

Edición revisada  
Junio de 2020



# Los **10 pasos** para una alimentación y estilos de vida saludables

*Del nacimiento hasta los 2 años de edad*





# Presentación

¡Hola!

En este material, vas a encontrar información importante y muchos consejos para garantizar una alimentación saludable para los bebés desde su nacimiento hasta los 2 años de edad.

¿Sabías que en los dos primeros años de vida los niños y las niñas desarrollan sus preferencias alimentarias y que estas pueden durar toda la vida?

Todo empieza bien si el niño o la niña sólo recibe leche materna durante los seis primeros meses de vida. En ese período, la leche materna es muy nutritiva y completa. No debe ofrecer agua u otro tipo de líquido. ¡Sólo el pecho! Además, la lactancia fortalece el vínculo entre la madre y el bebé y lleva al mejor desarrollo del cerebro.

A partir del sexto mes, el bebé necesita recibir otros alimentos saludables. Pero es importante continuar amamantando al niño o la niña hasta los 2 años de edad.

Empecemos con una recomendación muy importante:  
**¡nada de azúcar!**

Queremos ver a todos los niños y niñas bien alimentados, sanos y desarrollando todo su potencial.

Un abrazo,

Equipo de UNICEF en Brasil

## ***Ficha Técnica***

**Preparado por**  
UNICEF  
Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

**Representante de UNICEF en Brasil**  
Florence Bauer

**Representante adjunta de UNICEF en Brasil**  
Paola Babos

**Jefe de Salud y VIH/SIDA de UNICEF en Brasil**  
Cristina Albuquerque

**Jefe de Comunicación y Asociaciones de UNICEF en Brasil**  
Michael Klaus

**Jefe del Territorio del Semiárido de UNICEF en Brasil**  
Dennis Christian Larsen

**Jefe del Territorio de la Amazonía de UNICEF en Brasil**  
Anyoli Sanabria López

**Jefe del Territorio Sudeste de UNICEF en Brasil**  
Luciana Phebo

**Coordinación general**  
Cristina Albuquerque

**Coordinación editorial**  
Cristina Albuquerque  
Elisa Meirelles Reyes  
Paulo Henrique Alves

**Producción de contenido**  
Cristina Albuquerque  
Márcia Vitolo  
Marília Lima  
Stephanie Amaral

**Diseño gráfico y diagramación**  
Via Design

**Ilustraciones**  
Bruno Anselmo

**Oficina de la Representante de UNICEF en Brasil**  
SEPN 510, Bloco A - 2º andar  
Brasília, DF - 70750-521  
Buzón: 08584 - CEP 70312-970  
Teléfono: (61) 3035 1900

brasil@unicef.org  
www.unicef.org.br  
www.facebook.com/unicefbrasil  
www.twitter.com/unicefbrasil  
www.instagram.com/unicefbrasil  
www.youtube.com/unicefbrasil

Edición revisada  
Junio de 2020

PASO

1

# Lactancia

*Ofrecer solo leche materna en los primeros seis meses de vida*

## CONSEJO 1

Apuntar el pecho a la nariz del bebé. Así, el bebé va a abrir la boca y mamar, sin dañar el pecho.



**Mensaje clave:** *La leche materna tiene todo lo que el bebé necesita hasta los 6 meses. Cuando el bebé recibe sólo leche materna, no necesita consumir té, jugos o agua. La leche materna ya contiene el agua que el bebé necesita, incluso en lugares muy calientes.*

**CONSEJO 2**

Hay varias posiciones para amamantar. La madre puede elegir la que sea mejor para ella y el bebé.



## *La leche materna es muy importante*

**CONSEJO 3**

Un bebé que duerme o tiene sueño no mama. En general el bebé se despierta cuando tiene hambre. Amamante sin horarios, sin contar por cuánto tiempo mama. ¡Él sabe!

**CONSEJO 4**

La madre que amamanta que necesita beber mucha agua !!!!!!!!

### CONSEJO 5

La leche que sale al inicio de la mamada es diferente de la leche que sale al final, por eso es importante que el bebé mame mucho del mismo pecho.

### CONSEJO 6

Es recomendado comenzar la mamada por el último pecho ofrecido - si ha ofrecido ambos - o por el pecho que no se le dio en la lactancia anterior \*

\* Fonte: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos – Brasília: Ministério da Saúde, 2019



