



Centro de Cuidado Infantil
Pedro de Osma y Pardo



Pequeños bocados, grandes hábitos:

**Guía práctica de alimentación
saludable y nutritiva para la primera
infancia dirigida a mamás y papás**



Pequeños bocados, grandes hábitos:

**Guía práctica de alimentación
saludable y nutritiva para la primera
infancia dirigida a mamás y papás**



Centro de Cuidado Infantil
Pedro de Osma y Pardo

Créditos

Pequeños bocados, grandes hábitos

© 2025

SUMBI Servicios Educativos y Propuesta Social

Jr. Juan Pazos 105, Barranco

Lima, Perú

Teléfonos:

(01) 477 9727

(+51) 965 641 667

(+51) 957 349 904

www.sumbi.org.pe

Editado por

SUMBI – Servicios Educativos y Propuesta Social

Presidenta Ejecutiva

Roxana Aguilar Velarde

Autora

Estefany Araujo – Consultora Nutricionista

Edición y corrección de estilo

Vanessa Touzard

Revisión y validación de contenido

Carmen Vásquez de Velasco

Diseño gráfico e ilustración

Trazos Perú

Primera edición digital: marzo de 2026

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2026-02771

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio, sin autorización previa y por escrito del titular de los derechos.

Agradecimientos especiales

A todas las familias, promotoras, equipo técnico, equipo administrativo y actores comunitarios que comparten día a día su compromiso con el cuidado infantil.

Índice

Prólogo	7
Introducción	9
1. Leche materna: el alimento perfecto para mi bebé	10
1.1. ¿Qué es el calostro y para qué sirve?	11
1.2. ¿Qué es la lactancia materna exclusiva?	11
1.3. ¿Hasta cuándo puedo dar de lactar a mi bebé?	12
1.4. Beneficios de la leche materna	12
1.5. Mitos y verdades de la lactancia materna	13
2. Alimentación complementaria: los primeros bocados de mi bebé	16
2.1. Signos de que tu hija o hijo está listo para la alimentación complementaria	14
2.2. Pautas para una adecuada alimentación complementaria	18
3. Alimentación responsiva: cultivando amor y nutrición desde la primera infancia	22
3.1. Recomendaciones prácticas para una adecuada alimentación responsiva	24
4. DESNUTRICIÓN, OBESIDAD Y ANEMIA: Retos nutricionales en la primera infancia	26
4.1. Anemia infantil	27
4.2. Cantidad de hierro de origen animal en 2 cucharadas de comida	27
4.3. Cantidad de hierro de origen vegetal en 2 cucharadas de comida	28
4.4. Desnutrición infantil	28
4.5. Obesidad infantil	29

5. Alimentación según la etapa de crecimiento	30
5.1. La importancia de preparar las comidas sin agregar azúcar ni sal	32
5.2. Alimentación en el primer año de vida	34
5.3. Alimentos a ofrecer a tu hija o hijo mayor de 1 año	35
5.4. Alimentación saludable y nutritiva para niñas y niños de 2 a 5 años	36
5.5. Qué hacer cuando mi hija o hijo empieza a decir “no” a los alimentos	37
5.6. Modelo de plato saludable en la primera infancia	39
6. Recomendaciones para una alimentación balanceada	40
6.1. Los grupos de alimentos: protectores, energéticos y constructores	40
6.2. Nutrientes clave en las preparaciones diarias	43
6.3. Mitos y verdades sobre la alimentación infantil	46
6.4. Importancia de las comidas principales en la primera infancia	48
7. Recetario nutritivo para la prevención de la anemia en la primera infancia	52
7.1. Desayunos nutritivos	54
7.1.1. Avena con maracuyá + pan con hamburguesa de sangrecita	54
7.1.2. Avena con plátano maduro + huevo relleno con pollo y palta	55
7.1.3. Quinua, cañihua y piña + pan con saltadito de bazo	56
7.1.4. Ponche de habas con cañihua + pan integral con palta y sangrecita	57
7.1.5. Sánduche de anchoveta con palta y jugo de carambola	58
7.1.6. Pan integral con encebollado de hígado de res + avena con manzana	59
7.2. Preparación de alimentos ricos en hierro	60
7.2.1. Sangrecita cocida	60
7.2.2. Bazo de res cocido	61
7.3. Almuerzos nutritivos	62
7.3.1. Chaufa de trigo con vísceras de pollo + ensalada + jugo de tumbo	62
7.3.2. Caigua rellena de anchoveta con pallares y arroz + ensalada + jugo de naranja	63
7.3.3. Pepián de tarwi con sangrecita y arroz + ensalada + limonada	64
7.3.4. Guiso de ollucos con hígado de pollo + ensalada + jugo de piña	65
7.3.5. Puré de quinua con sangrecita y arroz + ensalada + refresco de membrillo	66
Bibliografía	67

Prólogo

La alimentación en la primera infancia no solo consiste en ofrecer alimentos sanos y nutritivos, sino en hacerlo desde un enfoque que fortalezca el vínculo emocional entre tú y tu hijo o hija. Este enfoque se denomina **alimentación responsiva**, una práctica sensible que te invita a estar presente, atento, atenta, entendiendo sus señales e identificando las mejores opciones alimenticias para tu bebé, aprovechando los recursos locales y nutritivos que tienes a tu alcance.

El término proviene del campo de la **alimentación infantil y desarrollo temprano**, y se fundamenta en la teoría del apego, la teoría del desarrollo infantil y enfoques sobre prácticas parentales sensibles.

La alimentación responsiva se ha desarrollado principalmente desde la década del 2000 en adelante, promovida por organismos internacionales como la **Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF** para prevenir la malnutrición infantil, obesidad y problemas en el desarrollo emocional.

Desde la ONG SUMBI, llevamos más de 39 años promoviendo el desarrollo integral de la infancia. Sabemos que cada comida es una oportunidad única para nutrir no solo el cuerpo, sino también las emociones, los vínculos familiares y la autonomía de los niños y niñas.

“Pequeños bocados, grandes hábitos” es mucho más que una guía práctica. Es una invitación a cultivar una relación sana y afectiva con la comida desde los primeros años de vida, previniendo problemas alimentarios y hábitos nocivos a futuro. Este material ha sido diseñado especialmente pensando en ti, mamá y papá, para acompañarte en la tarea cotidiana de alimentar con amor y respeto a tus hijos e hijas, destacando siempre la importancia de una dieta balanceada y nutritiva adaptada a nuestra realidad local.

A través de esta guía descubrirás cómo seleccionar los alimentos más adecuados, conocer recetas fáciles y deliciosas que resaltan ingredientes locales ricos en nutrientes esenciales, y comprender cómo crear experiencias positivas alrededor de la mesa.

Practicar la alimentación responsiva implica **observar las señales del bebé**, sino también dar **respuestas apropiadas y rápidas**, promover momentos de **interacciones positivas que fortalecen el vínculo**, así como apoyar la **autonomía progresiva del niño y la niña**. Y también ofrecer alimentos saludables y culturalmente relevantes que favorecerán hábitos alimentarios beneficiosos para toda su vida.

Te invitamos a recorrer cada sección con atención y entusiasmo. Encontrarás información práctica, científica y culturalmente pertinente, así como recetas nutritivas adaptadas a nuestra realidad, haciendo de cada comida un momento especial y significativo para toda la familia.

¡Bienvenidos a esta hermosa aventura de alimentar con conciencia, sabor local y corazón!

Con afecto,
Roxana Aguilar Velarde
Presidenta ejecutiva de SUMBI.

Introducción

Los primeros cinco años de vida son una etapa maravillosa y fundamental en el crecimiento de tu hija o hijo. Desde la gestación hasta los cinco años, su cuerpo y su mente se desarrollan a gran velocidad, y adquiere habilidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales que lo acompañarán toda la vida. Una alimentación saludable y nutritiva en estos años es clave para que crezca fuerte, sano y con energía, además de ayudar a prevenir y combatir enfermedades como la anemia, la diabetes o la obesidad. Al cuidar su alimentación, favoreces su bienestar y le das la oportunidad de desarrollar todo su potencial.

Pero alimentar a tu pequeña o pequeño no es solo una necesidad diaria; también es un acto de amor. Cada comida es una oportunidad de aprendizaje y un momento especial para compartir, fortalecer tu vínculo con él o ella y enseñarle con cariño la importancia de una buena alimentación. A través de los hábitos que le transmites en casa, le das herramientas para que en el futuro sepa elegir lo mejor para su salud y bienestar.

Esta guía está pensada para ti, mamá y papá, con el objetivo de brindarte información clara y práctica sobre la alimentación en la primera infancia. SUMBI, con más de 35 años de experiencia en el tema, comparte su conocimiento para ayudarte en esta importante etapa. Aquí encuentras consejos útiles, recomendaciones y estrategias para que la hora de la comida sea un momento agradable y nutritivo para tu hija o hijo, y para toda la familia.

Recuerda que cada niña o niño es único, y sus necesidades pueden variar. Siempre es recomendable contar con la orientación de profesionales de la salud, como pediatras y nutricionistas, quienes pueden guiarte en este camino para asegurar el crecimiento y equilibrio de tu pequeña o pequeño.

¡Acompáñanos en este viaje de aprendizaje y descubre cómo alimentar a tu hija o hijo de manera saludable, responsable y amorosa!

1

Leche materna: el alimento perfecto para mi bebé

Tu bebé recién nacido necesita un único alimento, este súper alimento de consistencia líquida y rico en nutrientes es la **leche materna**.



