerador.
- Recaliente la comida hasta que esté humeando de caliente. Déjela enfriar a la temperatura de servir, y sírvala inmediatamente.
- Verifique diariamente que su refrigerador esté funcionando, y que los alimentos estén fríos.
- Lave los platos entre cada uso, con agua caliente jabonosa y déjelos secar, en vez de usar un paño de cocina. Alternativamente, use un lavavajillas.

## ¿Qué hago para preparar alimentos con los niños?

- Asegúrese de que los niños se laven siempre las manos antes de manipular cualquier alimento.
- Supervise a los niños en todo momento mientras están en la cocina.
- Tenga cuidado para evitar cualquier accidente con cuchillos afilados y superficies calientes.



## ¿Qué puedo hacer para asegurar que la comida se sirva en forma segura?

- Lávese las manos antes de comer.
- Use tenazas y cucharas para servir la comida.
- Cubra y refrigere cualquier alimento no servido inmediatamente, y sívalo de nuevo más tarde.
- Nunca permita a un niño comer algún alimento que haya caído al suelo.

# Actividad física



## Introducción

Jugar y ser físicamente activos es una parte importante de la vida de todos los niños. El desarrollo temprano de buenos hábitos puede llevar a comportamientos saludables que se mantendrán en los años posteriores, y la actividad física regular en la primera infancia puede influenciar la salud actual y a largo plazo. Y lo que es más, la mayoría de los niños encuentran divertido jugar y ser físicamente activos.





Actualmente, hay muchos aspectos de la vida diaria en Australia que facilitan la inactividad física: dependemos de vehículos para el transporte, usamos mecanismos que ahorran esfuerzo, tales como las escaleras mecánicas, ascensores y controles remotos, y entre las formas más populares de recreación de tiempo libre se encuentran la televisión y otros entretenimientos basados en una pantalla. Esto es motivo de preocupación, porque la falta de actividad física está vinculada a enfermedades del estilo de vida, tales como las enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer. Los índices en aumento de problemas por el peso corporal (sobrepeso y obesidad) en la niñez pueden también estar relacionados con bajos niveles de actividad física y el aumento de los períodos de inactividad de los niños.





Los padres, personal y cuidadoras pueden trabajar en colaboración para hacer de la actividad física una prioridad, tanto dentro como fuera del hogar. Para los niños de cinco años y menores, el juego activo es la mejor forma de actividad física. El juego activo comprende todos los tipos de juego, tanto en el interior como, especialmente, al aire libre, el “transporte activo” (tal como caminar a un lugar, en vez de conducir un auto o usar un cochecito) y ciertas tareas cotidianas. Los niños también necesitan tiempo para actividades más tranquilas y “tiempo sosegado de inactividad”.

El juego activo tiene beneficios físicos y para la salud, y ayuda además en el importante desarrollo social, lingüístico y cerebral.

**‘Los padres, personal y cuidadoras pueden trabajar en colaboración para hacer de la actividad física una prioridad dentro y fuera del hogar.’**

# Nacimiento hasta un año

## Actividad física para los bebés

Desde el momento en que nacen, los bebés aprenden interactuando con el mundo. Para el desarrollo saludable de los lactantes (nacimiento – 1 año), la actividad física, especialmente el juego en el suelo supervisado y en un entorno seguro, debe estimularse desde el nacimiento. Las oportunidades diarias para que los bebés se muevan libremente ayudan a:

- mantener sus cuerpos y mentes activos
- desarrollar sus sentidos y curiosidad
- desarrollar buena postura, fuerza y equilibrio
- hacerles sentirse queridos, felices y seguros
- desarrollar sus habilidades de lenguaje y comunicación
- enseñarles acerca de su cuerpo y el mundo que les rodea
- estimular la interacción con otros.