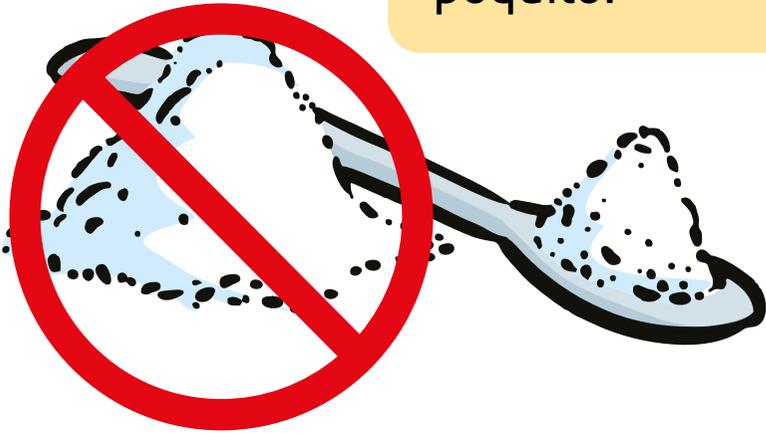
**Mensaje clave:** *El niño o la niña que amamanta hasta el sexto mes exclusivamente es más saludable, se enferma menos y su cerebro se desarrolla mejor.*

**PASO  
2**

# No ofrecer azúcar

**CONSEJO 1**

No ofrezcas nada con azúcar, miel o melaza al bebé. ¡Ni un poquito!

**CONSEJO 2**

El azúcar en el té o en otro líquido puede interferir con la lactancia materna y puede dejar al bebé más agitado.

**CONSEJO 3**

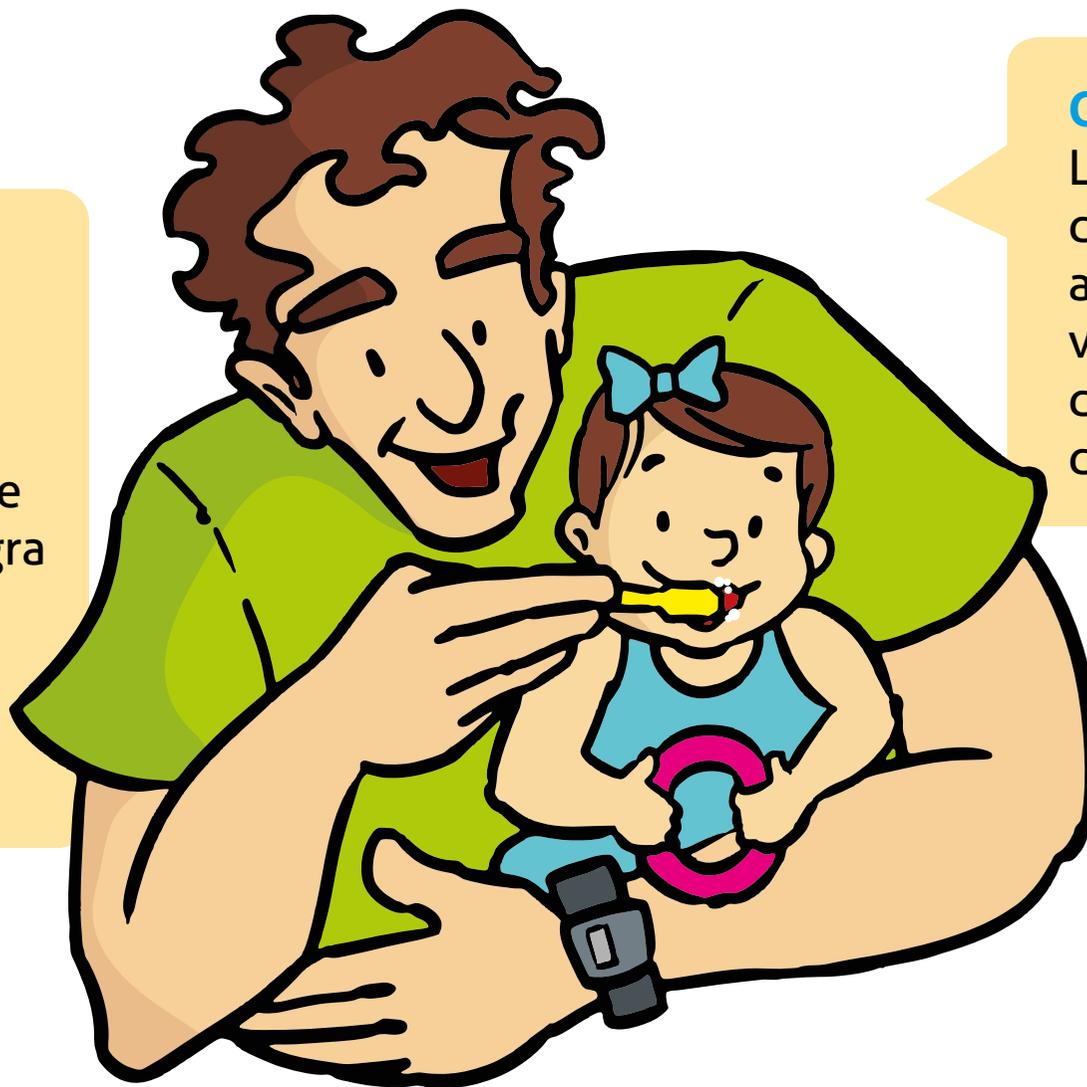
No se puede ofrecer miel en el primer año de vida, ya que puede contener bacterias peligrosas para el bebé. Después del primer año de vida, se debe evitar, pues es muy dulce.