1.1 ¿Qué es el calostro y para qué sirve?

El calostro es un tipo de leche materna que produces durante los primeros días después del parto. De color amarillento y con una textura espesa, es un verdadero tesoro nutricional para tu recién nacido. Esta leche cubre todas las necesidades de tu bebé en los primeros días de vida y, además, le proporciona las defensas necesarias para protegerlo de los microorganismos del ambiente, fortaleciendo su sistema inmunológico desde el inicio.

En los días siguientes al parto, el calostro da paso a la leche de transición y, posteriormente, a la leche materna madura. Estas contienen todos los nutrientes esenciales para el crecimiento físico y neurológico óptimo de tu bebé.

Cuando das de lactar, proporcionas a tu bebé una combinación perfecta de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales, fundamentales para su desarrollo.

Además, la leche materna refuerza su sistema inmunológico, hidrata a tu bebé y lo protege de diversas enfermedades, como diarreas, alergias y resfriados.

1.2. ¿Qué es la lactancia materna exclusiva?

Se considera **lactancia materna exclusiva** cuando alimentas a tu bebé solo con leche materna **durante los primeros seis meses de vida**, sin agregar otro tipo de líquidos como agua, infusiones o fórmulas lácteas.

La leche materna contiene toda el agua que tu bebé necesita para mantenerse bien hidratado, por lo que no es recomendable darle otros líquidos para calmar su sed. Esta práctica puede aumentar el riesgo de contraer enfermedades infecciosas.

La protección que brinda la leche materna es inmediata y tiene beneficios que duran toda la vida. No solo fortalece el sistema inmunológico, sino que también contribuye a la salud y desarrollo intelectual hasta la edad adulta.

1.3. ¿Hasta cuándo puedo dar de lactar a mi bebé?

No existe una edad específica para dejar de dar de lactar, ya que depende de lo que tú y tu bebé necesiten. Mientras te sientas cómoda y tu pequeña o pequeño lo disfrute, puedes continuar. La lactancia prolongada sigue siendo beneficiosa, ya que aporta nutrientes, refuerza el sistema inmunológico y fortalece el vínculo emocional.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda dar de lactar hasta los dos años o más, siempre que tú y tu hijo o hija así lo deseen.

1.4. Beneficios de la leche materna

La leche materna ofrece una gran protección contra diversas enfermedades, como:

- Diarrea
- Alergias
- Resfriados
- Infecciones al oído
- Síndrome de muerte en la cuna (muerte súbita)

Además, reduce la posibilidad de que tu bebé se enferme de:

- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Obesidad

Beneficios para ti, mamá

La lactancia también tiene muchos beneficios para ti:

- Disminuye el sangrado postparto.
- Ayuda a que tu útero vuelva a su tamaño y estado normal.
- Te protege contra el cáncer de ovario, mama y útero.
- Reduce el riesgo de síndrome de depresión postparto.
- Te ayuda a recuperar tu peso corporal después del embarazo.



1.5. Mitos y verdades de la lactancia materna

Al momento de dar de lactar, pueden surgir muchos mitos y dudas que te hacen cuestionar si lo estás haciendo bien o si tu leche es suficiente para tu bebé. Es fundamental que conozcas la realidad detrás de estas creencias, ya que la información clara y basada en evidencia te ayudará a vivir esta experiencia de manera más tranquila y segura.

A continuación, te presentamos algunos de los mitos más comunes sobre la lactancia y la verdad que debes conocer:

Mitos sobre la cantidad y calidad de la leche materna

“Si mi leche es aguada, no alimenta bien a mi bebé.”

La leche materna cambia de composición durante la toma. Al inicio, es más líquida para calmar la sed de tu bebé, y luego se vuelve más espesa y rica en grasas para nutrirlo adecuadamente.

“Si tengo el pecho pequeño, produciré poca leche.”

El tamaño del pecho no influye en la producción de leche. La cantidad depende principalmente de la succión de tu bebé y de la frecuencia con la que das el pecho.

“No produzco suficiente leche.”

Puedes producir la cantidad de leche que tu bebé necesita. La clave está en lograr un buen agarre, dar de lactar con frecuencia y estimular constantemente tu pecho.

“Si mi bebé quiere lactar muy seguido, significa que mi leche no lo llena.”

Es normal que tu bebé pida el pecho con frecuencia, especialmente en los primeros meses. Esto no significa que la leche sea insuficiente, sino que necesita succionar más para satisfacer sus necesidades.

“Tomar ciertos alimentos hará que produzca más leche.”

No existen alimentos que aumenten de manera milagrosa la producción de leche. Lo esencial es llevar una alimentación equilibrada, mantenerte bien hidratada y dar de lactar con frecuencia.

“Es necesario tomar abundantes líquidos para producir más leche.”

No necesitas tomar líquidos en exceso, solo lo necesario para calmar tu sed. Lo que realmente aumenta la producción de leche es la succión frecuente y efectiva de tu bebé.

Mitos sobre el proceso de lactancia

“Dar el pecho duele, es normal sentir dolor.”

puede deberse a un mal agarre de tu bebé o a una postura incorrecta. Con ajustes adecuados y apoyo profesional, el proceso puede ser cómodo y placentero.

“El estrés o la cólera impiden que produzca leche materna.”

Las emociones pueden interferir en la salida de la leche, pero no afectan su producción, ya que esta depende principalmente de la succión frecuente del bebé.

Mitos sobre situaciones especiales

“Si estoy enferma, no debo dar de lactar.”

En la mayoría de los casos, las enfermedades comunes no impiden la lactancia. A través de la leche materna, tu bebé recibe anticuerpos que lo protegen. Solo en situaciones específicas, bajo indicación médica, puede ser necesario suspender la lactancia.

“Si estoy embarazada, debo dejar la lactancia.”

En la mayoría de los casos, es seguro continuar con la lactancia durante el embarazo. Solo en ciertas situaciones médicas, como riesgo de parto prematuro, se recomienda suspenderla.

“Las relaciones sexuales pueden dañar la leche materna.”

Reanudar tu vida sexual no afecta la calidad de la leche materna. Puedes hacerlo cuando te sientas recuperada y ambos lo deseen.

RECUERDA QUE:

la lactancia es un proceso natural que puedes disfrutar plenamente si cuentas con la información adecuada y el apoyo necesario. No dejes que los mitos te generen inseguridades, **¡confía en ti y en tu capacidad para alimentar a tu bebé!** Es muy importante contar con una asesoría adecuada en lactancia por parte de especialistas en salud, como pediatras, ginecólogos/as o enfermeras en el centro de salud, hospital o clínica. Ellos te ayudarán a que esta experiencia sea exitosa y placentera, tanto para ti como para tu bebé y a que te sientas segura en este hermoso proceso.

2

Alimentación complementaria: los primeros bocados de mi bebé

La alimentación complementaria es un desafío emocionante que comienza a los 6 meses de vida de tu hija o hijo. A esta edad, aunque la leche materna sigue siendo muy importante, ya no cubre por completo sus necesidades nutricionales. Por eso, es necesario incorporar nuevos alimentos de manera gradual, respetando el ritmo de tu pequeña o pequeño en su alimentación diaria.



Esta etapa no solo es clave para su crecimiento, sino que también marca el inicio del desarrollo de sus gustos y hábitos alimentarios. Es un proceso lleno de descubrimientos, donde cada textura y sabor nuevo es una oportunidad para aprender y disfrutar.

Como mamá o papá, es importante que asumas el reto de hacer esta transición de la manera más amigable y respetuosa posible.

Ofrecerle nuevos y variados alimentos con paciencia, amor y sin presiones ayudará a que tu hija o hijo acepte mejor la comida y disfrute de esta nueva etapa.

La alimentación complementaria no reemplaza la leche materna o de fórmula, sino que la complementa de forma progresiva.

RECUERDA QUE:
establecer rutinas en los horarios de las comidas de tu hija o hijo le brinda seguridad y ayuda a crear hábitos saludables. Por ello, es tu responsabilidad como mamá o papá organizar tus tiempos para ofrecer a tu pequeña o pequeño comidas balanceadas, nutritivas y sabrosas.

2.1. Signos de que tu hija o hijo está listo para la alimentación complementaria

A los 6 meses, tu bebé está listo para empezar la alimentación complementaria porque su cuerpo y desarrollo han alcanzado ciertos hitos clave que le permiten procesar y aceptar nuevos alimentos, además de la leche materna o fórmula.

A esta edad:

- **El sistema digestivo de tu hija o hijo ha madurado lo suficiente para procesar otros alimentos sin riesgo** de intolerancias o molestias.
- **Ha desarrollado coordinación y habilidades motoras** para sostener su cabeza y sentarse con apoyo, lo que le permite tragar alimentos de manera segura.
- **Ha desarrollado la capacidad de llevar objetos a la boca**, lo que facilita la alimentación con sus propias manos.
- **Ha perdido el reflejo de extrusión**, que antes hacía que empujara la comida con la lengua en lugar de tragarla.

Además, es común que los bebés a los 6 meses muestren curiosidad por la comida cuando ven comer a los demás, abran la boca cuando les acercas una cuchara y empiecen a experimentar con distintas texturas y sabores.

2.2. Pautas para una adecuada alimentación complementaria

Al alimentar a tu hija o hijo, es importante considerar tres aspectos clave: consistencia de la comida, cantidad de comida y frecuencia de comida, siempre adaptados a su edad y necesidades. Las comidas deben prepararse de forma natural, evitando alimentos procesados y ultraprocesados, sin agregar sal ni azúcar. Además, es importante que sigas ofreciendo la lactancia materna después de los alimentos para continuar brindándole sus múltiples beneficios.