Para los bebés que aún no han empezado a caminar, ser físicamente activos significa tener oportunidades diarias para moverse de un lado a otro, estando boca abajo o de espaldas, en variados espacios libres, sin estar restringidos por envolturas o ropa apretada. Esto incluye también practicar movimientos, tales como alcanzar, coger, tirar y jugar con personas, objetos y juguetes.

A los bebés les encanta estar junto a otras personas, y aprenden mucho interactuando con ellas. Es importante tomarse tiempo para estar con los bebés, incluyendo tiempo para jugar con ellos.



### **¿Cuáles son otras formas de que los bebés pequeños sean activos?**

Las guarderías de la primera infancia probablemente habrán planeado programas que incluyan una serie de distintas oportunidades de movimiento a través del día. Los bebés necesitan también que se les ofrezca una variedad de actividades y muchas oportunidades para jugar cuando están en la casa. Las actividades lúdicas que estimulan sus sentidos ayudarán también a desarrollar otras destrezas.

## **Entre algunas de las ideas para jugar con su bebé están:**

### ***Tiempo boca abajo***

El tiempo boca abajo es importante para fortalecer los músculos de la cabeza, cuello y tronco del bebé, y estimular el libre movimiento de piernas y brazos. Ponga al bebé sobre distintas superficies, por ejemplo alfombras o tapetes. Pruebe colocar juguetes y otros objetos seguros algo fuera de su alcance, para que trate de alcanzar y agarrarlos.

### ***Andando por ahí***

A medida que el bebé adquiere mayor movilidad, disfrutará practicando nuevos movimientos, tales como patear, gatear, tratar de pararse sujetándose de sillas o bancos resistentes y arrastrándose a través de túneles. No se aconsejan los andadores y ropa de ejercicio, debido al riesgo de accidentes, como también porque pueden retrasar el sentarse, caminar y gatear.

### ***Sonido***

Los ruidos durante el juego ayudan al desarrollo de áreas cerebrales vinculadas a la audición, y pueden también estimular el movimiento. Dele a su bebé un cascabel, una cuchara de madera y una olla, o toque música para que la escuche y se mueva al compás.

### ***Tacto***

Dele a su bebé juguetes y objetos de diferentes texturas y materiales, para que los toque y apriete. Esto le ayudará a desarrollar el sentido del tacto. Usted puede hacer sus propios juguetes, por ejemplo, una media llena de papel estrujado como pelota.

### ***Vista***

Los objetos en movimiento que el bebé pueda seguir con la vista ayudan a desarrollar la fortaleza del ojo y estimular el movimiento. Léale al bebé libros hechos de género o cartón, colóquelos bajo un móvil colorido o juegue al "cucú".



### ¿Qué hay del juego al aire libre para los bebés menores?

Jugar afuera puede ayudar a los bebés a aprender acerca de diferentes entornos y sentirse a gusto con el mundo que los rodea. Algunas experiencias que puede brindar incluyen *tocar* el césped, *escuchar* a los autos y pájaros, y *mirar* al cielo.

Cuando su bebé está afuera, muéstrole, háblele y cántele sobre lo que puede ver o sentir. Si no tiene un área al aire libre en la casa, siempre que pueda lleve al bebé al parque o a alguna otra área al aire libre cercana.



## Comportamiento sedentario y tiempo de pantalla

Aun antes de que los bebés puedan caminar y moverse independientemente, necesitan mucho tiempo para practicar movimientos tales como alcanzar, patear y tocar. Incluso cuando empiezan a gatear y caminar, continúan necesitando tiempo para practicar nuevas habilidades, moverse libre y creativamente, e interactuar con los demás. No se debe restringir a los bebés o mantenerlos inactivos (durante el tiempo que están despiertos) por más de una hora por vez.

### ¿Por qué desde el nacimiento hasta los dos años no deben tener tiempo de pantalla?

Basándose en estudios recientes, se recomienda que los niños menores de dos años no pasen tiempo alguno mirando televisión o usando otros medios electrónicos (DVDs, computadora y otros juegos electrónicos).