La leche materna tiene varios sabores. La alimentación sana y variada de la madre durante la lactancia ayuda en la formación de los hábitos alimentarios del niño.



**CONSEJO 4**

La bacteria de la caries adoran azúcar: con azúcar, la bacteria crece, se vuelve fuerte y logra perforar el diente. Por eso, nada de azúcar antes de los 2 años!

**CONSEJO 5**

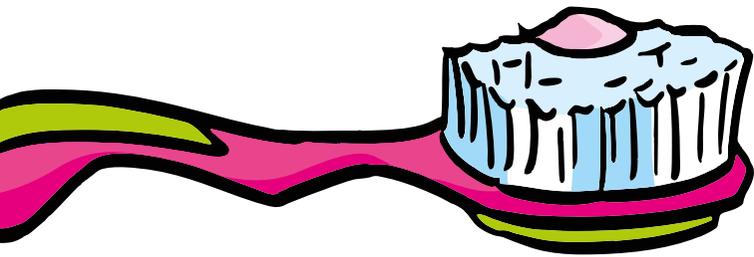
Limpie los dientes de tu hijo dos veces al día. Una de esas veces tiene que ser de noche, antes de dormir.

**Mensaje clave:** El bebé que consumir azúcar en los primeros dos años va a preferir dulces y alimentos no saludables para toda la vida.

**CONSEJO 6**

La pasta de dientes es importante:

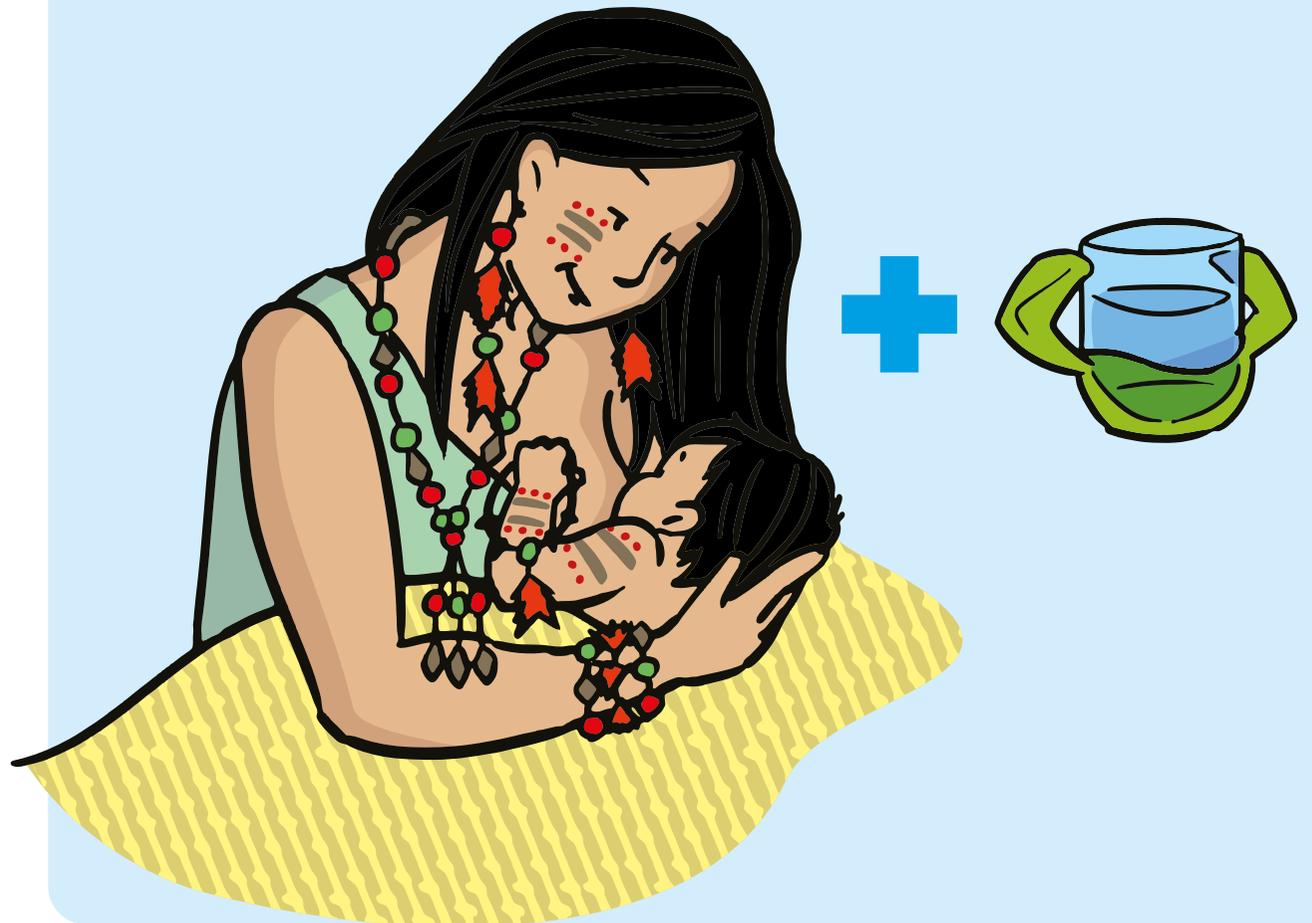
- ★ Puede incluso utilizar la pasta con flúor (puede ser la misma de la familia).
- ★ Cantidad de pasta con flúor: tamaño de un grano de arroz.