Con paciencia, amor y una alimentación adecuada, estarás contribuyendo al crecimiento sano y feliz de tu bebé.

Madurez de su capacidad de succión y deglución (acto de tragar) se alcanza al 4 y 6 meses de vida.

Desaparece el reflejo de extrusión (expulsar alimentos sólidos de su boca) alrededor del 4 mes de vida.

Control del cuello y tronco comienza a partir del 4 mes de vida.

Entre los 4 y 6 meses los intestinos facilitan la digestión.

Aparecen los movimientos rítmicos de masticación a partir de los 7 meses de vida.



Información basada de siguiente fuente: Actualidades en la Alimentación Complementaria, Acta pediátr. Méx vol.38 no.3 México may./jun. 2017, <https://doi.org/10.18233/apm38no3pp182-2011390>



Bebés de 6 a 8 meses

**Aplastados, purés
o papillas**

Bebés de 9 a 11 meses

Triturado, picado

Bebés a partir de 12 meses

Segundos de la olla familiar

Fuente: Documento Técnico, Sesiones Demostrativas de preparación de alimentos para la población materno infantil (2013).

a) Consistencia de la comida

La alimentación complementaria se inicia con alimentos en forma de puré o papilla. La consistencia de los alimentos debe ser espesa, de tal forma que se mantengan en una cuchara. Si la consistencia es muy líquida, disminuye la densidad energética y tu hija o hijo se llena rápidamente. **Las comidas con consistencia espesa ayudan a que tu pequeña o pequeño gane de peso.**

A partir de los 9 meses de edad, es importante variar la consistencia de la comida a triturada con un tenedor y trozos pequeños, siempre con el cuidado de que no se atoren al ingerir los alimentos.



b) Cantidad de comida

Es importante que la cantidad de alimento que prepares contenga los nutrientes que necesita para realizar sus actividades diarias:

- Entre los 6 y 8 meses, puede comer de 2 a 3 cucharadas.
- Entre los 9 y 11 meses, puede comer de 5 a 7 cucharadas.
- Entre los 12 y 24 meses, puede comer de 7 a 10 cucharadas.



c) Frecuencia de comida

Tu hija o hijo necesita una alimentación diaria con una frecuencia adecuada. Sus comidas principales son el desayuno, almuerzo y cena. Además, es importante suplementar con meriendas o refrigerios en la mañana y en la tarde.

La capacidad gástrica (tamaño del estómago) de tu pequeña o pequeño es limitada, por lo que no puede pasar largos períodos sin comer. Por eso, es importante que le ofrezcas una merienda en la mañana y otra en la tarde. Estas pueden incluir frutas, mazamorras, batidos, entre otros.



Frecuencia y cantidad de comidas según la edad de tu bebé, hija o hijo

Edad	Nº de comidas	Lactancia materna
6 meses	2 comidas diarias	A libre demanda
7 a 8 meses	3 comidas diarias	
9 a 11 meses	2 comidas diarias más 1 refrigerio*	
12 a 23 meses	3 comidas principales más 2 refrigerios*	

* Los refrigerios son preparaciones fáciles de hacer: por ejemplo mazamorras o papillas; o alimentos como: papa, camote, pan u otros.
Fuente: Documento Técnico, Sesiones Demostrativas de preparación de alimentos para la población materno infantil (2013).

Si tu hija o hijo no recibe leche materna, asegúrate de ofrecerle 4 comidas al día entre los 6 y 11 meses, y 5 comidas al día a partir del año.



RECUERDA
ofrecerle a tu hija o hijo las meriendas adecuadas para su edad, en la consistencia adecuada, y siempre que sea posible, complementar su alimentación con leche materna después de cada comida.

3

Alimentación responsiva: cultivando amor y nutrición desde la primera infancia

La hora de comer es mucho más que solo alimentarse; es una oportunidad para compartir, comunicarte y fortalecer el vínculo con tu hija o hijo y con toda la familia.



Como mamá o papá, tu rol es crear un ambiente cálido, respetuoso y armonioso durante la comida, transformando este momento en una experiencia agradable y enriquecedora para tu pequeña o pequeño.

La alimentación responsiva es una práctica que se basa en principios psicológicos y pedagógicos, promoviendo una relación positiva con la comida desde la primera infancia. Para ello, es esencial que reconozcas y respetes las señales de hambre y saciedad de tu hija o hijo, brindándoles apoyo, paciencia y amor para que disfrute de sus alimentos de manera natural y sin presiones.

La hora de comer es también una oportunidad perfecta para motivar a tu hija o hijo a descubrir y probar nuevos alimentos y sabores. Lo más importante es tener paciencia, acompañarlos y disfrutar del momento juntos, creando un espacio seguro y acogedor. Puedes organizar la mesa de manera ordenada, dejando solo los cubiertos y la vajilla que se van a usar, evitando encender la TV o usar el celular. De esta manera, lograrás convertir la comida en un momento especial para compartir.

Además de crear un ambiente positivo durante la alimentación, es importante ofrecer una dieta nutritiva y balanceada que le permita crecer saludablemente.

Las comidas preparadas en casa deben proporcionar los nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo físico y mental de tu pequeña o pequeño. Es tu responsabilidad enseñarle hábitos alimenticios saludables, ayudándolo a construir una relación positiva con la comida que los beneficiará a lo largo de su vida.

RECUERDA QUE:
entre los 6 y los 24 meses, tu hija o hijo es más vulnerable a la malnutrición si no se establecen hábitos alimentarios adecuados. Tu compromiso es fundamental para brindarle una alimentación equilibrada que le permita crecer sano, fuerte y feliz.

3.1. Recomendaciones prácticas para una adecuada alimentación responsiva

Al iniciar la alimentación complementaria

- Ofrece las comidas con paciencia y dedicación.
- Cuando tu bebé haya terminado su plato de comida, ofrece la leche materna.



Al preparar y servir el plato

- Ofrece siempre un plato de comida con alimentos de colores llamativos para que tu hija o hijo se sienta atraído.
- Esto les ayudará a aprovechar mejor todos los nutrientes del plato.
- Cada color de alimento tiene un beneficio específico para la salud



Al incorporar alimentos nuevos:

- Incorpora en la alimentación diaria de tu hija o hijo un alimento nuevo a la vez y no lo mezcles con otras nuevas preparaciones. Esto le permitirá explorar y conocer el nuevo alimento con calma.
- Así podrás identificar si acepta o rechaza el nuevo alimento. Si lo rechaza, vuelve a ofrecerlo otro día con paciencia y amor.



Al incorporar sabores desagradables o fuertes en el plato de comida

- Mezcla alimentos que ayuden a disimular o suavizar los sabores de aquellos alimentos que no son del agrado de tu hija o hijo. Algunos ejemplos son:
 1. Disimular el sabor de la yema de huevo mezclándola con palta aplastada.
 2. Esconder el sabor del pescado preparando una tortilla de verduras con pescado desmenuzado.



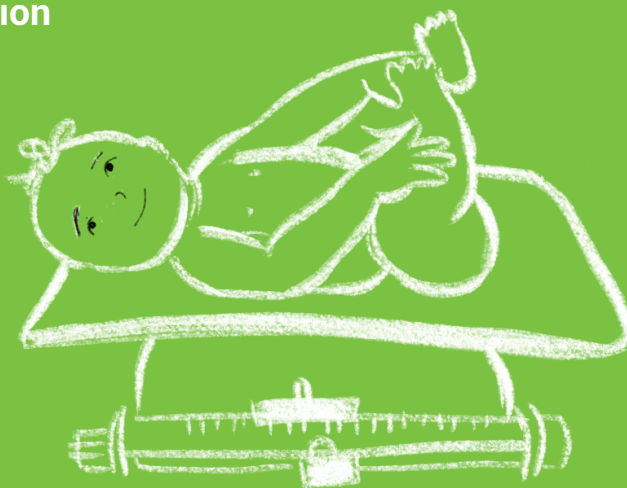
Información basada en la siguiente fuente: Documento Técnico de las Guías Alimentarias para los menores de 2 años de Panamá (2018).

4

DESNUTRICIÓN, OBESIDAD Y ANEMIA: Retos nutricionales en la primera infancia

Durante la primera infancia, pueden presentarse diversos problemas nutricionales, como la desnutrición, la obesidad y la anemia infantil. Estos suelen estar relacionados con los hábitos alimenticios y la falta de ciertos nutrientes en la alimentación diaria de tu hija o hijo.

A continuación, te ofrecemos información valiosa sobre el impacto de estas condiciones nutricionales para identificarlas, prevenirlas y combatirlas. Con tu cuidado, atención y buenos hábitos alimenticios, puedes hacer una gran diferencia en el bienestar presente y futuro de tu hija o hijo.



4.1. Anemia infantil

La anemia es una enfermedad que ocurre cuando el valor de hemoglobina en la sangre está por debajo de los niveles normales debido a la deficiencia de hierro. Esta deficiencia puede ser causada por diversas razones, como enfermedades inflamatorias, déficit de vitaminas, infecciones o problemas genéticos. En la primera infancia, la anemia puede tener un gran impacto, ya que puede afectar significativamente el desarrollo adecuado de tu hija o hijo, ocasionando enfermedades recurrentes y problemas en el desarrollo motor, cognitivo y social.

