

GUÍA ALIMENTARIA

de 0 a 2 años.

Programa Integral para la Prevención del Sobrepeso y la Obesidad Infantil
“Crecer Sanos”

Con
recetas!



RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS
PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 0 A 2 AÑOS

Programa Integral para la Prevención del Sobrepeso y la Obesidad Infantil
“Crecer Sanos”

Secretaría de Salud

Equipo de Nutrición
Municipio de General Viamonte

2022

Autoras:

Lic. Carolina Martínez MP 608
Lic. Ines Araujo MP 2400
Lic. Nadia Lingor MP 2892
Lic. Jazmin Richard MP 3481
Lic. Valeria María Pironio MP 6070

Lic. Carolina Martínez - Secretaria de Salud

ÍNDICE

•	Introducción.....	4
•	Objetivos.....	6
•	Recomendaciones Alimentarias para niños y niñas de 0 a 2 años.....	7
◦	Primeros 6 meses de vida. Lactancia Materna.....	7
◦	Beneficios de la Lactancia Materna.....	7
◦	Recomendaciones para amamantar.....	8
•	Alimentación Complementaria.....	8
◦	¿Qué es la alimentación complementaria?.....	8
◦	¿Cuándo iniciar la alimentación complementaria?.....	8
◦	Objetivos de la alimentación complementaria.....	8
◦	¿Cómo y qué alimentos incorporar?.....	9
◦	Recomendaciones sobre cada grupo de alimentos.....	10
◦	Alimentos que se deben evitar.....	13
•	¿Qué pasa con los Alimentos Procesados y Ultraprocesados?. Clasificación NOVA.....	14
•	Recomendaciones para una correcta manipulación y conservación de los alimentos.....	15
•	ANEXO I: Recetario Salado.....	18
•	Recetario Dulce.....	24
•	Bibliografía.....	29

INTRODUCCIÓN

Cada etapa de la vida tiene sus peculiaridades y necesidades a las que hay que ir adaptando la alimentación. La infancia se caracteriza por ser la etapa donde se produce un mayor crecimiento físico y desarrollo psicomotor. Eso significa que la alimentación no sólo tiene que proporcionar energía para mantener las funciones vitales, sino que además debe cubrir unas necesidades mayores relacionadas con el crecimiento y la maduración. Las necesidades energéticas y nutricionales están cubiertas por la lactancia materna exclusiva (o, en caso de que no sea posible, por la leche de fórmula) hasta los 6 meses de vida, y a partir de entonces hay que ir incorporando nuevos alimentos de forma progresiva y en las cantidades adecuadas, adaptándose, también, al desarrollo psicomotor y al interés del niño.

Además del crecimiento físico, el desarrollo neurológico y cognitivo de esta etapa de la vida también requiere de nutrientes en calidad y cantidad suficientes, que si no son recibidos en esta etapa, impactan negativamente en el desarrollo dejando huellas que no pueden recuperarse a futuro.

Este periodo es importante para favorecer las condiciones que permitan la adquisición progresiva de hábitos alimentarios saludables y una buena relación con la comida. Es la etapa, en la que la incorporación de ciertos hábitos alimentarios condiciona la alimentación futura, y esto puede darse de forma positiva o negativa para la salud, dependiendo de cómo se implemente la alimentación complementaria, pudiendo incorporar a temprana edad variedad y calidad de alimentos, como también condicionar a futuro la elección de alimentos con elevado contenido en sodio, azúcares, grasas, y escaso valor nutritivo. Su desarrollo es un proceso complejo y multifactorial (biológico, psicológico, cultural y social) que impactará fuertemente sobre las preferencias alimentarias y la comensalidad de la persona.

Es importante reconocer el período de los 1000 días críticos—que abarca desde la concepción y gestación hasta los dos primeros años de vida del niño— como una "ventana de oportunidades" para efectuar las acciones necesarias que favorezcan un adecuado estado de salud y nutrición y, en consecuencia, un crecimiento y un desarrollo saludables. Este proceso se verá directamente favorecido por la lactancia y por una alimentación complementaria adecuada y oportuna.

Actualmente el desarrollo de sobrepeso y obesidad en edades tempranas es foco de atención para la OMS. Según la ENNyS 2019, los datos de antropometría en NNyA menores de 5 años tanto el sobrepeso como la obesidad resultaron ser las formas por lejos más prevalentes de malnutrición alcanzando un promedio nacional del 13.6%.

La prevalencia de baja talla en menores de 5 años es de 7,9%. Cabe destacar que estas cifras son más altas en la población en situación de vulnerabilidad social para todas las edades. Se observa que la baja talla se mantiene en valores relativamente estables y no disminuye al ritmo deseable, lo cual coincide con la tendencia mundial.

Por su parte, la prevalencia de sobrepeso y de obesidad es alarmante en la población infanto-juvenil (de 0 a 17 años), donde más del 40% de los/as NNyA tienen exceso de peso, este indicador no presenta diferencias estadísticamente significativas por sexo, nivel educativo, cobertura de salud ni quintiles de ingresos.

La LME estuvo presente en el 43.7% de los niños menores de 6 meses, al momento de la encuesta solo el 10,7% de los niños no recibía lactancia materna, siendo la edad promedio de abandono de la LM de 6,3 meses, relacionados con falta de información de la familia, el retorno al trabajo, entre otros.

El niño, desde que es bebé hasta que tiene 2 años de edad, aprende a mamar, probar, masticar, tragar y manipular alimentos, y también a descubrir diferentes olores, sabores y texturas, con la finalidad de que se incorpore, poco a poco, a la alimentación familiar. La educación de la conducta alimentaria en esta franja de edad tiene el objetivo de conseguir, además de un buen estado nutricional, el aprendizaje de hábitos alimentarios saludables.

La elaboración de esta guía, basada en las recomendaciones vigentes y conocimiento científico actualizado,

pretende ser un instrumento útil de información y de asesoramiento tanto para los profesionales del primer nivel de atención que brindan asesoramiento alimentario, como para las familias y las personas responsables de instituciones infantiles (primer ciclo, de 0 a 2 años), con el objetivo de mejorar la calidad de la alimentación de los niños y su desarrollo.

OBJETIVOS

- Brindar una herramienta útil para profesionales y cuidadores, que oriente en la adecuada nutrición de lactantes y niños menores de 2 años, desde la promoción de la lactancia materna a la implementación adecuada de la alimentación complementaria.
- Proporcionar una comida de calidad, tanto desde el punto de vista nutricional como desde criterios higiénicos, sensoriales y educativos.
- Fomentar la incorporación de hábitos saludables desde la primera infancia para que perduren en el tiempo, haciendo hincapié en el consumo de alimentos reales y disminuyendo la incorporación de ultraprocesados.
- Mejorar el estado nutricional de los niños y niñas desde el nacimiento favoreciendo un desarrollo y crecimiento adecuados, que permita expresar el máximo potencial genético de cada niño y niña.