***Mensaje clave:** Cuidar los dientes del bebé desde el principio garantiza dientes sanos y una sonrisa hermosa para toda la vida.*

**PASO****3**

*Sexto mes de vida,  
hora de introducir  
otros alimentos*



**CONSEJO 1**

A partir de los 6 meses, además de la leche materna, ofrecer una fruta por la mañana, en la comida y otra fruta por la tarde.

**6º mês**

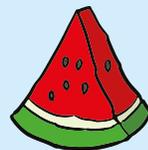
Merienda de la mañana  
fruta



Comida  
ej.: arroz,  
carne y zanahoria



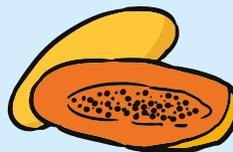
Merienda de la tarde  
fruta

**7º mês**

Merienda de la mañana  
fruta



Comida  
ej.: papa,  
pescado, col



Merienda de la tarde  
fruta



Cena  
ej.: arroz, calabazita  
y pollo

**CONSEJO 2**

A partir de los 7 meses, incluir la cena.

*Mensaje clave: La alimentación ofrecida al bebé después de los 6 meses debe traer arroz, frijoles, tubérculos, verduras, legumbres, carnes, huevo, frutas. Pero es importante seguir amamantando al niño o la niña hasta los 2 años.*

## *Ofrecer gradualmente al bebé alimentos que consume la familia*



### **De los 8 a los 12 meses**

Poco a poco, pasar hacia la alimentación de la familia siempre y cuando tenga poca sal, condimentos y aceite.

### **De los 12 a los 24 meses**

Alimentación de la familia con preparaciones caseras hechas con alimentos y condimentos naturales. Seguir usando poco aceite y sal.

**CONSEJO 3**

Estimular al bebé a comer algunos alimentos con las manos.

**CONSEJO 4**

Estimular al bebé a comer solo con la cuchara.

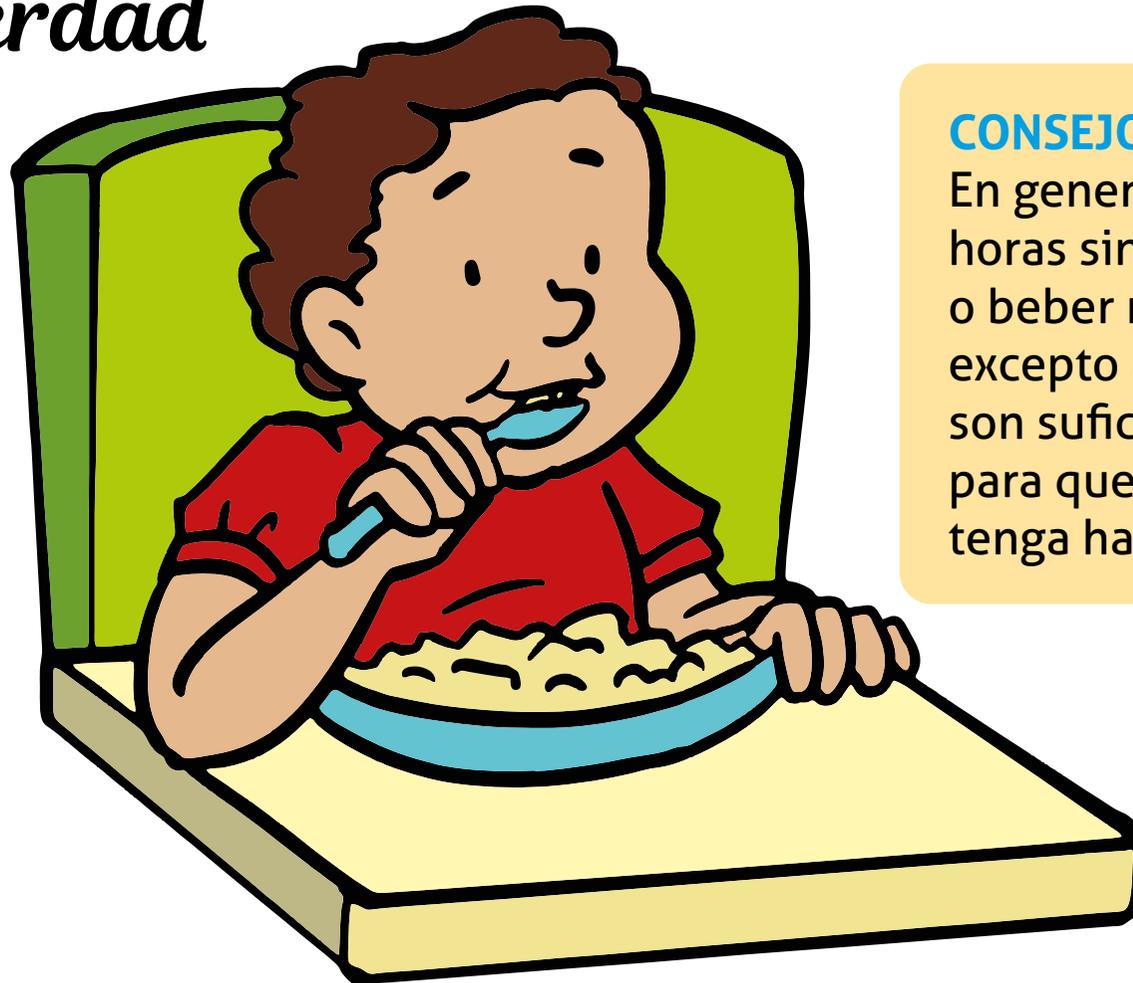
**Mensaje clave:** Para que el bebé tenga hábitos alimentarios saludables, la alimentación de la familia tiene que ser sana.