Algunos signos y síntomas de la anemia infantil son:

- Cansancio
- Dificultad para respirar
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Palidez
- Disminución del rendimiento físico

La anemia sí se puede prevenir y combatir:

- Durante el embarazo, mantén una alimentación balanceada y nutritiva que incluya alimentos ricos en hierro.
- Asegura una adecuada suplementación de hierro durante el embarazo.
- Ofrece suplementación preventiva de hierro a tu bebé a partir de los 4 meses.
- Desde los 6 meses, comienza a darle una alimentación saludable y equilibrada, incorporando alimentos ricos en hierro para favorecer su crecimiento y desarrollo.

RECUERDA QUE:
es sumamente importante que tu bebé reciba suplementación preventiva de hierro a partir de los 4 meses. La suplementación adecuada y el consumo de alimentos ricos en hierro, desde que inicia la alimentación complementaria, son esenciales para prevenir y combatir la anemia.

4.2. Cantidad de hierro de origen animal en 2 cucharadas de comida



Sangrecita
1 cucharada
Hierro = 9 mg



Bazo de Res
1 cucharada
Hierro = 9 mg



Higado de Pollo
1 cucharada
Hierro = 3 mg



Higado de Res
1 cucharada
Hierro = 2 mg



Bofe
1 cucharada
Hierro = 2 mg



Pescado
1 cucharada
Hierro = 0.3 mg

Información basada en la siguiente fuente: Tabla de Composición de Alimentos Peruanos, INS, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (2017).

4.3. Cantidad de hierro de origen vegetal en 2 cucharadas de comida



Espinaca
1 cucharada
Hierro = 1 mg



Acelga
1 cucharada
Hierro = 0.8 mg



Brocoli
1 cucharada
Hierro = 0.4 mg



Zanahoria
1 cucharada
Hierro = 0.2 mg



Beterraga
1 cucharada
Hierro = 0.05 mg

Información basada en la siguiente fuente: Tabla de Composición de Alimentos Peruanos, INS, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (2017).

4.4. Desnutrición infantil

La desnutrición infantil ocurre cuando la alimentación diaria de tu hija o hijo es insuficiente tanto en cantidad como en calidad, lo que puede llevar a la aparición de enfermedades infecciosas.

La desnutrición se puede manifestar de diversas formas:

- **Talla baja para su edad:** tu hija o hijo es más pequeño de lo esperado para su edad.
- **Bajo peso para su estatura:** tu hija o hijo tiene un peso inferior al que corresponde para su altura.
- **Bajo peso para su edad:** su peso es menor al promedio esperado para su edad, lo que indica que no está recibiendo los nutrientes necesarios para un desarrollo adecuado.

Cada una de estas manifestaciones está asociada con carencias nutricionales específicas, por lo que es fundamental recurrir a un especialista en salud para recibir la orientación necesaria.

¿Cómo afecta la desnutrición a los menores de 4 años?

Tiene mayor riesgo a enfermarse
Debilidad muscular
Afecta el aprendizaje
Disminuye las defensas
Pierde peso, no crece de manera adecuada



Información basada en la siguiente fuente:
La Desnutrición Infantil, UNICEF (2011).

4.5. Obesidad infantil

La obesidad infantil es una enfermedad crónica que se caracteriza por exceso de grasa corporal en el organismo y se presenta cuando tu hija o hijo tiene un peso mucho mayor al recomendado.

Causas de la obesidad infantil

- Predisposición genética.
- Malos hábitos alimenticios: incremento de comidas ricas en grasas y azúcares.
- Falta de actividad física.

¿Cómo afecta la obesidad en menores de 4 años?

Depresión y baja autoestima
Aumento de colesterol
Aumento de glucosa en la sangre
Favorece la desviación de columna

Información basada en la siguiente fuente: Obesidad infantil: la otra pandemia. Congreso de Actualización en Pediatría 2023.



SI SOSPECHAS que tu hija o hijo podría estar presentando algún problema nutricional, como desnutrición, obesidad o anemia, es fundamental acudir a un especialista en salud. Un pediatra, nutricionista o profesional capacitado podrá evaluar su crecimiento, identificar posibles deficiencias y recomendar un plan de alimentación y suplementación adecuada para su desarrollo. La atención temprana es clave para prevenir complicaciones y garantizar que reciba los nutrientes necesarios para crecer sano y fuerte.

5

Alimentación según la etapa de crecimiento

Información basada en la siguiente fuente: Guía Alimentarias para niñas y niños menores de 2 años de edad, INS, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (2021).

De 6 a 8 meses:



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL:
Hígado de pollo, sangrecita,
bazo, bofe y pescado.

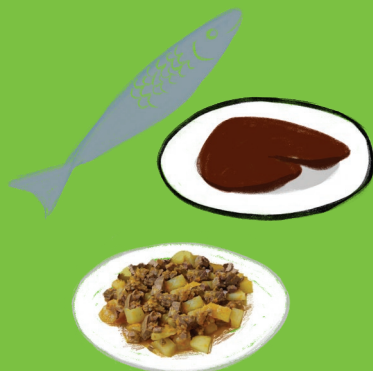


TUBÉRCULOS:
Papa, camote, yuca, olluco,
mashua y oca.



VEGETALES:
Zapallo, zanahoria, espinaca,
acelga, brócoli y alcachofa.

De 9 a 11 meses:



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL:
Hígado de pollo, sangrecita, bazo, bofe, hígado de res y pescado.



TUBÉRCULOS O MENESTRAS:
Papa, camote, mashua, oca, lenteja, alverja, pallar y garbanzo.



VEGETALES:
Zapallo, zanahoria, espinaca, acelga, brócoli, alcachofa, coliflor y beterraga.

De 12 meses en adelante:



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL:
Víceras, hígado de res, pescado, cuy, pavita y carne de res.



CEREALES:
Arroz y quinua.



MENESTRAS, CEREALES Y TUBÉRCULOS:
Lentejas, alverja, pallar garbanzo, trigo, quinua, choclo, papa, camote, mashua, oca y chuño.



VEGETALES:
Zapallo, zanahoria, espinaca, acelga, brócoli, alcachofa, coliflor, beterraga, pepino, tomate, col, cebolla, lechuga, espárgagos, vainitas, pimientos y rabanito.

5.1. La importancia de preparar las comidas sin agregar azúcar ni sal

Como mamá o papá, tienes un papel fundamental en la alimentación de tu hija o hijo. Cada comida es una oportunidad para brindarle amor, cuidado y los nutrientes que necesita para crecer sano y fuerte. Durante los primeros dos años de vida, es esencial ayudarlo a descubrir los sabores naturales sin añadirle sal ni azúcar, ya que su organismo aún está inmaduro y no está preparado para procesarlos. Esto podría aumentar el riesgo de sobrepeso, obesidad y caries dentales, entre otros problemas.

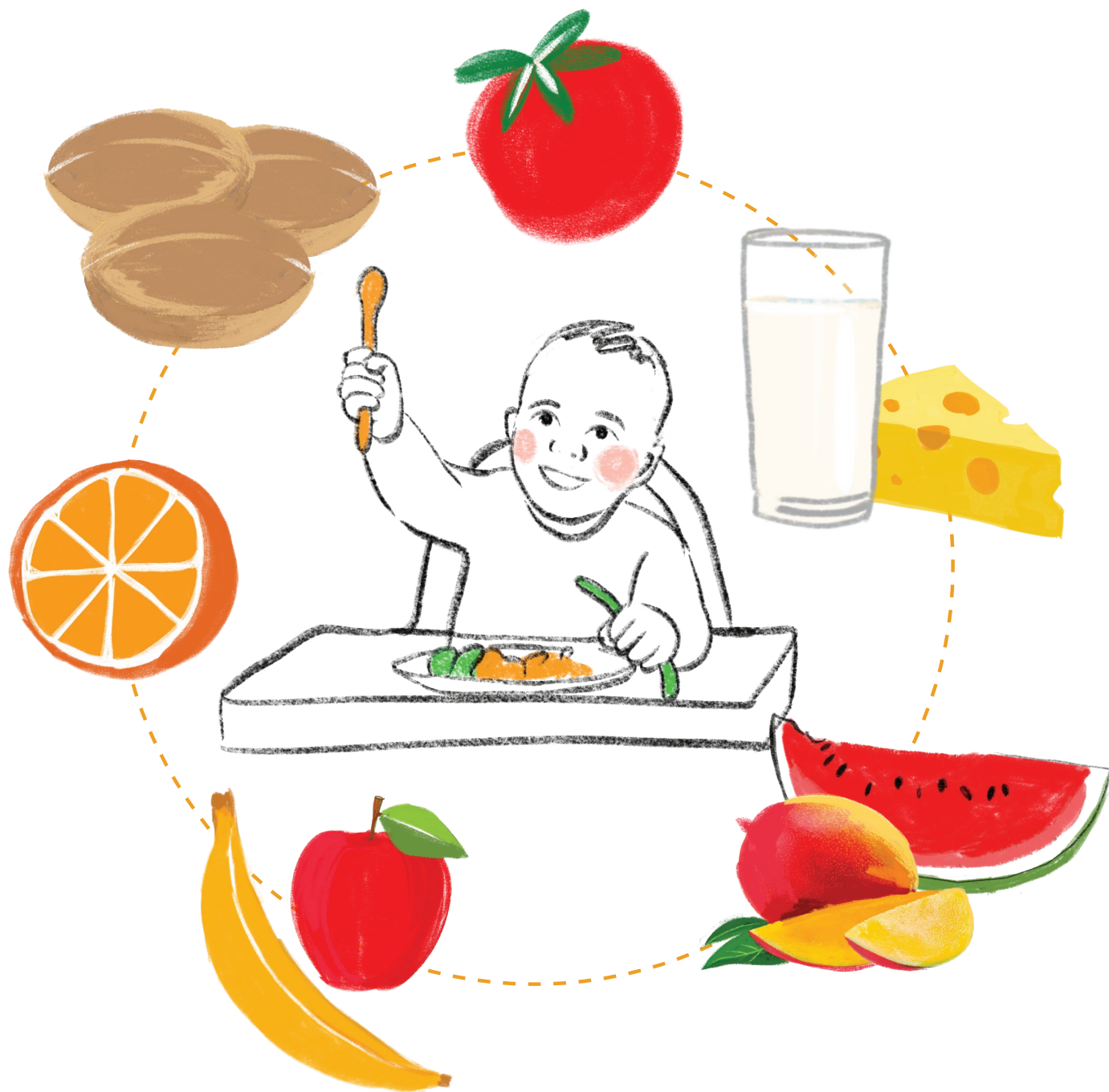
RECUERDA QUE:

el azúcar está presente de manera natural en las frutas y hortalizas, por lo que no es necesario agregarla a sus comidas. Del mismo modo, si tu bebé sigue recibiendo lactancia materna, ya obtiene la cantidad suficiente de sodio, evitando así sobrecargar sus riñones con exceso de sal.