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 0 A 2 AÑOS

1-Primeros 6 meses de vida - Lactancia Materna.

La Lactancia Materna, es la «Norma de Oro» recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), por UNICEF y por las sociedades científicas en Argentina y el mundo, como la Sociedad Argentina de Pediatría; también cuenta con el aval del Ministerio de Salud la Nación y el respaldo de la ley de «Lactancia Materna. Promoción y Concientización Pública» (Ley 26.873, 2013).

“Lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses y lactancia materna continuada hasta los 2 años o más” . Esto significa que durante los primeros 6 meses el niño debe recibir solamente leche materna, sin agregado a su alimentación de ningún otro alimento ni bebida (ni agua, ni jugos, ni tés).

A partir del sexto mes cumplido (180 días de vida) se debe iniciar la alimentación complementaria con alimentos inocuos y adecuados para la edad, sin abandonar la lactancia materna.

El calostro es la primera leche que produce la madre inmediatamente después del parto. Este es espeso; puede ser transparente o amarillo pegajoso. El calostro es el único alimento que el niño necesita en los primeros 3 días de nacido.

La leche materna tiene las cantidades necesarias de: vitaminas, como la A,B, C minerales como, fósforo, calcio y hierro y macronutrientes como proteínas, grasas y azúcares. La leche de la madre es el único alimento que nutre al niño o niña completamente durante los primeros 6 meses de vida y el único alimento que le da protección sostenida y completa durante los primeros 2 años.

Es importante ponerlo al pecho inmediatamente después de nacer porque hay que darle la seguridad, el calor y la protección que el niño o niña busca y necesita.

No todos los niños o niñas son iguales mamando. Cada niño o niña requiere de un tiempo diferente para quedar satisfecho. Hay que darle el pecho de día y de noche cada vez que lo pida, sin horarios ni tiempos preestablecidos, sino a libre demanda.

2-Beneficios de la lactancia materna para la madre, para el niño y para la familia.

Para la madre	Para el niño	Para la familia
Favorece el restablecimiento del vínculo madre-hijo.	La leche llega en forma estéril, a temperatura ideal.	La leche llega en forma estéril, a temperatura ideal.
Refuerza el autoestima.	Mejor desarrollo psicomotor, emocional y social	Mejor desarrollo psicomotor, emocional y social
Menor sangrado posparto.	Nutrición óptima, especialmente del sistema nervioso central.	Nutrición óptima, especialmente del sistema nervioso central.
Menor depresión posparto.	Menor incidencia de desnutrición infantil, infecciones y alergias respiratorias y digestivas, infecciones urinarias	
Mayor practicidad para la alimentación nocturna, en viajes, etc.	Protección contra diabetes mellitus, obesidad, hipercolesterolemia, infecciones del oído medio.	

Dar de mamar es el mejor comienzo de la vida de un niño o una niña. Dar el pecho favorece el vínculo de amor entre la madre y el hijo. El contacto de la piel y calor de la madre, le da tranquilidad y placer al niño o niña. La compañía, la voz, el olor, el mirarlo a los ojos y el contacto con la madre le dan seguridad y estímulo al lactante. Dar de mamar es mucho más que dar alimento: es dar amor, seguridad, placer y compañía.

3- Recomendaciones para amamantar

- Poner al niño o niña al pecho tan pronto nazca.
- Dar de mamar de día y de noche, cada vez que el niño o niña lo pida, a libre demanda.
- Dar de mamar en una posición cómoda.
- La mamá y los pezones deben higienizarse simplemente con agua.
- Se debe evitar el lavado corriente de los pezones después de cada amamantamiento.
- Dar de mamar hasta que el niño o niña quede satisfecho.
- No introducir mamaderas y chupetes para evitar la confusión en el modo de succionar, debido a que aumentaría el riesgo de rechazo del pecho.
- La mamá debe recibir una alimentación adecuada y tomar suficiente líquido.
- La mamá debe estar relajada y tener una actitud positiva sobre la lactancia materna. Entre más mame el niño o niña, más leche produce la madre.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

1-¿Qué es la alimentación complementaria?

La Alimentación Complementaria (AC) se define como el período durante el cual otros alimentos o líquidos son provistos al niño pequeño junto con la lactancia materna, sin desplazarla.

2-¿Cuándo iniciar la alimentación complementaria?

- Cuando el/la niño haya cumplido los 6 meses
- Cuando logre sentarse con la espalda recta
- Cuando haya Pérdida del reflejo de extrusión (saca la lengua al llevarse algo a la boca)
- Cuando tenga Interés por la comida
- Se considera que un bebé está preparado cuando adquiere las destrezas psicomotoras que permiten manejar y tragar de forma segura los alimentos. Como cualquier otro hito del desarrollo, no todos los niños lo van a adquirir al mismo tiempo, aunque en general estos cambios suelen ocurrir en torno al sexto mes.

La alimentación complementaria hasta el año complementa pecho materno o fórmula. No desplaza, ni suplementa.

3-Objetivos de la alimentación complementaria

- Aportar energía, proteínas, hierro y demás nutrientes esenciales que ya no se cubren sólo con la leche.
- Estimular el desarrollo psicosensorial del niño.
- Crear patrones de horarios y hábitos alimentarios.
- Ayudar al desarrollo fisiológico de las estructuras de la cavidad orofaríngea y de los procesos masticatorios.

- Promover la conducta exploratoria del niño.
- Estimular el desarrollo psicoemocional del niño e integrarlo a la vida familiar.

Para una adecuada alimentación del niño se recomienda:

- En el momento de la comida debe haber un ambiente relajado y cómodo, donde se eviten distracciones como teléfonos, tablet, televisión, juguetes. Esto facilita las buenas prácticas alimentarias y da la oportunidad de interacción social y desarrollo cognitivo.
- El componente de aprendizaje es un aspecto esencial en la etapa de introducción de los alimentos. Éste será óptimo cuando la interrelación del niño con el adulto que ofrece el alimento sea en un ambiente de afecto, con amabilidad y paciencia, con control pero sin rigidez, favoreciendo la independencia sin llegar al caos. Debe ser un momento gratificante para ambos. El niño que come bajo presión desarrolla conductas negativas ante la comida que pueden manifestarse como rebeldía o rechazo.
- Es importante no utilizar la comida como premio o como castigo; el niño debe interpretar desde pequeño que el alimento es algo necesario para crecer y desarrollarse sanamente.
- Es importante que el niño o niña tenga su propio plato, desde que comienza a comer. Esto permitirá a los cuidadores, observar la cantidad que come cada vez, de acuerdo con la edad.