PASO  
4

## Un niño con hambre come comida de verdad

### CONSEJO 1

¿A qué hora dar la comida?  
¡Cuando el bebé tenga hambre!



### CONSEJO 2

En general, dos horas sin comer o beber nada, excepto agua, son suficientes para que el bebé tenga hambre.

**Mensaje clave:** Ofrecer las frutas y las comidas (comida y cena) en el momento en que el bebé muestra señales de hambre. De esta manera, va a comer cantidades suficientes para tener todas las vitaminas que necesita para crecer.

*No sustituyas la comida; ofrezcas más tarde*

**CONSEJO 3**

Si el bebé se niega a comer la comida, no insistas, ofrece de nuevo más tarde.

*¡Al principio, los bebés comen poco! Por eso, seguir con la lactancia es muy importante.*





#### CONSEJO 4

A los 12 meses, el almuerzo y la cena garantizarán la energía y las vitaminas que necesita el bebé. La cantidad de comida puede cambiar de un niño a otro, desde que ella esté creciendo saludable.

#### CONSEJO 5

La comida casera (comida de verdad) es lo que el bebé necesita para crecer saludable.

**Mensaje clave:** No sustituyas las comidas (almuerzo y cena) por papillas, galletas, jugos, refrescos, dulces, yogures, pasteles, bebidas azucaradas o alimentos en el biberón.

PASO  
**5**

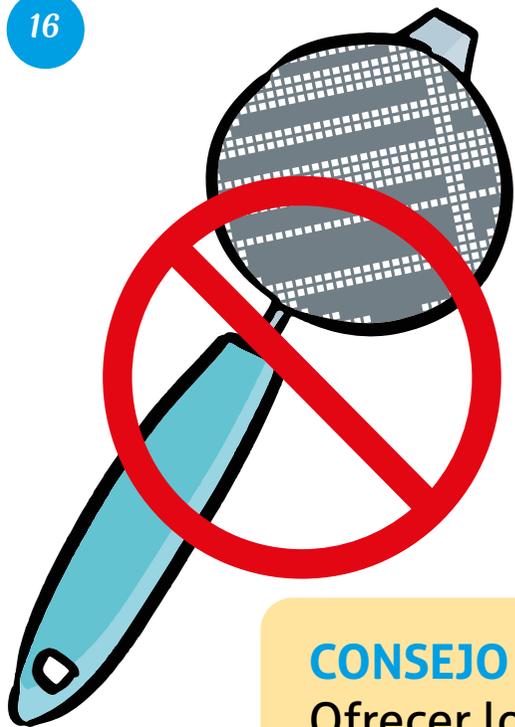
# Estimular al bebé a masticar

*La masticación va a fortalecer la mejilla del bebé, ayudar en la formación de los dientes y en el desarrollo del habla.*

**CONSEJO 1**  
La comida del bebé tiene que ser espesa, nada de caldos o sopas diluidas.



**Mensaje clave:** Si el bebé aprende a masticar temprano, va a aceptar la alimentación de la familia fácilmente.

**CONSEJO 2**

Ofrecer los alimentos aplastados. Nunca pase por la licuadora o el tamiz.