El tiempo de pantalla no es recomendable para los bebés y niños de menos de dos años, porque puede:



- reducir la cantidad de tiempo que tienen para juego activo, contacto social con otros y oportunidades para el desarrollo del lenguaje
- reducir el tiempo que pueden estar concentrados.

No se ha demostrado que las actividades para niños basadas en una pantalla reporten beneficio alguno para la salud, intelecto o lenguaje.

Usted podría desear informarse en la guardería de la primera infancia sobre la política que tienen sobre el tiempo de pantalla para los niños pequeños, y pensar en formas de minimizar dicho tiempo en la casa.

# Uno a cinco años



## Actividad física para los niños menores y preescolares

La actividad física debe ser siempre de alta prioridad en las familias con niños entre uno y cinco años de edad. Las oportunidades diarias de juego activo echan los cimientos para el desarrollo de habilidades vitales físicas, mentales y sociales, necesarias para enfrentar las situaciones diarias.

Desde la edad de uno hasta aproximadamente los cinco años (pasando por los años de niños menores y preescolares), se recomienda que los niños estén activos por lo menos tres horas todos los días. Esto podría parecer mucho, pero los niños son naturalmente activos y “on the go”, de modo que los arrebatos cortos de actividad, desde la actividad liviana (tal como construir o jugar en el suelo) hasta la vigorosa (tal como correr o saltar) pueden distribuirse a lo largo del día.



## ¿Cuán importante es el juego activo para los niños de uno a cinco años?

El juego activo es muy importante para los niños: es tarea del niño moverse libremente y mantenerse activo todos los días. Las destrezas desarrolladas desde la edad de uno a cinco años van desde aprender a caminar a correr y tirar una pelota. En realidad, en ninguna otra etapa de su vida, los niños aprenden tantas habilidades físicas.

El juego activo ayuda a los niños a:

- mejorar la salud de sus músculos, huesos y corazón
- desarrollar nuevas destrezas motoras y su imaginación, y aprender acerca de sus cuerpos
- adquirir confianza en sí mismos y enfrentar con éxito las situaciones estresantes
- disfrutar de ser activos
- mejorar sus habilidades de comunicación, incluyendo cómo resolver problemas y tomar decisiones
- aprender a interactuar, compartir, turnarse y apreciar a los demás.

## ¿Qué clases de cosas puedo hacer para ayudar a mi niño a ser activo?

Los niños pequeños buscan naturalmente las aventuras y desean explorar. La habilidad y desarrollo de su niño determinará los tipos de actividad y juego que son apropiados y agradables. A los chicos les gusta mostrarles a los adultos lo que ya pueden hacer, como también que se les desafíe regularmente a probar cosas nuevas.





El juego activo incluye varios tipos de actividades:

- El juego no estructurado es juego creativo que da a los niños libertad para moverse a su propio ritmo, y decidir *cómo* jugarán, *qué* harán y *dónde* eso tendrá lugar. Como ejemplos de juego no estructurado tenemos bailar al compás de la música, y jugar en el cajón de arena, en el parque o con otros niños. A veces el juego “brusco y volteos” pueden ser parte del juego no estructurado, especialmente para los niños varones. Aunque los varones pueden jugar en forma distinta a las niñas, tanto los niños como las niñas necesitan igual acceso a espacios para jugar y artículos de juego.
- El juego estructurado es juego planeado que puede ocurrir a una hora y lugar fijos, o necesitar equipamientos. Como ejemplos tenemos los juegos de acción y canciones (tales como “Hokey Pokey”), kinder-gym, baile creativo y clases de natación.