4-¿Cómo y qué alimentos incorporar?

De 6 a 7 meses, se recomienda 1 o 2 comidas al día, el tamaño de la comida sería hasta 4 cucharaditas.

De 7 a 9 meses, se recomienda 3 comidas al día, la cantidad de la comida es de 2 a 4 cucharadas.

De 9 a 12 meses, se recomienda 3 comidas al día, la cantidad de comida es de 4 a 6 cucharadas más una colación, si el niño lo requiere, durante la tarde.

En el inicio de la AC se recomienda incorporar de a un alimento nuevo por vez, observando la tolerancia del lactante a los mismos.

Existen diferentes métodos de alimentación complementaria:

a. BLW: (Baby Led Weaning: alimentación autorregulada por el bebé) Es un método de introducción de alimentos autorregulada por el bebé. Es una manera de incorporar los sólidos en la alimentación del bebé, sin pasar por la fase de los triturados (papillas y purés), siendo el propio niño quien se alimenta por sí mismo usando las manos.

Entre los beneficios de este método se destaca, la autorregulación de la cantidad de alimentos ingeridos, desarrollando una mayor capacidad de respuesta a la saciedad; favorece el desarrollo motor oral y el proceso masticatorio; ayuda a reducir el riesgo de que los niños sean selectivos con las comidas, favoreciendo la incorporación de mayor variedad de alimentos, favorece la alimentación perceptiva y basada en las señales de hambre y saciedad del niño.

Fomentar la autonomía y el respeto por su autorregulación acerca a los niños a una relación más sana con la comida, que a futuro contribuirá a reducir el riesgo de obesidad, entre otros.

b. BLISS: (Baby Led Introduction to Solids) Este método mantiene las ventajas del BLW pero que solventa sus posibles inconvenientes como la deficiencia de hierro, riesgo de atragantamiento, menor aumento de peso, entre otros.

La regla del método BLISS para cada comida es:

- Un alimento rico en energía
- Un alimento rico en hierro y proteínas de alta calidad
- Una fruta o verdura

La idea es ofrecer estos tres tipos de alimentos y seguir unas pocas consideraciones que van a ayudar a que el momento de la comida sea placentero para todos.

c. Alimentación complementaria tradicional: o de papilla, es un método común que consiste en ofrecer alimentos naturales en forma de puré o triturados. Es autodirigido. Es un método recomendado en las instancias iniciales de la AC, porque permite ir progresando las consistencias de los alimentos ofrecidos según la edad.

Independientemente del método de alimentación complementaria con el que se decidió iniciar, lo importante es comprender que se trata de adquirir un nuevo aprendizaje.

Se recomienda iniciar la AC con papillas o purés y a medida que el niño mejora sus habilidades y coordinación para morder, masticar y tragar, aumentar progresivamente la consistencia de los alimentos.

Procurar que luego de las primeras comidas donde se van incorporando nuevos alimentos, cada una incluya alimentos fuente de hierro y zinc, proteínas de alta calidad, vegetales o frutas y un alimento energético.

5- Recomendaciones sobre cada grupo de alimento

5.1 Verduras

Este grupo de alimentos, aporta diferentes vitaminas y minerales, además de fibra. Se pueden incluir todas las verduras incorporando variedad de colores y texturas. Se recomienda que se consuman preferentemente cocidas, al vapor, hervidas en poca cantidad de agua para evitar una gran pérdida de nutrientes, al horno, salteadas, en rellenos, en omelettes, tortillas, bocadillos, budines, puré, en bastones, croquetas, entre otras. Se debe evitar el método de cocción de fritura, ya que este no es un hábito saludable.

ROJO	NARANJA	VERDE	AZUL/VIOLETA	BLANCO
<p>Repollo colorado, cebolla morada, tomate, morrón rojo.</p> <p>Nutrientes: antioxidante y antocianinas.</p> <p>Beneficios: mejoran la memoria, el sistema cardiovascular, urinario y la inmunidad; previenen algunos tipos de cáncer.</p>	<p>Zanahoria, calabaza, zapallo, limones, batata, morrón amarillo.</p> <p>Nutrientes: carotenoides, vitamina A y C, luteína.</p> <p>Beneficios: mejoran la visión, la piel, el sistema cardiovascular e inmunológico.</p>	<p>Espárragos, brócoli, repollo, lechuga, pepino, arvejas, chauchas, rúcula, morrón verde, palta, kale, espinaca, acelga, habas.</p> <p>Nutrientes: folatos y clorofila.</p> <p>Beneficios: promueven el correcto funcionamiento y división celular, detoxifican.</p>	<p>Berenjena, remolacha.</p> <p>Nutrientes: antocianinas/ resveratrol (antioxidantes)</p> <p>Beneficios: previenen el cáncer y el envejecimiento prematuro.</p>	<p>Ajo, champiñones, cebolla, coliflor, nabo, hinojo</p> <p>Nutrientes: flavonoides.</p> <p>Beneficios: previenen el cáncer, mejoran el sistema inmunológico y cardiovascular. Son antibacteriales.</p>

Es importante incluir regularmente verduras ricas en carotenos precursores de vitamina A (zanahorias, boniato, calabaza) y ricas en vitamina C (morrón y tomate).

Vegetales como espinaca, acelga, remolacha y sus hojas, rúcula, y otros vegetales de hojas verdes, se recomienda que la porción no supere el 20% del plato, por su contenido en nitratos y con una frecuencia no mayor a 2 o 3 veces por semana.

- **5.2 Frutas**

Este grupo de alimentos es fuente de variedad de vitaminas y minerales, fibras e hidratos de carbono.

Se pueden incorporar todas las frutas recomendando incluir frutas de estación, maduras, peladas, crudas o cocidas, sin carozo, ni semillas y sin azúcar agregada.

No se recomienda el consumo de jugos hasta los 2 años ya que concentra el azúcar de la fruta, y genera saciedad desplazando otros alimentos de valor nutricional.

Ofrecerlas en trozos, dependiendo de la maduración del niño, bastones, trozos pequeños, compotas sin azúcar, al horno, en preparaciones, helados sin azúcar, puré, entre otros.