Desde el inicio de la alimentación complementaria, tu bebé tiene derecho a disfrutar de una dieta saludable y equilibrada que le ayude a crecer fuerte y a prevenir diversas enfermedades. **Al ofrecerle sabores naturales y nutritivos, le das las bases para desarrollar hábitos saludables que lo acompañarán a lo largo de su vida.** Además, favoreces su preferencia por frutas y verduras en lugar de productos procesados y ultra procesados llenos de azúcar y sal.

Si en algún momento decides ofrecerle alimentos comerciales, revisa siempre las etiquetas, ya que muchos contienen grandes cantidades de sodio y azúcar. También es recomendable no añadir sal al agua de cocción de sus comidas ni usar sazónadores comerciales como caldos o salsas, ya que suelen ser ultra procesados y ricos en sodio.

Acompañar a tu hija o hijo en el descubrimiento de la comida natural, con paciencia y amor, es un regalo para su salud y bienestar.



5.2. Alimentación en el primer año de vida

A partir del año, tu hija o hijo ya puede comer los alimentos de la olla familiar, al igual que el resto de la familia. Eso sí, recuerda no añadir sal ni azúcar hasta que cumpla los dos años de edad. Esta etapa es clave para que tu pequeña o pequeño establezca buenos hábitos alimenticios, y tú tienes un papel fundamental al dar el ejemplo. Enseñándole con tu propia actitud, puedes motivarlo a comer de manera variada. Cuando te vea disfrutar de diferentes alimentos y terminar todo tu plato de comida, se sentirá más animado a probar cosas nuevas.

En esta edad, tu hija o hijo también puede empezar a usar la cuchara para alimentarse, lo que le ayudará a ganar autonomía a la hora de comer. Eso sí, siempre acompáñalo para asegurar que lo haga de manera segura.

Al compartir la comida familiar, toma algunas precauciones:

- Troza las carnes antes de que las ingiera.
- Retira las espinas del pescado.

Así, disfrutan juntos de la comida familiar de manera segura y agradable.



5.3. Alimentos a ofrecer a tu hija o hijo mayor de 1 año



cereales y tubérculos
diariamente



frutas y verduras
diariamente



leches y derivados
diariamente al menos 2
veces/día



carnes de aves
3 – 4 veces por semana



vísceras
2 – 3 veces por semana



huevos
2 – 3 veces por semana



pescado
3 veces por semana



menstras
2 – 3 veces por semana

Información basada en la siguiente fuente: Guía Alimentarias para niñas y niños menores de 2 años de edad, INS, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (2021), Documento Técnico de las Guías Alimentarias para los menores de 2 años de Panamá (2018).

5.4. Alimentación saludable y nutritiva para niñas y niños de 2 a 5 años

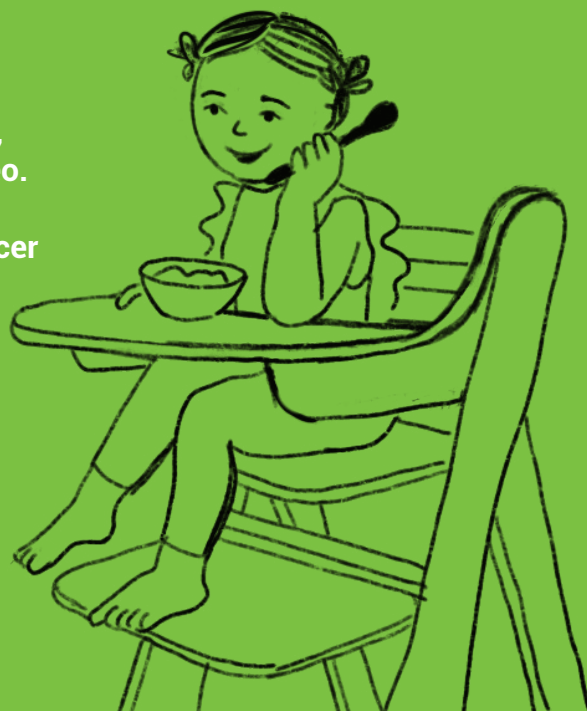
El desarrollo del cerebro de tu hija o hijo ocurre principalmente hasta los 5 años de edad, por eso es fundamental que sigas preparando comidas que contengan los nutrientes esenciales que necesita para realizar sus actividades diarias. **A esta edad, la alimentación de tu pequeña o pequeño debe basarse en el modelo del plato saludable, incluyendo los diferentes grupos de alimentos: cereales, frutas, verduras, lácteos, carnes, huevos, grasas y azúcares.**

Para determinar las cantidades adecuadas de estos alimentos, te recomiendo que acudas a una consulta con un nutricionista.

RECUERDA QUE:

en la alimentación diaria de tu hija o hijo de 2 a 5 años debes incluir:

- Alimentos que aporten proteínas de buena calidad (carnes, pescados, huevos, lácteos), ya que son esenciales para el desarrollo óseo.
- Grasas saludables (palta, aceitunas, almendras, nueces, entre otros) para favorecer el desarrollo cerebral.
- Frutas y verduras a diario, preferiblemente enseñándole a comerlas en ensaladas, salteadas, al horno o en guisos.



5.5. Qué hacer cuando mi hija o hijo empieza a decir “NO” a los alimentos

Es común que, entre los 2 y 5 años, tu hija o hijo rechace ciertos alimentos o se vuelva más selectivo con la comida. Durante esta etapa, es posible que no quiera probar alimentos preparados de una manera diferente a la que está acostumbrado o, incluso, que rechace comidas que antes disfrutaba. **Esto puede hacerte pensar que es “quisquilloso” para comer, pero en realidad es un proceso normal dentro de su desarrollo.**

El rechazo a ciertos alimentos puede deberse a diferentes factores que pueden influir en su apetito y preferencias. Si, de repente, empieza a rechazar lo que solía comer o las nuevas preparaciones que le ofreces, ¡no te preocupes! Es parte de su aprendizaje y adaptación a la alimentación.

A continuación, encontrarás algunas **recomendaciones sobre lo que debes y no debes hacer para favorecer su nutrición y ayudarlo a desarrollar hábitos alimentarios saludables.**





¿Qué hacer?

Seguir ofreciendo una variedad de alimentos, incluso los que ha rechazado recientemente. Tu hija o hijo puede necesitar que se le ofrezca un nuevo alimento o preparación hasta 20 veces para sentirse a gusto con el alimento que recién está probando.

Sé un ejemplo para tu hija o hijo mostrándole cómo disfrutas de una gran variedad de alimentos mientras están sentados a la mesa. Incluye frutas, verduras, grasas saludables y nuevos sabores.

Realizar actividades que le permitan explorar la comida sin tener que probarla puede ser una excelente estrategia. Por ejemplo, pueden crear formas divertidas con los alimentos o participar en la cocina lavando frutas y verduras. Además, llevarlo de compras y enseñarle diferentes alimentos según la estación le ayudará a familiarizarse con una alimentación variada y saludable.

Limitar las distracciones a la hora de comer. Apaga todas las pantallas (televisores, teléfonos). Convierte la hora de la comida en un momento para relacionarte y conocer más a tu hija o hijo.