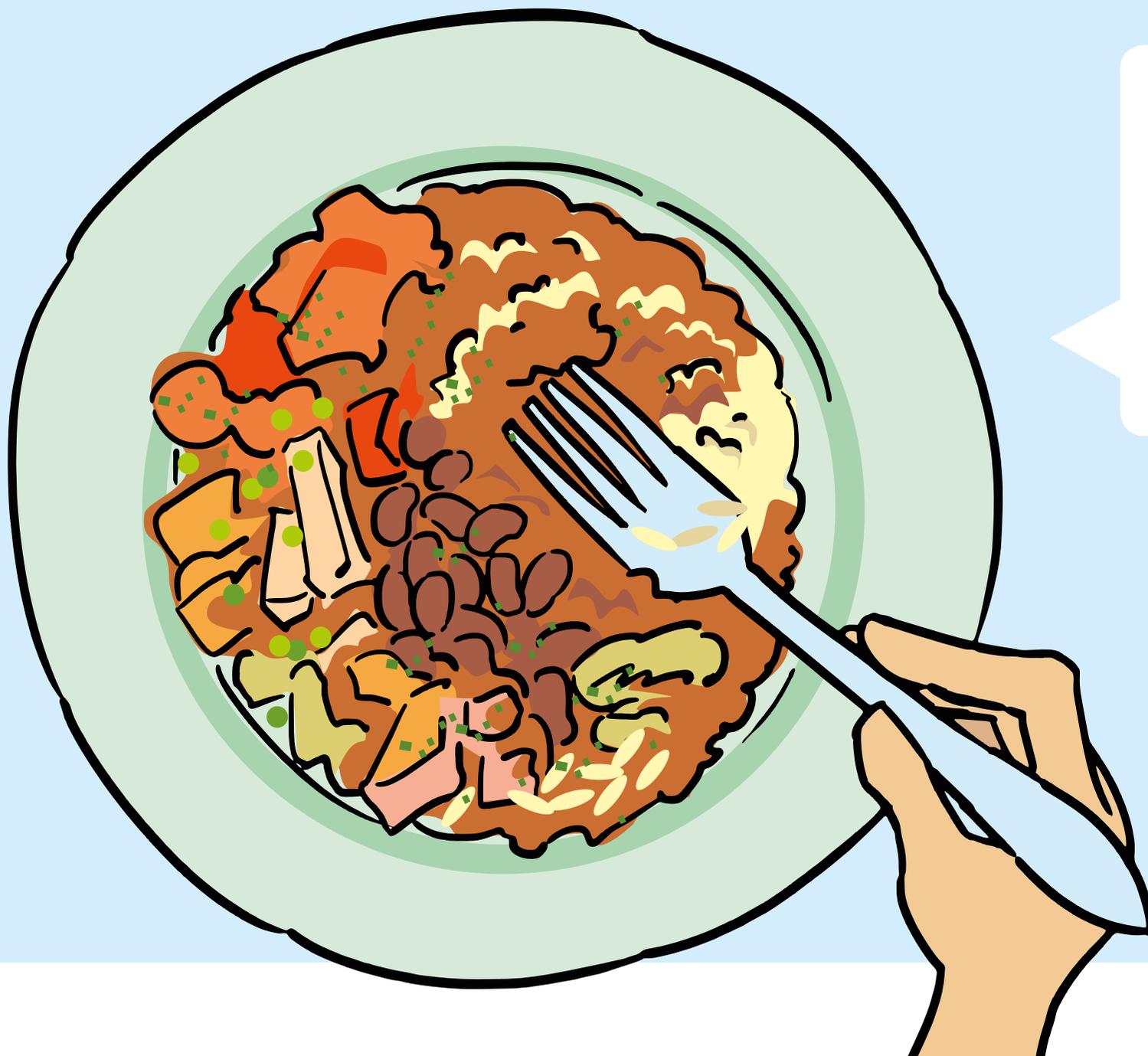
## *Cómo ofrecer las comidas*

**CONSEJO 3**

Los alimentos deben estar bien cocidos y aplastados con el tenedor.

**CONSEJO 4**

Las comidas con carne y pescado bien cocidos y deshebrados ayudan a evitar la anemia en los bebés, y a que su cerebro se desarrolle de manera adecuada.



### CONSEJO 5

A partir de los 9 meses, el niño ya consigue masticar alimentos de consistencia igual a la de la familia.

*Mensaje clave:*  
Aún sin dientes, los bebés pueden masticar y tragar los alimentos



**CONSEJO 2**  
**No ofrezcas:**



**Algunos ejemplos de  
almuerzo y cena para el bebé**

- ✓ Yuca, pescado, calabaza
- ✓ Arroz, frijol, okra
- ✓ Harina de maíz, carne, hojas verdes
- ✓ Yuca, pollo, hojas verdes
- ✓ Arroz, huevo, calabacín
- ✓ Tapioca, pescado, guisante
- ✓ Papa, hígado, calabacín
- ✓ Pasta, carne, zanahoria
- ✓ Papa, pescado, palmito

## *Un alimento de cada grupo en las comidas (almuerzo y cena)*



### **GRUPO DE LOS CEREALES O RAÍCES**

Arroz, yuca, papas, pasta, harina de maíz, harina de yuca, camote, tapioca.