ROJO	NARANJA	VERDE	AZUL/VIOLETA
<p>Manzana roja, frambuesa, frutilla, sandía.</p> <p>Nutrientes: antioxidante y antocianinas.</p> <p>Beneficios: mejoran la memoria, el sistema cardiovascular, urinario y la inmunidad; previenen algunos tipos de cáncer.</p>	<p>Naranja, mandarina, mango, duraznos, ananá.</p> <p>Nutrientes: carotenoides, vitamina A y C, luteína.</p> <p>Beneficios: mejoran la visión, la piel, el sistema cardiovascular e inmunológico.</p>	<p>Uva, melón verde, kiwi.</p> <p>Nutrientes: folatos y clorofila.</p> <p>Beneficios: promueven el correcto funcionamiento y división celular, detoxifican.</p>	<p>Arándanos</p> <p>Nutrientes: antocianinas/resveratrol (antioxidantes).</p> <p>Beneficios: previenen el cáncer y el envejecimiento prematuro.</p>

- **5.3 Carnes**

Este grupo aporta principalmente proteínas de origen animal de alto valor biológico y hierro hemínico

Los tipos de carnes que se recomiendan son: carne vacuna, pollo, cerdo, pescado fresco sin espina como merluza, pejerrey, lomito de atún, lenguado

No se deben incorporar carnes procesadas tales como salchichas, hamburguesas, patitas de pollo, medallones industrializados y carnes envasadas, ya que estos alimentos se encuentran dentro del grupo de alimentos ultraprocesados, los cuales no deben aportarse en los primeros años de vida del niño.

Se recomienda consumir cortes magros y bien cocidos. Se debe retirar la grasa visible, piel del pollo y espaldas.

En preparaciones como al horno, plancha, hervidas, al vapor, envueltas en papel aluminio, salteadas, entre otros.

- **5.4 Huevo**

El huevo es fuente de proteínas de origen animal de alto valor biológico al igual que las carnes, pero además aporta grasa, minerales y vitaminas.

Puede consumirse entero, siempre bien cocido hasta que la yema esté sólida.

Se puede ofrecer, huevo duro, hervido, en preparaciones como revueltos, tortillas, panqueques, budines, omelettes, soufflé, para enriquecer papillas, entre otros. Se debe evitar en preparaciones que requieran fritura.

- **5.5 Lácteos.**

Los lácteos como leche de vaca, yogur, quesos blandos y semiblandos, deben introducirse después del año de vida. Su consumo excesivo antes del año puede generar micro sangrados intestinales, y también puede interferir en la absorción del hierro, siendo una de las posibles causas de anemia en los menores de 2 años.

La leche a partir del año no debe superar los 500 ml por día y debe ser entera, pasteurizada, sin el agregado de azúcar. El yogur se recomienda que sea natural y sin el agregado de azúcares.

Los lácteos aportan proteínas de alto valor biológico, vitaminas (especialmente vitamina D) y minerales como el calcio, pero no son los únicos alimentos fuente de este mineral, por lo cual para incorporarlo se puede consumir otros alimentos como coles, vegetales de hojas, naranja, kiwi, entre otros.

- *5.6 Cereales*

Este grupo aporta hidratos de carbono, vitaminas, minerales y proteínas de origen vegetal pero de bajo valor biológico.

Se recomienda que se incorporen en preparaciones caseras, como en panes, masa de tartas, empanadas, pastas.

En este grupo encontramos arroz, mijo, avena, trigo, harina de maíz, cebada y centeno y también pseudoce-reales como quínoa, amaranto y trigo sarraceno.

Durante los dos primeros años de vida el aporte de fibra no debe ser elevado, ya que esto puede interferir en la absorción de algunos micronutrientes tales como el hierro, el zinc y también el calcio.

Por esta razón se recomienda no excederse en el consumo de preparaciones elaboradas 100% con harina integral.

- *5.7 Legumbres*

Este grupo de alimentos aportan hidratos de carbono complejos, vitaminas y minerales como hierro, zinc, calcio y proteínas de origen vegetal.

Pueden incorporarse peladas (sin la cascarita), en forma de puré, untables, harinas, en preparaciones con cereales, frutas o verduras. No ofrecerlas enteras por el riesgo de aspiración. Se recomienda elegir legum-bres secas, las que se deben hidratar y hervir.

Dentro de las legumbres se encuentran lentejas, lentejas turcas, arvejas, garbanzos, porotos y sus derivados y soja orgánica.

- *5.8 Frutos secos*

Este grupo de alimentos son fuente de proteínas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra y grasas saludables.

Pueden incorporarse en forma de untables o harinas, para enriquecer preparaciones. No se deben ofrecer enteros por el riesgo de asfixia o atragantamiento.

Las frutas secas que se encuentran en el mercado son almendras, nueces, castañas, pistachos, avellanas, maníes.

- *5.9 Semillas*

Este grupo aporta vitaminas, minerales y grasas saludables.

Se deben consumir molidas, en forma de untables o harinas.

Dentro de este grupo se encuentran las semillas de chía, lino, girasol, sésamo, calabaza. En caso de incorpo-rarse semillas de chía y/o lino, debe hacerse en pequeñas cantidades para evitar que el exceso de fibra genere saciedad y posible efecto laxante.

- *5.10 Aceites*

Aportan grasas de buena calidad nutricional solo si son utilizadas en crudo. También para que aporten grasas saludables deben ser aceites de una sola semilla, como aceite de maíz, soja, girasol, oliva, uva, chía, coco, lino, canola.

Los diferentes aceites vegetales son fuentes de grasas esenciales como omega 3, omega 6 y omega 9, funda-mentales para el desarrollo del sistema nervioso central.

No puede faltar en almuerzo y cena y se utilizan para enriquecer papillas, guisos, pastas, arroz, polenta, fideos.

- *5.11 Azúcares y endulzantes*

No se deben agregar hasta los 2 años. Luego de esta edad, se puede comenzar a incorporar pero con modera-ción. El azúcar agregado no es un nutriente necesario, ya que su aporte proviene naturalmente en alimentos que contienen hidratos de carbono simples como frutas, verduras, y su agregado a temprana edad condicio-na los hábitos alimentarios del niño en el presente y futuro, favoreciendo la aparición temprana de caries, y el desarrollo de sobrepeso y obesidad.

Por azúcares se entiende azúcar común, mascabo, negra, rubia, orgánica, miel, melaza, fructosa, jarabe de

maíz, caramelo, entre otros, y todo alimento que los contenga.

- **5.12 Bebidas**

Solo se permite el agua segura, potable y mineral. Esta debe incorporarse a partir de los 6 meses de edad del niño ya que la leche materna hasta esa edad mantiene hidratado al bebé.

Las bebidas azucaradas como los jugos artificiales y gaseosas, no se recomiendan, porque disminuyen la absorción del calcio, proveen altas cantidades de hidratos de carbono, carecen de valor nutricional, pueden disminuir el apetito y favorecer el desarrollo de sobrepeso, obesidad y caries a temprana edad.