Qué NO hacer

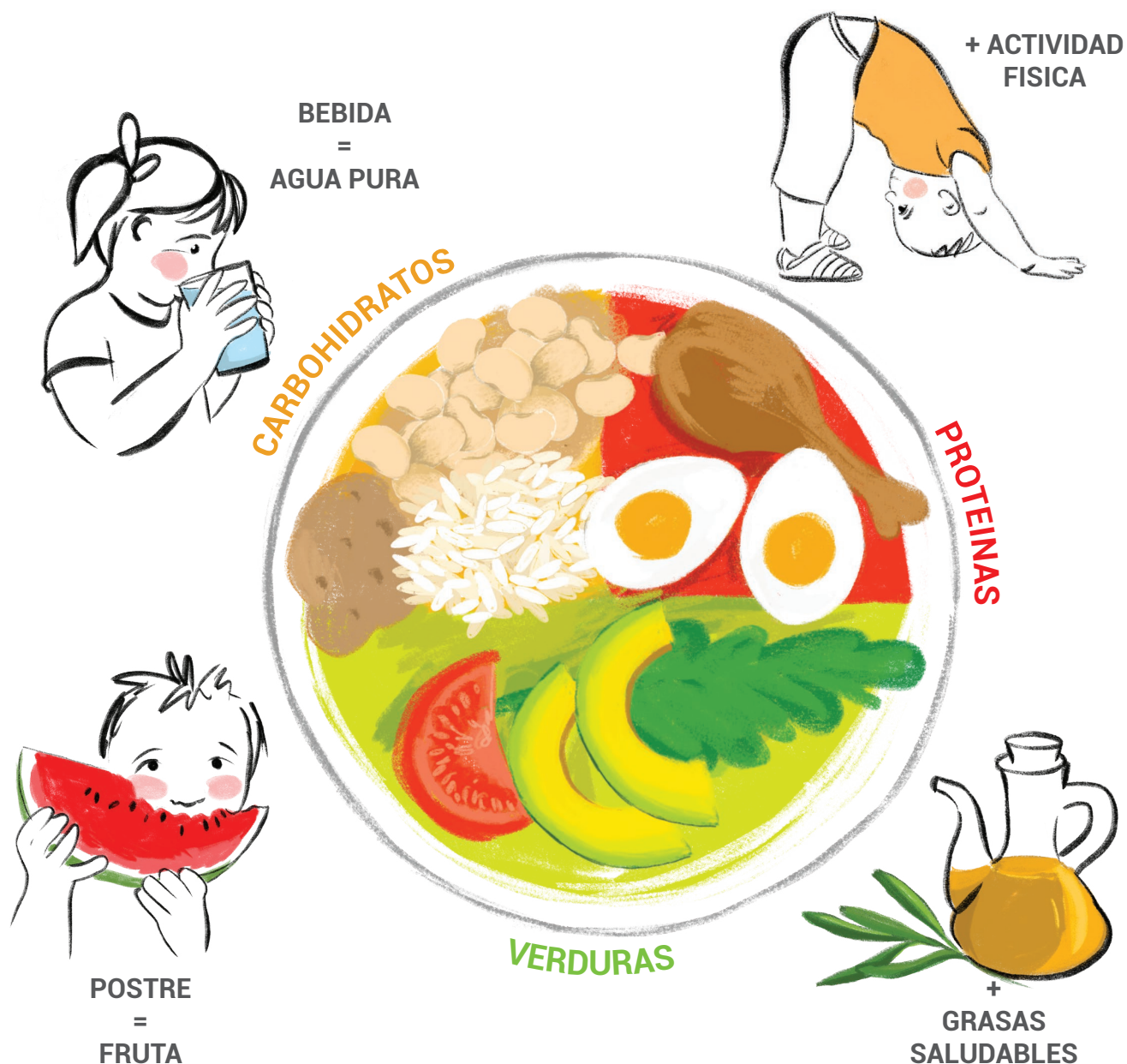
Obligar a tu hija o hijo a comer puede provocar que termine comiendo menos y que aprenda a ignorar las señales naturales de hambre y saciedad. Además, esto puede convertir la hora de la comida en un momento tenso en lugar de una experiencia positiva y de apoyo, tanto para tu hija o hijo como para ti.

Frases como "Si terminas tu comida, puedes comer el postre" o "Solo dos cucharadas más y podrás disfrutar de una golosina" pueden hacer que tu hija o hijo ignore sus señales de hambre y saciedad.

Preocuparte porque tu hija o hijo sea quisquilloso con la comida es natural, pero es una etapa común en su desarrollo. Es normal que, en ciertos momentos, rechace nuevos alimentos o preparaciones.

Ofrecer solo los alimentos que les gustan puede hacer que su alimentación sea menos variada y nutritiva. Es importante animarlos a probar nuevos sabores y texturas para que desarrollen hábitos saludables y disfruten de una dieta equilibrada.

5.6. Modelo de plato saludable en la primera infancia



6

Recomendaciones para una alimentación balanceada

6.1. Los grupos de alimentos: protectores, energéticos y constructores

Como mamá o papá, necesitas conocer los diferentes grupos de alimentos que favorecen el crecimiento y desarrollo de tu hija o hijo. Para lograr una alimentación equilibrada, incluye:

Alimentos Protectores

Las frutas y verduras son fundamentales para el crecimiento de tu hija o hijo, ya que **aportan vitaminas y minerales que ayudan a regular y fortalecer el sistema nervioso e inmunológico, contribuyendo a prevenir enfermedades**. Por eso, es ideal que las incluyas en su alimentación diaria. Es importante lavar bien las frutas y verduras antes de consumirlas.

Algunos alimentos protectores que puedes ofrecerle son:

- **Frutas:** granadilla, naranja, fresa, manzana, papaya, piña, entre otras.
- **Verduras:** vainitas, brócoli, cebolla, lechuga, zanahoria, entre otras.

Consejo: Enséñale a tu hija o hijo a disfrutar de las frutas enteras y con cáscara siempre que sea posible, para aprovechar mejor sus nutrientes. En cuanto a las verduras, es preferible que las coma frescas en ensaladas para conservar sus propiedades.



Alimentos Energéticos

Los cereales y tubérculos son la principal fuente de carbohidratos, **proporcionando la energía que tu hija o hijo necesita para realizar sus actividades diarias**, mantenerse sano y crecer de manera adecuada.

Algunos ejemplos son:

- **Cereales:** trigo, kiwicha, arroz, maíz, quinua, avena, entre otros.
- **Tubérculos:** papa, oca, camote, olluco, yuca, mashua, entre otros.
- **Pastas:** fideos, espaguetis, lasaña, macarrones, etc.

Consejo: Aunque la pasta es un alimento delicioso, es importante que se consuma con moderación. Además, acompáñala siempre con una porción de ensalada de verduras. El consumo excesivo de pasta, junto con la falta de verduras en su dieta, puede predisponer a tu hija o hijo a la obesidad infantil.



Alimentos Constructores

Las proteínas son la fuente principal de nutrientes en la alimentación diaria de tu hija o hijo. Son esenciales para formar sus huesos y reparar los tejidos del cuerpo.

- **Los alimentos de origen animal ricos en proteína son:** carnes, pescados, mariscos, vísceras, lácteos y huevos.
- **Los alimentos de origen vegetal que contienen proteína son:** legumbres como lentejas, garbanzos, frijoles, arvejas o soja, frutos secos y cereales integrales como la quinoa.
- **Los lácteos incluyen:** la leche y el queso.



Consejo: Cuando compres leche en el supermercado, lee siempre el etiquetado del producto y elige el lácteo con menos ingredientes. Cuantos menos ingredientes tenga, más saludable será para tu hija o hijo. Además, asegúrate de que sea pasteurizada.



6.2. Nutrientes clave en las preparaciones diarias

Nutrientes esenciales	¿Cuáles son alimentos?	¿En qué ayudan a mi hija o hijo?
PROTEINAS 	Proteínas de origen animal: Pollo, pescado, pavita, cerdo, leche y huevo. Proteínas de origen vegetal: Menestras y cereales	Favorecen el desarrollo físico
FIBRA 	Frutas: Se encuentra en la cáscara de las frutas, como: manzana, pera, uva, arándanos, aguaymanto, durazno, etc. Verduras: Se encuentra en las ensaladas frescas, en casi todas las verduras: caigua, zucchini, pepino, tomate, cebolla, lechuga, espinaca, rabanito, beterraga, zanahoria, apio, etc. Frutos secos: Pecanas, almendras, nueces, etc.	Previenen problemas de estreñimiento

OMEGA 3



Origen animal:

Pescados azules (bonito, jurel, caballa, anchoveta).

Frutas:

Palta y aceituna.

Frutos secos:

Pecanas, almendras y nueces.

Grasas saludables:

Aceite de oliva.

Ayudan al desarrollo del cerebro

CALCIO



Origen animal:

Leche, queso y yogurt.

Origen vegetal:

Garbanzos, espinaca y brócoli.

Ayudan al desarrollo de los huesos y tener dientes firmes

HIERRO



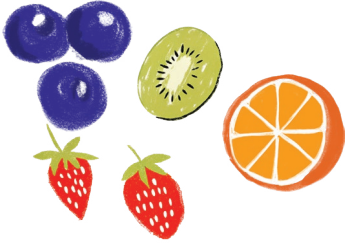
Origen animal:

Hígado de pollo, sangrecita, bazo de la res y bofe.

Origen vegetal:

Lentejas y frejol negro.

Previenen la anemia infantil

VITAMINA A 	Frutas y verduras: Naranja, aguaymanto, melón, papaya Zanahoria, zapallo, espinaca, etc. Alimentos: Leche de vaca, leche materna, hígado de res.	Estimulan el desarrollo y mantenimiento de la función visual
VITAMINA C 	Frutas y verduras: Tumbo, kiwi, mandarina, naranja, arándanos, fresas, aguaymanto, cocona, camu camu, etc.	Fortalecen el sistema inmunológico (defensas)

Información basada en la siguiente fuente: Guía Alimentarias para niñas y niños menores de 2 años de edad, INS, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (2021). La Alimentación Saludable en la Primera Infancia, Agencia de Salud Pública de Cataluña (2022).

Para que tu hija o hijo de 2 a 5 años tenga una alimentación equilibrada, organiza sus comidas en cinco momentos del día: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena. Esto te ayudará a brindarle los nutrientes que necesita de manera adecuada.