### **GRUPO DE LOS FRIJOLES**

Todos los tipos de frijoles, guisantes, garbanzo, lenteja.

### **GRUPO DE LAS CARNES O HUEVOS**

Pescado, carne de res, carne de cerdo, pollo, huevos, hígado.

### **GRUPO DE LOS LEGUMES Y VERDURAS**

Calabaza, zanahoria, remolacha, okra, hojas verdes, calabacín, chayote, coliflor, palmito.

### **CONSEJO 3**

Al preparar las comidas, usar un alimento de cada grupo. ¡Hay muchas posibilidades! Ve algunos ejemplos en la página 9 y haz otras combinaciones, de acuerdo con los alimentos de tu región.

PASO  
7

# Ofrecer verduras y frutas



**CONSEJO 1**  
Elegir alimentos de diferentes colores para preparar la comida del bebé.

**CONSEJO 2**  
Si el bebé no acepta bien un alimento, no te preocupes, ofrecelo de nuevo otro día.

**CONSEJO 3**  
Variar las verduras y frutas garantizan las vitaminas de que necesita el bebé.

*Utilice alimentos de diferentes colores para una comida divertida*

#### CONSEJO 4

Lleva al bebé al mercado y enseñale las maravillas de la naturaleza. Aprovecha para hablarle y decir el nombre de los alimentos y sus colores.



**Mensaje clave:** ¡Todas las verduras y frutas pueden ser consumidas!  
¿Y tu, qué encuentras en tu comunidad?



### CONSEJO 5

Entre el almuerzo y cena, además de frutas se puede ofrecer camote, yuca o calabaza aplastada o en pedazos.

***Mensaje clave:** Es hasta los 2 años que el niño adquiere el gusto por alimentos sanos que puede durar toda la vida.*

**PASO**  
**8**

*Antes de los 2 años, nada de dulces, galletas, salchichas, café, refrescos o gelatina*

**CONSEJO 1**

¡No ofrezcas refrescos incluso después de los 2 años!

*Incluso después de los 2 años, evitar todos estos productos.*

**CONSEJO 2**

Mira los ingredientes de la etiqueta. Si hay azúcar, no ofrezcas al bebé.

**CONSEJO 3**

Si el bebé se pone a mirar un dulce, ofrece una fruta.

## Formación de los hábitos alimenticios saludables

### CONSEJO 4

No le des a probar alimentos con azúcar, mucha sal o mucha grasa, toma en cuenta de que sus preferencias alimentarias se están formando.

*El consumo de estos alimentos interfiere con el consumo de alimentos nutritivos como verduras y frutas.*



**Mensaje clave:** *Garantizar la salud del bebé con alimentos sanos es responsabilidad de la familia.*

## Mensaje clave:

Los primeros dos años de vida son fundamentales para el desarrollo del niño y de hábitos alimentarios saludables.



### CONSEJO 5

A la hora de las comidas, televisión y teléfonos apagados! Hablar con el bebé mientras el se alimenta estimula su cerebro.



PASO  
**9**

# Lavarse bien las manos, los alimentos y los utensilios



**CONSEJO 1**  
Lavarse bien las manos antes de tomar al bebé y preparar los alimentos.

**CONSEJO 2**  
Lavar las manos del bebé también.

*Mensaje clave:*  
La limpieza de los alimentos, utensilios y de las manos evitan enfermedades como la diarrea.

**CONSEJO 3**

Lavar bien todos los alimentos antes de preparar las comidas.

**CONSEJO 4**

Lavar bien todos los utensilios de preparación de las comidas del bebé.

**Mensaje clave:** El biberón y el chupete pueden albergar gérmenes mientras que beber agua con un vaso ayuda el desarrollo del bebé.

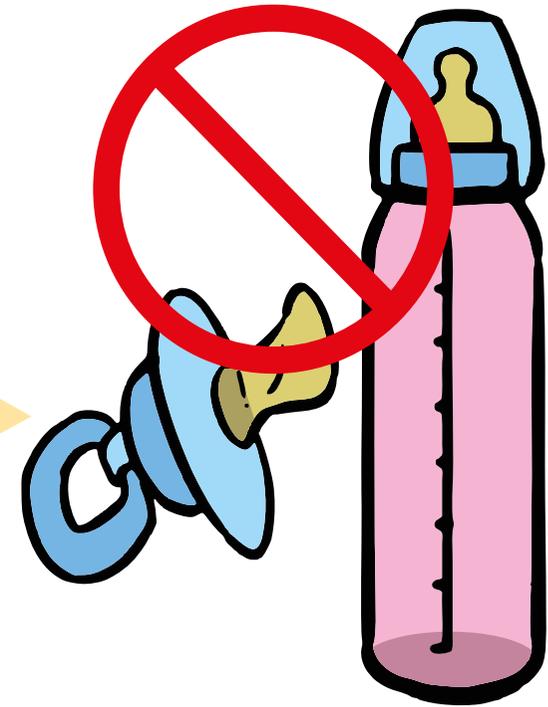
## La higiene es muy importante para el bebé

### CONSEJO 5

El agua debe ser tratada: filtrada y hervida.