- **5.13 Condimentos**

Se pueden utilizar como condimentos hierbas aromáticas frescas o deshidratadas como orégano, perejil, albahaca, tomillo, laurel, curcuma, nuez moscada, pimentón, jugo de limón entre otros.

6-Alimentos que se deben evitar

- **6.1. Sal**

Los alimentos contienen sodio de manera natural como para satisfacer los requerimientos del niño.

No se debe agregar sal (sal de mesa, sal marina, sal rosada, sal del Himalaya, sales dietéticas) a los alimentos porque genera una sobrecarga al funcionamiento normal del riñón, y además su incorporación temprana condiciona la formación de hábitos alimentarios no saludables, favoreciendo el consumo elevado de sal en la infancia y la vida adulta incrementando el riesgo de enfermedades crónicas.

Tampoco se recomienda el consumo de alimentos con elevado contenido de sodio como: cubitos de caldo y sopas deshidratados, enlatados, embutidos, fiambres, quesos duros y semiduros, productos de copetín, galletitas comerciales.

- **6.2. Miel**

No se debe incorporar hasta los 2 años por el riesgo de botulismo y por su alto contenido en azúcares simples.

- **6.3. Alimentos con riesgo de atragantamiento**

No dar antes de los 2 años alimentos de características esféricas y de consistencia dura, sin procesar, pisar o moler por el riesgo de aspiración y asfixia que pueden generar. Algunos de estos alimentos son: arvejas, lentejas, garbanzos, maní, frutos secos, semillas, manzana, zanahoria cruda, pochoclos, garrapiñadas, pepas de girasol, tutucas, cáscaras de frutas. Al ser alimentos que por su consistencia requieren una adecuada masticación, en los niños pequeños este proceso aún no está lo suficientemente desarrollado, pudiendo aspirar alimentos enteros o trozos lo suficientemente grandes como para obstruir las vías respiratorias.

- **6.4. Infusiones**

Hay que evitar las bebidas excitantes, como café, mate, mate cocido, te (específicamente a base de anís), y otras infusiones.

No se recomiendan en menores de 2 años porque:

- Tienen xantinas que son estimulantes del sistema nervioso central
- Pueden disminuir la absorción de nutrientes como el hierro.
- No contienen valor nutritivo, lo que disminuye la densidad nutricional de los alimentos, aportando volumen, saciedad sin nutrientes indispensables en esta etapa de la vida..
- En general se les agrega un endulzante como azúcar o miel.

- **6.5. Carne picada**

Evitar la carne picada hasta los 5 años por el riesgo de contraer el síndrome urémico hemolítico, enfermedad producida por la bacteria *Escherichia coli* que afecta principalmente a los niños menores de 5 años.

La carne o los productos contaminados con *Escherichia coli* no tendrán, necesariamente, mal aspecto, mal olor o mala textura. (ver recomendaciones para la adecuada manipulación de alimentos).

- **6.6 Algas**

No se recomiendan por sus altas cantidades de yodo

- **6.7. Bebidas a base de arroz y bebidas vegetales con azúcar agregada**

Las bebidas a base de arroz deben evitarse por sus niveles elevados de arsénico

- **6.8. Edulcorantes**

Los endulzantes artificiales como la sacarina, aspartame, sucralosa, ciclamato, entre otros. NO son recomendables en niños(as) menores de 2 años en forma directa, en preparaciones ni productos que los contengan.

Su alto poder endulzante puede condicionar la selección de alimentos con excesivo contenido de azúcares, interfiriendo en la adquisición de buenos hábitos alimentarios.

¿QUÉ PASA CON LOS ALIMENTOS PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS?

La regla de oro de nuestra alimentación debe ser consumir productos frescos, principalmente vegetales, y mínimamente procesados

El sistema NOVA clasifica a los alimentos en 4 grupos según el grado de procesamiento de los alimentos y sus implicaciones nutricionales.

Grupo 1: Alimentos frescos o mínimamente procesados

Los alimentos frescos son los obtenidos de plantas o de animales que no sufren ninguna alteración tras extraerse de la naturaleza, como por ejemplo, frutas, verduras, carnes y huevos.

Los alimentos mínimamente procesados son alimentos naturales que se han sometido a un procesamiento sin la adición de sodio/sal, azúcares, aceites, grasas ni otras sustancias; por ejemplo, frutas y verduras congeladas, o envasadas al vacío, cereales como trigo, salvado y arroz, legumbres secas, leche líquida o en polvo, entre otros.

En combinaciones adecuadas, todos los alimentos de este grupo forman la base para una alimentación saludable.

Grupo 2: Ingredientes culinarios procesados:

Son productos extraídos o refinados a partir de otros productos como es el caso de los aceites vegetales, grasas animales, almidones o azúcar. En este grupo también está incluida la sal.

Son alimentos que no se consumen por sí solos. Su función es dar palatabilidad, mayor aceptación o enriquecer las comidas.

La importancia nutricional de estos ingredientes culinarios no debe ser evaluada en forma aislada, sino en combinación con los alimentos.

Grupo 3: Alimentos procesados

Se refieren a aquellos productos alterados por la adición o introducción de sustancias (sal, azúcar, aceite, conservantes y/o aditivos) que cambian la naturaleza de los alimentos originales, con el fin de prolongar su duración, hacerlos más agradables o atractivos.

Los productos procesados generalmente conservan la identidad básica y la mayoría de los componentes del alimento original, pero los métodos de procesamiento usados hacen que sean desbalanceados nutricionalmente.

Algunos ejemplos de este grupo son: Enlatados como choclo, arvejas y atún; conservas como duraznos en lata, quesos, pan artesanal y otros productos de panificación como pastas y fideos, levaduras, yogures naturales, aceites vegetales, entre otros.

Grupo 4: Alimentos y bebidas ultraprocesados.

Son formulaciones industriales que suelen estar compuestas por cinco o más ingredientes.

Además de la sal, azúcar, aceites y grasas, entre los ingredientes de los alimentos ultraprocesados se incluyen sustancias alimentarias que generalmente no se emplean en las preparaciones culinarias, como la proteína hidrolizada, los almidones modificados y los aceites hidrogenados o interesterificados, y los aditivos usados para imitar las cualidades sensoriales de los alimentos sin procesar o mínimamente procesados y sus preparaciones culinarias o para esconder cualidades indeseables del producto final, como colorantes, aromatizantes, edulcorantes sin azúcar, emulsificantes, humectantes, secuestrantes, reafirmantes, aumentadores de volumen, antiespumantes, antiaglomerantes y agentes de recubrimiento.