## ‘Es tarea del niño moverse libremente y mantenerse activo todos los días.’

- El “transporte activo” implica usar la actividad física para viajar, por ejemplo, caminar, pedalear o andar en monopatín. Aun los niños menores pueden caminar o pedalear por un rato corto, y podrán caminar distancias más largas a medida que crezcan. Pruebe caminar hasta y desde la guardería de la primera infancia, o caminar o pedalear a las tiendas cercanas. Para distancias cortas, aliente a los niños a caminar en vez de usar el cochecito. Recuerde supervisar a los niños cuando participen en transporte activo.
- Las actividades físicas cotidianas incluyen ayudar a jardinear, desempacar las compras, doblar la ropa o poner en orden los espacios de juego. Los niños disfrutan ayudando a los adultos a ejecutar muchas tareas cotidianas.

## ¿Qué puedo hacer si mi niño no se interesa por el juego activo?

Cada niño es diferente, y algunos naturalmente prefieren actividades sosegadas como leer o dibujar. Sin embargo, todos necesitamos mantener un cierto nivel de actividad física para tener buena salud, por lo cual aquí tiene algunos consejos para estimular a su niño a ser más activo:

- Planee diversas oportunidades para que el niño esté activo a lo largo del día, tratando de poner énfasis en la diversión.
- Deje que el niño explore y que organice sus propias actividades.
- Encuentre un compañero de juego activo para su niño, dentro de la familia o amistades.
- Elógielo profusamente por los esfuerzos hechos durante el juego activo.
- Concéntrese en lo que el niño puede hacer, y no en lo que no puede.
- Planee salidas y celebraciones familiares en torno a oportunidades de juego activo.
- Haga del caminar una parte de la vida cotidiana.
- Haga que el juego activo sea divertido y positivo.
- Tenga paciencia y dé al niño bastante tiempo para practicar sus movimientos.
- Manténgase en actividad junto con el niño, y trate de ser un modelo de conducta.

**‘Deje que el niño explore y que organice sus propias actividades.’**



## ¿Cuáles son las mejores maneras de estimular el juego infantil activo?

No siempre es necesario que usted participe directamente en todos los juegos activos del niño: los espacios y equipamientos de juego seguros, junto con supervisión, pueden permitir a los niños ser creativos e inventar sus propios juegos.

Es importante ayudar al niño a desarrollar el gusto por la actividad física. Trate de establecer un equilibrio entre actividades que permiten a su niño crear e imaginar, con actividades que presentan nuevos desafíos y algunos “riesgos”.



Incitar a los niños a moverse de diferentes maneras ayuda a desafiarles y mejorar constantemente sus habilidades. Trate de incitar a su niño a cambiar:

- **cómo** puede mover su cuerpo (“¿Con qué rapidez puedes...?”, “¿Puedes hacer eso suavemente?”)
- **dónde** puede mover su cuerpo (“¿Puedes hacer eso hacia atrás?”, “¿Hasta qué altura puedes...?”)
- **qué** puede hacer su cuerpo (“¿Puedes acurrucarte y...?”, “¿Puedes hacer eso en una sola pierna?”)
- **con quién** se pueden mover (“¿Puedes seguir a Ana?”, “¿Puedes enseñarme a hacer eso?”)

## Ideas de juego activo para los niños de uno a cinco años

Los objetos para jugar pueden incluir juguetes o artículos de uso diario, siempre que sean apropiados para la edad y desarrollo del niño. El juego activo debe también estimular el uso de la parte superior e inferior del cuerpo y de todo el cuerpo, en espacios de juego en el interior y al aire libre.

**‘Los objetos para jugar pueden incluir juguetes o artículos de uso diario, siempre que sean apropiados para la edad y desarrollo del niño.’**

Las ideas para artículos de juego para los niños de uno a cinco años incluyen:

- cajas, cajones de embalaje, canastos, tubos y envases de cartón
- pelotas de diferentes tamaños
- cuerdas, bufandas, toallas y serpentinas
- tableros
- baldes y palas
- escobas y brochas
- cachivaches (cacharros)
- hojas y piñas
- ropa vieja, ropa blanca vieja y muebles viejos
- raquetas y paletas
- bloques de madera
- cuerdas colgando del techo
- alfombritas, cojines, pequeños sacos rellenos y neumáticos.