### CONSEJO 6

No usar biberones para darle agua. Usar un vaso.



### CONSEJO 7

Las sobras de alimentos del plato no deben ser guardadas ni ofrecidas de nuevo.

*Ahora que el bebé está consumiendo otros alimentos, tiene que tomar agua.*



**PASO  
10**

# Un bebé activo es un bebé saludable y feliz

**CONSEJO 1**

Dejar el juguete cerca para que el bebé se mueva y pueda alcanzarlo.

**CONSEJO 3**

Llevar al bebé pasear, aunque camine con ayuda.

**CONSEJO 2**

Utilizar una pelota para despertar el interés por el deporte, el ejercicio físico y las actividades al aire libre, referiblemente junto con otros niños y niñas.





**CONSEJO 4**  
Los niños y niñas de 0 a 2 años no deben ver televisión. Después de los 2 años, se recomienda limitar a dos horas al día.



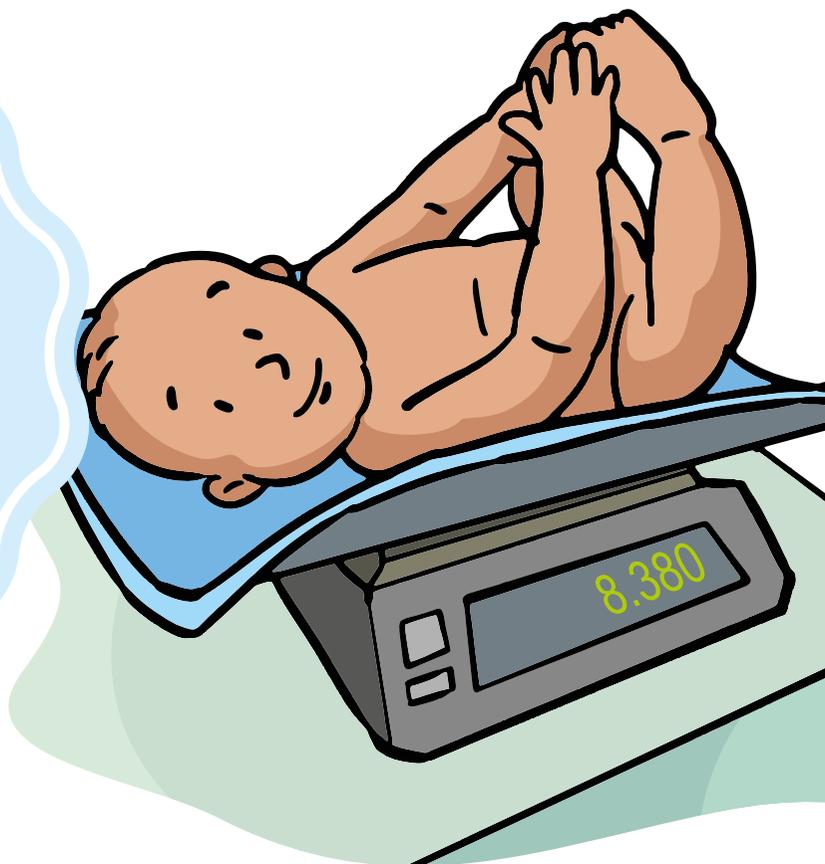
**CONSEJO 5**  
Juntar objetos también ayuda en el desarrollo.

**CONSEJO 6**  
Imitar los movimientos del bebé va a estimular el desarrollo de su cerebro.

***Mensaje clave:** Los hábitos saludables se inician en los primeros dos años de vida, por lo que el bebé debe ser estimulado a ser activo para crecer inteligente y sano.*

*Es importante saber que un bebé con sobrepeso no significa que esté sano.*

*Los bebés con sobrepeso después de los 6 meses tienen más riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad en la niñez y adolescencia*



**Mensaje clave:** *Es difícil revertir el sobrepeso y la obesidad. Es mejor prevenir.*



*Ni mucho, ni poco! Lleva al bebé a un establecimiento de salud para que pesen al bebé. Asegúrate de que el profesional de la salud que te ha atendido haya apuntado los datos (talla y peso) en el cuaderno del niño o la niña.*



Realización