Los alimentos sin procesar o mínimamente procesados representan una pequeña proporción de la lista de ingredientes de los productos ultra- procesados, o bien incluso no forman parte de dicha lista. En la elaboración de productos ultraprocesados se usan diversos procesos industriales sin equivalentes domésticos, como la extrusión y el moldeado, así como el pre procesado para freír.

Suelen ser exageradamente dulces o salados y en general, vienen listos para consumirse o para calentar y, por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria.

Existe cada vez más evidencia en relación al carácter de dependencia de estos productos, lo cual explica el potencial que tienen para deteriorar los hábitos alimentarios desde la infancia.

La incorporación habitual de los productos ultraprocesados no ayuda a mejorar la calidad de la alimentación porque aportan baja o nula cantidad de vitaminas, minerales y fibra, con exceso de grasas, azúcares y/o sal.

Algunos ejemplos son: bebidas azucaradas como gaseosas, aguas saborizadas, jugos industrializados y jugos en polvo, galletitas dulces o saladas, amasados de pastelería (pastelitos fritos, churros, medialunas, bizcochos de grasa, facturas, otros), golosinas, productos de copetín (maní salado, palitos salados, papas, mandioca y/o batatas fritas, chizitos, otros), embutidos y chacinados (salchichas, chorizo, morcilla, otros), fiambres, achuras, carnes procesadas (preformados de carne o pollo, hamburguesas de carne o vegetales pre fritos, bastones de pescados, otros), helados, manteca, margarina, dulce de leche, mermeladas (industrializadas), postres lácteos, cereales para el desayuno, barritas de cereales y energéticas, bebidas energéticas, bebidas lácteas, yogures azucarados y/o edulcorados artificialmente, bebidas de fruta, bebidas de cacao, extractos y salsas instantáneas de carne y pollo, los productos “sanos” y de “adelgazamiento” como los sustitutos de comida “enriquecidos” o en polvo, muchos productos listos para calentar, aderezos tales como mayonesa, ketchup, mostaza, salsa golf, salsa de soja, otros cereales infantiles, y papillas comerciales para lactantes.

La evidencia muestra que el consumo de productos ultraprocesados es un determinante de la aparición de malnutrición relacionada con sobrepeso/obesidad y de enfermedades no transmisibles como hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.

RECOMENDACIONES PARA UNA CORRECTA MANIPULACIÓN Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Correcta sanitización de frutas y verduras

- Colocar las frutas y verduras en la bacha
- Lavar bajo chorro de agua uno por uno, para retirar la suciedad.
- Preparar la lavandina apta para desinfección de agua/alimentos.
- Limpiar y desinfectar la bacha. Luego llenarla con agua, para sumergir los vegetales y colocar la cantidad de gotas de lavandina necesarias según las indicaciones del envase. Usar lavandina apta para alimentos.
- Sumergir los vegetales y dejar reposar por 10 min.

- Finalizado el reposo, retirar los vegetales, secarlos sobre superficies limpias, y conservar en la heladera.

Mantener la higiene de manos y superficies

Las manos son una fuente de contaminación de bacterias. Para ello, lavarlas con agua y jabón durante 20 segundos antes, durante y después de manipular alimentos. También, siempre después de: ir al baño; tocar animales; manipular dinero; sonarse la nariz, estornudar o toser; tocarse la cara, nariz u otra parte del cuerpo; cambiar pañales; utilizar productos de limpieza; tocar o sacar la basura y fumar.

Es preciso lavar las superficies que tengan contacto con los alimentos (tablas para cortar, platos, utensilios, mesadas) antes de comenzar a preparar cada comida.

Separar alimentos Crudos-Cocidos

Evitar la contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocidos. Los alimentos crudos, en especial la carne, el pollo, el pescado y sus jugos pueden contener microbios peligrosos que pueden contaminar otros alimentos durante la preparación y el almacenamiento de la comida.

No apoyar en la misma tabla o superficies, los alimentos cocidos o crudos listos para consumir, y los alimentos crudos que requieren cocción o que aún no hayan sido sanitizados.

Cocinar completamente las carnes, el pollo, el pescado y el huevo

- Los alimentos se cocinan completamente cuando alcanzan una temperatura interna superior a los 70° C.
- Cocinar los huevos hasta que la clara y la yema estén firmes. Evitar preparar recetas que lleven huevos crudo.
- Mantener a temperaturas seguras, cocción mayor a 70°C.
- Refrigerar las comidas preparadas. No dejar alimentos cocidos y alimentos perecederos a temperatura ambiente durante más de 2 horas. Mantener los alimentos refrigerados hasta el momento de consumirlos.
- Nunca descongelar los alimentos a temperatura ambiente. Se pueden descongelar con seguridad en la heladera.

¿Cómo potabilizar el agua?

- Hervir el agua durante 3 min y dejar enfriar tapada antes de su consumo.No volver a hervir.
- Agregar 2 gotas de lavandina por litro de agua, dejar reposar 30 min antes de su consumo.(debe ser lavandina comun, concentrada 60gr/litro)
- Utilizar pastillas potabilizadoras de agua, dejar reposar 30 min antes de su consumo.

El agua con la que te lavas las manos y preparas los alimentos también debe ser segura.Los recipientes para almacenar y transportar agua deben estar bien tapados.Si el agua es segura puede consumirse sin necesidad de comprar agua envasada.

Con esta Guía procuramos difundir pautas para una alimentación saludable en este grupo de edad y contribuir a la reducción del riesgo, tanto de las patologías nutricionales por carencia (anemia ferropénica, desnutrición aguda y baja talla, entre otras), como de aquellas provocadas por el exceso (enfermedades crónicas no transmisibles –como diabetes tipo 2, obesidad, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y osteoporosis–), ya sea a corto plazo o bien en la vida futura de los niños, como adolescentes y adultos.

Los equipos de salud desempeñan un papel de vital importancia para ayudar a los padres, madres y cuidadores a comprender y poner en práctica las recomendaciones aquí presentadas y contribuir a lograr la mejor alimentación posible para los niños y niñas menores de 2 años.

ANEXO I

RECETARIO SALADO

Croquetas de brócoli (Salen 12 aprox.)

- 400gr de brocoli hervidos
- 1 huevo
- 1 cucharada de queso rallado
- 4 cucharadas colmadas de pan rallado (o avena Extrafina)
- Cuadraditos de queso cremoso
- Condimentos: orégano

1. Limpiar bien el brócoli y hervirlo en abundante agua.
2. Una vez que estén blandos, retirarlos del agua y procesarlos bien.
3. En un bowl aparte, agregar el brócoli, los condimentos, el huevo y el queso rallado. Mezclar bien.
4. De a poco, agregar el pan rallado, hasta que puedas formar bolitas.
5. Armar bolitas y en el centro agregarle un cuadradito de queso.
6. Pasar las bolitas por pan rallado para que después en el horno queden más doradas. Llevarlas al congelador por 10 minutos aproximadamente para que después en el horno no se desarmen.
7. Cocinar en horno medio por 30 minutos y listo.