Recuerde que no todas estas sugerencias de equipamiento son apropiadas para todas las edades, por ejemplo, las cintas o serpentinas pueden ser divertidas para los niños de cuatro o cinco años, pero no son apropiadas para los de uno o dos años. Hable con el personal o cuidadoras de la guardería de su niño y comparta ideas para artículos de juego que le podrían gustar al niño.

Si tiene niños de diferentes edades, considere siempre la seguridad de los niños menores durante el juego, especialmente cuando se trata de acceso y almacenaje del equipamiento apropiado sólo para los niños mayores.



## ¿Qué ocurre con el juego al aire libre para niños de uno a cinco años?

Los niños que pasan más tiempo al aire libre por lo general son más activos. Las áreas al aire libre generalmente ofrecen a los niños más espacio, y diversas superficies y equipos. Al aire libre, los niños pueden experimentar moverse en una gama completa de diferentes formas, velocidades y direcciones, y tienen libertad para hacer desorden y bulla.

El juego al aire libre da a los niños oportunidades de:

- hacer movimientos amplios
- probar *nuevos* movimientos
- tener juego “brusco y volteos”
- mejorar su equilibrio, fuerza y destrezas de coordinación
- buscar aventuras y observar y explorar la naturaleza
- ser más creativos
- aprender de sus errores
- manejar sus temores e incrementar su resistencia.

A los padres a menudo les preocupa que el juego al aire libre pueda ser riesgoso, pero los niños necesitan oportunidades de jugar libremente y explorar los espacios de juego al exterior. Proveer una variedad de desafíos en el juego, enseña a los niños a entender, manejar y aprender del hecho de correr riesgos.





Lo mismo que con el juego “brusco y volteos”, jugar afuera es importante para el desarrollo tanto de niños como de niñas. Los efectos secundarios normales del juego al aire libre pueden incluir ensuciarse, pequeños rasguños, golpes y moretones, hacer bulla y desorden, y aprender a abordar alturas y nuevos movimientos. Por otra parte, estar al aire libre cuando hace más frío no causa el resfrío común. A condición de que el juego al aire libre sea supervisado, los beneficios generalmente sobrepasan los riesgos.

## ‘...jugar afuera es importante para el desarrollo tanto de los niños como de las niñas.’

### **El juego activo y los niños con discapacidades**

Todos los niños pueden beneficiarse con la actividad física y el juego activo. Si su niño tiene una discapacidad, hable con su profesional de la salud respecto a algunas formas de ofrecer al niño una gama completa de experiencias activas. En la guardería de la primera infancia, ponga en conocimiento del personal y cuidadoras los detalles de la discapacidad de su niño y cómo afecta sus funciones y habilidades diarias. Infórmelas sobre los intereses, aversiones y aptitudes del niño, como así también sobre lo que desea que le ayuden a lograr para su niño. El personal para la primera infancia podría apreciar poder contactar al profesional de la salud que atiende al niño, a fin de obtener mayor información.

### Cómo hacer el juego al aire libre lo más seguro posible...

- Sea SunSmart<sup>®</sup>** Recuerde la protección contra el sol cada vez que su niño esté al aire libre: filtro solar, resguardo, sombreros y ropa apropiada.
- Supervise** Supervise siempre al niño cerca del agua, alturas, peldaños, cercas, animales y objetos pequeños.
- Ropa** Vista a su niño con ropa cómoda y zapatos que sean apropiados para estar activo.
- Agua** Asegúrese de que su niño tome bastante agua cuando está jugando afuera, especialmente en el tiempo caluroso.
- Participe** Interactúe con los niños y apóyelos en el juego al aire libre, pero asegúrese de que sean los niños quienes dirijan el juego.