6.3. Mitos y verdades sobre la alimentación infantil

Mitos sobre el consumo de GRANADILLA:



¿ES SEGURO
OFRECERLE
GRANADILLA A
MI BEBÉ DE 6
MESES?

SI

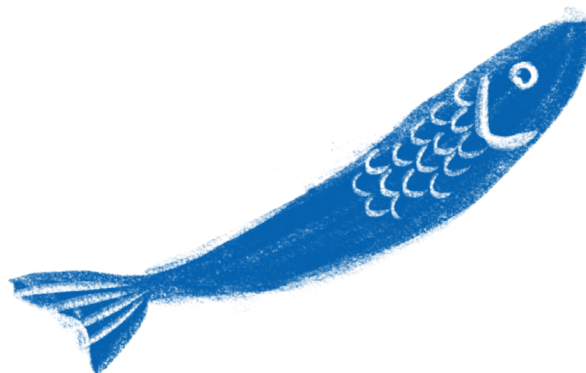
La granadilla es rica en fibra lo que ayuda a la motilidad intestinal evitando el estreñimiento.

¿SOLO PUEDO
DARLE EL JUGO
DE GRANADILLA
A MI BEBÉ?

NO

Es mejor darle la granadilla entera para aprovechar mejor sus beneficios de fibra, vitaminas y minerales.

Mitos sobre el consumo de PESCADO:



¿COMER
PESCADO
DESPUÉS DE UNA
CIRUGÍA CAUSA
INFECCIÓN?

FALSO

El pescado tiene proteínas de buena calidad que ayudan a la cicatrización de las heridas y la regeneración de tejidos corporales.

¿EL CHILCANO
DE PESCADO
ES UNA
PREPARACIÓN
NUTRITIVA?

FALSO

La mayor concentración de nutrientes del pescado (proteínas, vitaminas, minerales y Omega 3) se encuentra en su carne. El caldo de pescado contiene cantidades mínimas de vitaminas.

NO SE DEBE
COMER
PESCADO DE
NOCHE

FALSO

El pescado es una carne de rápida digestión (se digiere en 30 min o 1 hora) en comparación con otras carnes. Por ello, se recomienda comer pescado por la noche.

6.4. Importancia de las comidas principales en la primera infancia

Para que tu hija o hijo de 2 a 5 años tenga una alimentación equilibrada, organiza sus comidas en cinco momentos del día: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena. Esto te ayudará a brindarle los nutrientes que necesita de manera adecuada.

El desayuno como primer alimento del día

El desayuno es un alimento fundamental ya que **después de que tu hija o hijo duerme entre 10 o 12 horas, necesita energía y nutrientes esenciales al iniciar el día para realizar sus actividades cotidianas.**

Cuando tu hija o hijo no toma desayuno es muy difícil que se concentre porque les puede provocar fatiga y pérdida de energía.

Los principales beneficios de tomar un buen desayuno son:

- Mejorar el rendimiento físico e intelectual.
- Aumentar el rendimiento escolar.
- Garantizar un buen crecimiento y desarrollo

Modelo de desayuno saludable y nutritivo

- **1 taza de leche con cacao.**
- **Pan, puede ser de: camote, quinua o integral.**
- **Queso fresco**
- **Fruta natural**

Fuente: Elaboración propia.



Refrigerios saludables para un mejor rendimiento

Tu hija o hijo necesita un refrigerio a media mañana y a media tarde para reponer la energía que gasta durante sus actividades físicas e intelectuales. **Estos pequeños aportes alimenticios le ayudan a mantener la concentración, el rendimiento y la vitalidad hasta la siguiente comida,** favoreciendo su desarrollo y bienestar a lo largo del día.

En la mayoría de los centros de cuidado infantil, guarderías u otros servicios educativos, las niñas y los niños llevan loncheras. Por eso, te recomendamos seguir este modelo de refrigerio.

Modelo de refrigerio saludable y nutritivo

- **Huevo cocido**
- **Fruta al natural con quinua pop**
- **Agua pura**

Fuente: Elaboración propia.



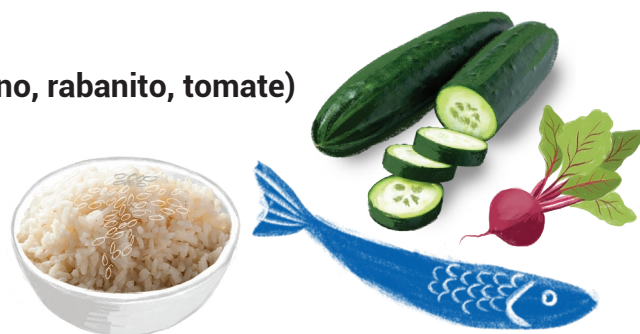
El almuerzo: la comida que impulsa su energía

El almuerzo es la comida que le aporta a tu hija o hijo la mayor cantidad de energía y nutrientes esenciales para su crecimiento, desarrollo y rendimiento durante sus actividades cotidianas, ya sea en el hogar o en los servicios educativos o de cuidado infantil. Si le ofreces las calorías y nutrientes adecuados, se mantendrá activo y podrá realizar tanto sus actividades de aprendizaje estructurado como sus juegos en casa con energía y bienestar.

Modelo de almuerzo saludable y nutritivo

- **Ensalada fresca de verduras (beterraga, pepino, rabanito, tomate)**
- **Saltado de pescado (bonito)**
- **Quinua a la jardinera o Arroz a la jardinera**

Fuente: Elaboración propia.



La cena: un cierre nutritivo para su día

Asegúrate de que tu hija o hijo cene todos los días, ya que esta **es su última comida antes de dormir y le permite afrontar el periodo de ayuno nocturno de manera adecuada**. Para favorecer su descanso y bienestar, procura que la cena sea liviana, esté compuesta por alimentos de fácil digestión y se realice a una hora adecuada, preferiblemente antes de las 7 u 8 pm, para que pueda irse a dormir con la digestión ya finalizada.

Modelo de almuerzo saludable y nutritivo

- Pan (quinua, francés, cereales o integral)
- Pollo
- Palta
- Tomate, zanahoria
- 1 taza de Avena



Información basada en la siguiente fuente: La Desnutrición Infantil, UNICEF (2011).

RECUERDA QUE:

las comidas principales son clave para que tu hija o hijo crezca y se desarrolle sano y fuerte. Asegúrate de que sean equilibradas, variadas y ricas en nutrientes, incluyendo más alimentos que favorezcan su crecimiento y salud, y evitando aquellos que puedan afectarlo.

¡Tú puedes lograr que cada comida sea saludable y nutritiva!

**MAS:**

- Frutas, verduras, menestras, frutos secos.
- Granos integrales
- Grasas saludables
- Agua

**MENOS:**

- Sal y azúcar
- Frituras
- Alimentos empaquetados
- Alimentos ultraprocesados
- Bebidas azucaradas

**TOMAR/COMER:**

- Agua
- Granos integrales
- Grasas Saludables

7

Recetario nutritivo para la prevención de la anemia en la primera infancia

En este segmento te vamos a compartir recetas de desayunos y almuerzos con ingredientes frescos y naturales para crear una comida deliciosa y saludable para tu hija o hijo. Y así prevenir problemas nutricionales y mejorar su salud ¿Te suena bien? Estas preparaciones llenas de nutrientes te permitirán poner en práctica la información nutricional que encuentras en la guía, de una forma sencilla y sabrosa.

Cada receta ha sido pensada y diseñada por una nutricionista especializada en infancia, que ha creado opciones que aprovechan la diversidad de alimentos locales y las costumbres culinarias que forman parte de nuestra cultura en Lima, Perú.

Te animamos a planificar tus compras semanales eligiendo productos de temporada. Esto no solo beneficiará tu bolsillo, sino que también garantizará que tu hija o hijo reciba alimentos más frescos, equilibrados y llenos de nutrientes esenciales para su crecimiento. Por ejemplo, en la temporada de manzanas, su precio baja, la fruta es más fresca, mantiene mejor sus nutrientes y, al mismo tiempo, respetamos los ciclos naturales de producción.

Así que, la próxima vez que vayas a cocinar, recuerda planificar con tiempo y disfrutar del proceso. Estas recetas simples y deliciosas harán que toda la familia disfrute de comidas nutritivas y llenas de sabor.

¡Póntelo como un reto divertido en la cocina!

7.1.Desayunos nutritivos

Avena con maracuyá + pan con hamburguesa de sangrecita

Avena con maracuyá

Alimentos

2 cdas. avena
½ maracuyá (jugo concentrado)
2 cdtas. azúcar rubia
Canela, clavo de olor y agua

Preparación:

1. Cocina la pulpa del maracuyá en una taza y media de agua. Una vez cocido, licúa.
2. Vierte la preparación de maracuyá en una olla y llévala a fuego medio.
3. Luego, diluye la avena con ½ taza de agua fría y añádela a la preparación de maracuyá.
4. Mezcla bien y agrega la canela entera y el clavo de olor al gusto. Deja que hierva la avena con el maracuyá a fuego medio y, antes de apagar el fuego, añade el azúcar.
5. Acompaña con pan y hamburguesa de sangrecita.

Pan con hamburguesa de sangrecita

Alimentos

1 huevo de gallina
1 cda. sangrecita de pollo, cocida
½ cda. avena cruda
1 cda. aceite vegetal
Sal yodada

Preparación:

1. Desmenuza la sangrecita cocida y añade el huevo batido previamente. Agrega la sal y la avena, y mezcla bien hasta obtener una masa homogénea.
2. Echa aceite en la sartén y fríe a fuego lento las hamburguesas de sangrecita.
3. Abre el pan y coloca la hamburguesa de sangrecita de pollo.