Imagen ilustrativa

Muffins de espinaca (Salen 9 aprox.)

- 500gr de espinacas (pueden ser las que ya vienen listas -congeladas- o si son al natural, lavas bien y las llevas a una sartén por unos 5 minutos y listo)
- 3 huevos
- Condimentos: orégano

1. En un bolw, mezclar los huevos con los condimentos. Agregar las espinacas e integrar bien todo.
 2. Rellenar los moldes de muffins (yo los rocié con aceite en spray para que no se pegue) con la preparación.
 3. Llevar a horno 180° por 30 minutos aproximadamente.
- Esperar que se enfríe un poco y los desmoldamos. Listo



Nuggets de garbanzos

- 150gr de garbanzos remojados por 12 horas
- 1/2 cebolla picada
- 1/2 morrón verde picado
- 1/2 morrón rojo picado
- 1/2 zanahoria rallada
- Condimentos: pimentón dulce, orégano
- 1 huevo
- Avena instantánea
- Mix de semillas

1. Hervir los garbanzos por 1 hora aproximadamente. Mientras, saltear las verduras con aceite de oliva.
2. Separar 3 cucharadas de garbanzos y mixear los demás. Agregar las verduras salteadas y los garbanzos que apartamos al principio. Condimentar y mezclar [Si ves que quedó muy húmedo, agregar una cucharada sopera de harina de avena].
3. Batir un huevo. Mezclar la avena instantánea con el mix de semillas. Dar la forma que quieras, pasar por el huevo y luego por la avena. Repetir hasta terminar.
4. Colocar en una placa para horno, previamente aceitada y llevar a horno por 30 minutos aproximadamente y listo!!!



Imagen ilustrativa

Pastel de calabaza

- 1/2 calabaza pequeña (tipo “anco”).
- 1 cebolla pequeña.
- 100 g de carne cortada a cuchillo.
- 1/2 taza de granos de choclo (rallado o cremoso).
- 100 g de queso mantecoso.
- 1 cucharada sopera de aceite.
- Condimentos suaves a gusto.

1. Hervir la calabaza, hacer un puré agregándole el aceite y cubrir la base de una fuente pequeña para horno.
2. Picar la cebolla, rehogarla en una cucharadita de agua hasta que esté transparente y agregar la carne cocinando bien (hasta que no esté rosada).
3. Verter la mezcla sobre el puré de calabaza.
4. Mezclar el choclo con el queso mantecoso en pedacitos y colocar sobre la carne formando otra capa.
5. Gratinar 5 minutos al horno.



Imagen ilustrativa

Pollo frutado con puré

- 200 g de pollo sin piel.
- El jugo de 1 naranja.
- 1 cebolla pequeña.
- 1 manzana rallada.
- 1 papa

1. Cocinar en una sartén el pollo cortado en trocitos, la cebolla finamente picada y la manzana rallada, con el jugo de la naranja .

2. En una cacerola aparte, hervir la papa y servirla acompañando el pollo.



Guiso de arroz y lentejas

- 1 taza de arroz.
- 1 taza de lentejas.
- 2 tomates medianos, sin piel y sin semillas.
- 1 batata chica.
- 1 cebolla chica.
- 1 zanahoria grande.

1. Enjuagar las lentejas con agua fría. Colocarlas en un bol con abundante agua y dejarlas en remojo durante 12 horas. Desechar el agua de remojo. Hervirlas y colarlas.

2. Hervir y colar el arroz.

3. En una cacerola aparte, colocar un poco de agua y cocinar la cebolla, la zanahoria, la batata y los tomates, previamente cortados en cubos pequeños.

4. Cuando los vegetales estén tiernos, añadir el arroz y las lentejas, cocinar todo junto unos 5 minutos más hasta que todo esté bien cocido. Condimentar suavemente.



Nuggets de Pollo

- 500 g de pollo procesado
- 3 cdas de fécula de mandioca (o harina de garbanzos)
- Pimienta, pimentón, orégano, perejil
- Pan rallado
- Opcional: verduritas hervidas o salteadas (zanahoria, zucchini)

1. Procesar el pollo bien frío de la heladera.

2. Mezclar el pollo con la fécula o harina, la verdura y los condimentos. hacer bolitas y darle forma con las manos húmedas. Rebozar y llevar al frío. Cocinar el en horno unos minutos hasta que estén doradas.



Bocaditos de Quinoa

- 1 taza de calabaza cocida (u otra verdura picada o hecha puré)
- 1 taza de quinoa cocida
- 1 huevo
- Condimentos a gusto

1. Lavar y cocinar la quinoa (en una olla similar al arroz)

2. Cortar la calabaza a la mitad, cocinar en el horno boca abajo en una asadera aceitada hasta que esté blandita.

En un bol mezclar la quinoa, la calabaza, el huevo y los condimentos. (Agregar harina opcional).

3. Con una cuchara sopera ir colocando la preparación con forma de bocaditos o panqueques. cocinar sobre una sartén previamente calentada y aceitada. esperar a que se cocine la base y dar vuelta. También los puedes hacer en moldes de muffins al horno. ebozar y llevar al frío. Cocinar el en horno unos minutos hasta que estén doradas.



Imagen ilustrativa

ANEXO II

RECETARIO DULCE

Muffins de manzana

- 3 Huevos
- 1 banana madura pisada
- 2 cdas soperas de aceite de coco o de girasol
- 1 taza de leche (vegetal sin azúcar o de fórmula para menores de 1 año)
- 1 taza de harina de almendras o harina de trigo
- ½ taza de harina de avena
- 1 cdita de polvo para hornear
- 5 Manzanas

1. Lavar, pelar y cortar las 5 manzanas, cocinarlas al horno con ¼ de taza de agua en una fuente por 20 minutos
2. Batir los huevos con la leche, el aceite, la banana pisada, una vez mezclado agregar las harinas con el polvo para hornear.
3. Por último, mezclar las manzanas con la mezcla y colocar en molde de muffins
4. Horno precalentado, a 200 C cocinar por 20 minutos.