**‘Asegúrese de que su niño tome bastante agua cuando está jugando afuera...’**



## Ocasiones en que los niños no están activos

Habrán siempre ocasiones cuando los niños no están activos. Todos los niños necesitan tiempo para actividades como escuchar historias, leer, dibujar y resolver rompecabezas, o simplemente tiempo para sentarse tranquilos. Esta clase de actividades es también importante para el aprendizaje y desarrollo.

Otros tipos de actividades no activas *no* son esenciales, tales como aquellas basadas en una pantalla, como mirar televisión. Como se ha indicado anteriormente, no se recomienda tiempo de pantalla en absoluto para los niños menores de dos años. Se recomienda que para los niños de dos a cinco años de edad, el tiempo de pantalla se limite a menos de una hora por día. Esto incluye la televisión, mirar DVDs y jugar videojuegos o de computadora.



Cualquiera sea la actividad, se recomienda no mantener a los niños restringidos o inactivos por más de una hora por vez, durante las horas que están despiertos. Los niños que pasan períodos largos sentados o inactivos tienen más probabilidades de que su desarrollo físico, social e intelectual sea más pobre. En el caso de niños menores, esto incluye períodos largos en sillas altas, asientos de auto o en cochecitos.

Brindar numerosas oportunidades de actividad física durante el día es una parte importante de la promoción de un estilo de vida saludable. Es igualmente importante reducir la cantidad total de tiempo que el niño permanece inactivo, independientemente de cuán activo puede ser en otros momentos.



### **¿Por qué hay que limitar el tiempo de pantalla a los niños de dos a cinco años?**

Para los niños menores y preescolares, períodos largos de tiempo frente a una pantalla significan menos oportunidades de juego activo y creativo al aire libre, y menos de los beneficios relacionados. También lleva a hábitos alimentarios menos saludables, y a un desarrollo más lento del lenguaje, memoria y habilidad para pensar.

Algunas guarderías de la primera infancia podrían decidir no ofrecer tiempo de pantalla como parte de su programa. Usted también podría desear formular un plan para reducir el tiempo de pantalla en la casa: piense en adoptar algunas de las ideas de juego sugeridas en este libro.

Resumen de recomendaciones para niños de hasta cinco años





## Sección 2: Actividad física

Resumen de recomendaciones para niños de hasta cinco años	Nacimiento-1 año	1-2 años	2-3 años	3-5 años
<b>Recomendaciones sobre la actividad física</b>	Se debe alentar la actividad física desde el nacimiento.	Deben estar físicamente activos todos los días durante por lo menos tres horas, distribuidas a lo largo del día.	Deben estar físicamente activos todos los días durante por lo menos tres horas, distribuidas a lo largo del día.	Deben estar físicamente activos todos los días durante por lo menos tres horas, distribuidas a lo largo del día.
<b>Recomendación sedentaria: tiempo de pantalla</b>	No deben pasar tiempo alguno mirando televisión o usando otros medios electrónicos (DVDs, computadora y otros juegos electrónicos).	No deben pasar tiempo alguno mirando televisión o usando otros medios electrónicos (DVDs, computadora y otros juegos electrónicos).	Estar sentados y mirar televisión, y el uso de otros medios electrónicos (DVDs, computadora y otros juegos electrónicos) deben limitarse a menos de una hora por día.	Estar sentados y mirar televisión, y el uso de otros medios electrónicos (DVDs, computadora y otros juegos electrónicos) deben limitarse a menos de una hora por día.
<b>Recomendación sedentaria: inactividad prolongada</b>	No deben ser sedentarios, estar restringidos o mantenidos inactivos por más de una hora por vez, excepto para dormir.	No deben ser sedentarios, estar restringidos o mantenidos inactivos por más de una hora por vez, excepto para dormir.	No deben ser sedentarios, estar restringidos o mantenidos inactivos por más de una hora por vez, excepto para dormir.	No deben ser sedentarios, estar restringidos o mantenidos inactivos por más de una hora por vez, excepto para dormir.



# Por mayor información

## **Alimentación saludable**

### **Allergy and Anaphylaxis Australia**

T: (02) 9482 5988 or 1300 728 000

W: [www.allergyfacts.org.au](http://www.allergyfacts.org.au)

### **Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA)**

W: [www.allergy.org.au](http://www.allergy.org.au)

### **Australian Breastfeeding Association**

T: (03) 9885 0855

Línea de ayuda para amamantamiento: 1800686 268

W: [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

### **Australian Children's Education and Care Quality Authority**

T: 1300 422 327

W: <http://acecqa.gov.au>

### **Australian Dental Association**

T: (02) 9906 4412

W: [www.ada.org.au](http://www.ada.org.au)

### ***Australian Dietary Guidelines y The Infant Feeding Guidelines, Australian Government Department of Health and Ageing y National Health and Medical Research Council***

W: [www.eatforhealth.gov](http://www.eatforhealth.gov)

### **Australian General Practice Network**

W: [www.agpn.com.au](http://www.agpn.com.au)

### **Australian Government Department of Health and Ageing *Health Insite***

W: [www.healthinsite.gov.au](http://www.healthinsite.gov.au)



***Australian Guide to Healthy Eating,*  
Australian Government Department of Health and Ageing y National  
Health and Medical Research Council**

W: [www.eatforhealth.gov.au](http://www.eatforhealth.gov.au)

**Dietitians Association of Australia**

T: (02) 6163 5200 o 1800 812 942

W: [www.daa.asn.au](http://www.daa.asn.au)

**Early Childhood Australia**

T: (02) 6242 1800 or 1800 356 900

W: [www.earlychildhoodaustralia.org.au](http://www.earlychildhoodaustralia.org.au)

**Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)**

T: (02) 6271 2222

W: [www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)

**Kidsafe**

W: [www.kidsafe.com.au](http://www.kidsafe.com.au)

**Lactation Consultants of Australia and New Zealand**

T: (02) 9431 8621

W: [www.lcanz.org](http://www.lcanz.org)

**National Childcare Accreditation Council**

T: (02) 8260 1900 or 1300 136 554

W: [www.ncac.gov.au](http://www.ncac.gov.au)

**National Quality Framework for Early Childhood Education and Care  
and School Age Care**

W: [www.deewr.gov.au/earlychildhood/policy\\_agenda/quality/pages/home.aspx#nqf](http://www.deewr.gov.au/earlychildhood/policy_agenda/quality/pages/home.aspx#nqf)

**Raising Children Network**

W: [www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

**Secretariat of National Aboriginal and Islander Child Care (SNAICC)**

T: (03) 9489 8099

W: [www.snaicc.org.au](http://www.snaicc.org.au)

## Actividad física

### **Australian Government Department of Health and Ageing (DoHA)**

W: [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

### ***Get Set 4 Life, Healthy Kids Check***

W: [www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/Healthy\\_Kids\\_Check](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/Healthy_Kids_Check)

### **Healthy Opportunities for Preschoolers (HOP)**

W: [www.educ.uvic.ca/faculty/temple/pages/hop.htm](http://www.educ.uvic.ca/faculty/temple/pages/hop.htm)

### **Sport New Zealand**

T: +64 4 472 8058 (international)

W: [www.sportnz.org.nz](http://www.sportnz.org.nz)

### **2010 Legacies Now**

W: [www.2010legaciesnow.com/leap\\_bc/](http://www.2010legaciesnow.com/leap_bc/)