Imagen ilustrativa

Muffins de algarroba

- 3 Huevos
- 1 pote de yogur natural sin azúcar
- 1 cda de aceite de coco o de girasol
- 1 cdita de extracto de vainilla
- 2u bananas maduras
- 1 taza de harina extrafina
- ½ taza de harina de almendras o harina de trigo
- 2 cditas de harina de algarroba
- 2 cditas de polvo para hornear

1. Batir los huevos, agregar el yogur natural, el extracto de vainilla y el aceite
2. Agregar las harinas, y el polvo para hornear
3. Colocar en moldes de muffins. Horno 220C, cocinar de 15 a 20 minutos



Muffins de pera y arándanos

- 3 Huevos
- 2 Peras maduras
- 2 cdas de aceite de coco o de girasol
- 1 cdita de extracto de vainilla
- 1 taza de harina de arroz
- 1 taza de harina de almendras
- 1 cda de polvo para hornear
- 1 taza de arándanos

1. Procesar las 2 peras hasta que queden líquidas
2. Batir los huevos con el aceite, agregar las peras procesadas y el extracto de vainilla
3. Incorporar las harinas y el polvo para hornear.

4. Por último agregar los arándanos.
5. Colocar en molde de muffins.
6. Horno precalentado a 220° C cocinar por 15 minutos.



Torta de manzana

- 4 manzanas rojas
- 3 huevos
- 1 taza de avena extrafina
- 1/2 taza de harina leudante
- 1 cda de aceite girasol
- 1/2 taza de pasas de uva picadas
- 1 cdita de canela

1. Rallar la manzana
2. Batir los huevos, agregar canela, la avena extrafina, el polvo para hornear, el aceite y la manzana rallada.
3. Colocar en un molde aceitado o en un molde de silicona.
4. Horno precalentado a 240C cocinar durante 20 minutos.



Torta de coco y dátiles

- 2 Huevos
- 1 Taza de harina integral
- 1 Taza de harina de trigo
- 1 cda de polvo para hornear
- 1 cda de coco rallado
- 2 cdas de aceite de coco
- 15 dátiles (sin carozo)
- 1 limón
- 1 cda de extracto de vainilla
- 1/2 taza de agua hirviendo

- 1.Sacarle el carozo a los dátiles y colocarlos en un recipiente con el agua hirviendo y la cáscara de 1 limón
- 2.Cuando se enfría, licuar hasta formar una pasta líquida
- 3.Batir los huevos, el extracto de vainilla, el aceite de coco, la mezcla de dátiles, agregarle el polvo para hornear y las harinas.
- 4.Llevar a un horno precalentado 220°C, en un horno previamente aceitado, cocinar durante 20 a 30 minutos .



Galletitas de avena y banana

- 400g de bananas maduras
- 180 g de avena en copos

- 1.Aplasta las bananas con un tenedor para conseguir un puré suave.
- 2.Añadir los copos de avena y mézclalos bien.
- 3.En una bandeja de horno cubierta con papel de hornear colocar con una cuchara porciones de la masa y aplastarlas un poco para dar forma. Cuanto más finas sean más crujientes estarán.
- 4.Hornea durante unos 15 minutos a 180 grados.



Imagen ilustrativa

Cookies de batata

- 1 boniato o batata grande cocida al vapor y fria
- 8 cucharadas de harina
- 4 cucharaditas de aceite de coco
- 1 huevo
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

1. Precalentar el horno a fuego mínimo

2. Agregar los cubitos de batata, la harina, el aceite, el huevo, la canela y la vainilla. 3. Incorporar todos los ingredientes.

4. Coloca 12 círculos de la mezcla con la ayuda de una cuchara en una bandeja para horno con papel manteca aceitado y hornear durante 15 minutos, hasta que estén dorados en el borde, pero aun suaves en el centro.



Imagen ilustrativa

BIBLIOGRAFÍA

- 1- Gómez Fernández Vegue M. 2018. Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre la alimentación complementaria. España
- 2- 2019. Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia (de 0 a 3 años) españolas. Agencia de Salud Pública Española.
- 3- Organización Mundial de la Salud OMS 2014. Plan de Aplicación integral sobre nutrición materna, del lactante y del niño pequeño.
- 4- 2021. Guía de práctica clínica sobre Alimentación complementaria para los niños y niñas menores de 2 años. Área de Nutrición y Salud Perinatal y Niñez, Ministerio de Salud de la Nación. Argentina
- 5- Victora C, 2012; Los mil días de oportunidad para intervenciones nutricionales: de la concepción a los dos años de vida.. Arch Argent Pediatr. 110 (4): 311-7 <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2012.311>
- 6-Organización Mundial de la Salud (OMS) 2016. Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/206450>
- 7 - . OMS (Organización Mundial de la Salud)2018. Obesidad y Sobrepeso 2018
- 8 -Goldberg L; Mangia Lanori G et, al 2019. 2º Encuesta Nacional de Nutrición y Salud, Indicadores priorizados. Ministerio de Salud y Desarrollo Social, Presidencia de la Nación. Argentina
- 9 - León - Cava N.; 2002. Cuantificación de los beneficios de la lactancia materna: reseña de la evidencia. Washington D. C, OPS.
- 11 - 2012 Lactancia Materna, Manual Unicef Honduras, adaptación Unicef Ecuador 2012. <http://unicef.org/ecuador/media/2611/file/Lactancia%20materna.pdf>
- 12 - OPS/OMS (2015) Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_esp.pdf
- 13- <https://www.argentina.gob.ar/anmat/sindrome-uremico-hemolitico-suh>
- 14- <https://www.sap.org.ar/docs/suh.pdf>
- 15- <https://www.garrahan.gov.ar/images/AlimentacionSaludable.pdf>
- 16- <https://www.buenosaires.gob.ar/desarrolloeconomico/desarrollo-saludable/noticias/los-alimentos-ultraprocesados-y-su-relacion-con-la>
- 17- <https://www.who.int/es/news/item/22-02-2022-more-than-half-of-parents-and-pregnant-women-exposed-to-aggressive-formula-milk-marketing-who-unicef>
- 18- <https://cesni-biblioteca.org/archivos/res1533.pdf>
- 19- <https://www.carinacastrofumero.com/post/intestino-y-cerebro-el-impacto-de-lo-que-comemos-en-lo-que-sentimos-pensamos-y-hacemos>
- 20- Martins do Serro A. 2021. Comida real para toda la familia. Ed. Planeta
- 21- Troncoso.2019.Los primeros 100 días de tu hijo. Abordaje holístico del embarazo, la lactancia y la alimentación de tu familia. Ed. Planeta.
- 22- Lorenzo J., Guidoni M. E, Diaz M., Marenzi M.S., Lestigni M. E., Lasivita J., Isely M. B., Bozal A., Bondarczuck B. 2014. Nutrición del Niño Sano. Ed. Corpus. Buenos Aires.