### Sección 3: Lectura adicional

# Australian Dietary Guidelines

<b>Pauta 1</b>	<p>Para alcanzar y mantener un peso saludable, debe mantenerse físicamente activo y consumir cantidades de alimentos y bebidas nutritivas acordes a sus necesidades energéticas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Los niños y adolescentes deben consumir suficientes alimentos nutritivos para crecer y desarrollarse normalmente. Deben mantenerse físicamente activos todos los días y su crecimiento se debe chequear periódicamente.</li><li>• Las personas mayores deben consumir alimentos nutritivos y mantenerse físicamente activos para ayudar a mantener la fortaleza muscular y un peso saludable.</li></ul>
<b>Pauta 2</b>	<p>Disfrute todos los días una gran variedad de alimentos nutritivos de estos cinco grupos de alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• suficiente cantidad de verduras, de distintos tipos y colores, y legumbres</li><li>• frutas</li><li>• alimentos con grano (cereales), principalmente integrales y/o variedades con alto contenido de fibra cereal, como panes, cereales, arroz, pasta, fideos, polenta, cuscús, avena, quínoa y cebada</li><li>• carne magra y ave, pescado, huevos, tofu, frutas secas y semillas, y legumbres</li><li>• leche, yogur, queso y/o alternativas, principalmente con grasa reducida (las leches con grasa reducida no son adecuadas para los niños de menos de dos años).</li></ul> <p>Y beba abundante cantidad de agua.</p>



<b>Pauta 3</b>	<p>Limite la ingesta de alimentos que contengan grasas saturadas, sal agregada, azúcares agregados y alcohol.</p> <p>a. Limite la ingesta de alimentos de alto contenido de grasa saturada, tales como biscochos, tortas, pasteles, budines, carnes procesadas, hamburguesas comerciales, pizza, alimentos fritos, papas fritas, críps y otros bocadillos con sal.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reemplace los alimentos con alto contenido de grasa que contengan principalmente grasas saturadas, tales como manteca, crema, margarina, aceite de coco y de palma por alimentos que contengan principalmente grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas tales como aceites, pastas untables, mantecas de maní y palta.</li><li>• Las dietas con bajo contenido de grasa no son aptas para niños menores de dos años.</li></ul> <p>b. Limite la ingesta de alimentos y bebidas que contengan sal agregada.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lea las etiquetas y elija opciones con bajo contenido de sodio.</li><li>• No agregue sal a los alimentos durante la cocción ni en la mesa.</li></ul> <p>c. Limite la ingesta de alimentos y bebidas que contengan azúcares agregados tales como dulces, bebidas gaseosas y jarabes, bebidas frutales, aguas enriquecidas con vitaminas, bebidas energéticas y deportivas.</p> <p>d. Si decide beber alcohol, limite la ingesta. En el caso de las mujeres embarazadas, que están buscando un embarazo o que están amamantando, la opción más segura es evitar la ingesta de alcohol.</p>
<b>Pauta 4</b>	Fomente, apoye y promueva el amamantamiento.
<b>Pauta 5</b>	Ocúpese de los alimentos que consume: prepárelos y almacénelos de manera apropiada.

© Commonwealth of Australia, 2013.

## Agradecimientos

Los recursos de *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* son una iniciativa del Gobierno Australiano y fueron desarrollados por un consorcio del Centro de Salud Infantil Comunitaria (dependiente del Hospital Real de Niños de Melbourne y un centro clave de investigación del Instituto Murdoch de Investigación Infantil), Servicios de Nutrición y Alimentos del Hospital Real de Niños de Melbourne, y Early Childhood Australia.

El Consorcio desea agradecer al *Get Up & Grow Reference Group*, un grupo que incluyó a profesionales especializados en nutrición, actividad física, salud del niño y la primera infancia, y representantes de los gobiernos estatales y territoriales. El consorcio agradece asimismo a las organizaciones de educación y cuidado para la primera infancia, y a las organizaciones y personal de cuidado infantil, a los interesados claves en nutrición y actividad física, y a los padres y familias que fueron consultados y que proveyeron inestimable asesoramiento y comentarios durante la elaboración de *Get Up & Grow*.

Este proyecto es financiado por el Departamento del Gobierno Australiano de Salud y Envejecimiento.

© copyright 2009



**Australian Government**  
**Department of Health and Ageing**



**[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)**

Toda la información contenida en esta publicación es correcta al mes de junio 2013.