Avena con plátano maduro + huevo relleno con pollo y palta

Alimentos

¼ plátano maduro
2 cdas. avena
1 cdta. azúcar
1 huevo de gallina
2 a 3 cdas. pollo desmenuzado
Canela, clavo de olor y agua
Palta

Preparación:

1. Sancocha el plátano previamente pelado junto con la canela entera y el clavo en 1 taza de agua hervida. Luego, licúa con ½ taza del agua en la que ha hervido.
2. Diluye la avena con ½ taza de agua fría y mezcla con el licuado de plátano. Lleva a la cocina a fuego lento hasta que la avena esté cocida, finalmente añade el azúcar.
3. En la olla, pon a cocinar el pollo sin piel a fuego medio con una pizca de sal y apio.
4. Sancocha el huevo de gallina, pélalo y pártelo en dos mitades. Luego, mezcla la yema del huevo con el pollo desmenuzado y la palta. Con esta preparación, rellena el huevo.
5. Sirve la taza de avena con plátano y acompaña con el huevo relleno de sangrecita de pollo.



Quinua, cañihua y piña + pan con saltadito de bazo

Quinua y cañihua con piña

Alimentos

1 rodaja delgada piña
1 cda. quinua cocida
1 cda. hojuelas de cañihua
1 cda. azúcar
Canela, clavo de olor y agua

Preparación:

1. Lava la quinua varias veces hasta que desaparezca la espuma. Luego, en una olla, echa 1 taza de agua fría y pon a cocinar la quinua hasta que reviente. Agrega canela entera y clavo de olor al gusto.
2. Aparte, en un recipiente pequeño, diluye las hojuelas de cañihua en $\frac{1}{2}$ taza de agua fría y añade a la olla junto con la piña picada o rallada. Mueve y deja hervir.
3. Después de que haya hervido, agrega el azúcar, mueve y espera 5 minutos más para que se mezclen bien los sabores.
4. Apaga el fuego y sirve acompañado de pan con saltadito de bazo.

Pan con saltadito de bazo

Alimentos

2 cdas. bazo cocido
1 cda. aceite vegetal
1 cda. cebolla, corte juliana
2 rodajas tomate, corte juliana
2 cdtas. perejil, picado
1 pan francés
pizca sal

Preparación:

1. Pica el bazo cocido en tiras.
2. Lava y corta la cebolla y el tomate en corte juliana.
3. En una sartén, saltea el bazo con aceite vegetal. Luego, agrega la cebolla, el tomate, el perejil y la sal.
4. Abre el pan y coloca el saltadito de bazo.



Ponche de habas con cañihua + pan integral con palta y sangrecita

Ponche de habas c/ cañiwa

Alimentos

1 1/2 cda. harina de habas
1 cda. hojuela de cañihua
1 cda. azúcar
Canela, clavo y agua

Preparación:

1. Diluye en ½ taza de agua la harina de habas y las hojuelas de cañihua.
2. Una vez disuelto, echa la mezcla a la olla con la canela entera y el clavo de olor. Agrega agua si es necesario y deja hervir a fuego lento.
3. Añade el azúcar, mezcla bien y apaga el fuego.
4. Sirve acompañado de pan con palta y sangrecita.

Pan integral con palta y sangrecita

Alimentos

2 cdas. anchoveta, conserva de pescado
2 tajadas palta
1 pan integral o pan francés
1 carambola
1 cda. de azúcar
Perejil, sal y agua

Preparación:

1. En una sartén, adereza la sangrecita cocida de pollo con ajos y cebolla china picada. Luego, agrega el perejil y la sal.
2. Corta el pan, agrega la sangrecita preparada y coloca las rodajas de palta encima.
3. Sirve acompañado de ponche de habas.



Sánguche de anchoveta con palta y jugo de carambola

Alimentos

2 cdas. sangrecita de pollo
3 tajadas palta
½ cda. ajo molido
2 cdtas. cebolla china
1 cda. aceite oliva o vegetal
1 pan integral
Perejil

Preparación de Sanguche de Anchoveta:

1. Abre la lata de conserva de anchoveta y escurre el aceite. Luego, con ayuda de una cuchara, colócala en el pan.
2. Sazona la palta con poca sal y colócala encima de la preparación de anchoveta.
3. Sirve con refresco de carambola.

Preparación del Refresco de Carambola

1. Lava bien las carambolas y córtalas en trozos pequeños sin pelar; retira las semillas.
2. En una olla, coloca la carambola junto con el azúcar. Si gustas, puedes agregar canela entera. Luego, cubre los ingredientes con agua y deja hervir a fuego medio hasta que la carambola esté suave.
3. Retira del fuego y deja enfriar a temperatura ambiente.
4. Una vez que se haya enfriado, retira la canela y licúa la carambola con el agua de la cocción.
5. Sirve el refresco de carambola en un vaso.



Pan integral con encebollado de hígado de res + avena con manzana

Alimentos

1 filete chico hígado de res
2 cdas. cebolla, corte juliana
1 rodaja mediana tomate
½ cda. ajo molido
1 cda. aceite vegetal
1 pan integral o francés
1 cocona
1 cda. azúcar
Sal, comino agua

Preparación del Encebollado de Hígado de Res

1. Lava el hígado de res, pícalo en cuadrados y sazónalo con ajo molido, comino y poca sal. Reserva.
2. En una olla, coloca el aceite para dorar el ajo. Luego, agrega el hígado de res sazonado hasta que esté cocido. Después, agrega la cebolla, el tomate picado y sofríe. Añade culantro picado finamente.
3. Sirve el encebollado de hígado de res con el pan.
4. Este refrigerio debe ser acompañado de un refresco natural de fruta, por ejemplo, jugo de piña.

Preparación de la Avena con Manzana

1. Pon a hervir agua en una olla, agrega la canela entera y el clavo de olor al gusto, y deja hervir a fuego medio.
2. Aparte, en un recipiente pequeño, diluye la avena con ½ taza de agua fría y añádela a la olla cuando el agua esté hirviendo. Luego, mueve lentamente hasta que espese, añade el azúcar y apaga el fuego.
3. Acompaña con el pan con encebollado de hígado de res.



7.2. Preparación de alimentos ricos en hierro

Sangrecita cocida

Alimentos

½ kg de sangrecita
1 cda. de sal yodada



1.

Compra la sangre de pollo fresca en un mercado local y asegúrate de que tenga buen olor y color.

2.

Limpia el área de la cocina donde vas a preparar el bazo, lava los utensilios de cocina para asegurar una manipulación adecuada e higiénica de la sangrecita de pollo.

3.

En otro recipiente, lava varias veces la sangrecita y desmenúzala con las manos para evitar grumos al momento de cocinar.

4.

Pon a hervir 4 tazas de agua en una olla, agrega la sal y, seguidamente, la sangrecita de pollo. Deja cocinar.

5.

Cuela la sangre de pollo cocida con ayuda de un colador para separarla del agua. Luego, reserva para preparar los platos ricos en hierro.

Bazo de res cocido

Alimentos

½ kg de bazo de res
1 cda. de sal yodada

1.

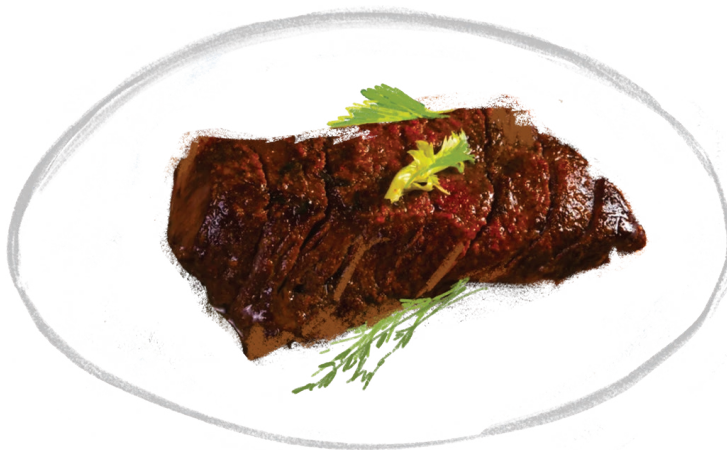
Compra el bazo fresco en un mercado local, y asegúrate de que tengo buen olor y color.

2.

Limpia el área de la cocina donde vas a preparar el bazo, y lava los utensilios de cocina para asegurar una manipulación adecuada e higiénica del bazo de res.

3.

Limpia el bazo de res con las manos, retirando los residuos, y enjuágalo con agua.



4.

Coloca el bazo de res en una olla y agrega agua con sal hasta que lo cubra. Luego, lleva a fuego medio y deja hervir hasta que esté cocido.

5.

Escurre el agua con un colador fino para quedarte solo con el bazo de res. Después, resérvalo.

6.

Una vez que el bazo esté cocido, córtalo en láminas delgadas o pícalo en cuadrados pequeños para preparar diferentes platos.

7.3. Almuerzos nutritivos

Chaufa de trigo con vísceras de pollo + ensalada + jugo de tumbo

Alimentos

2 cdas. sangrecita de pollo
1 cda. hígado de pollo
5 cdas. trigo
½ ramita cebolla china, picada
1 tira pimentón rojo, picado
1 cdta. kion
2 cdtas. Sillao o salsa de soya
½ cdta. ajo molido
1 huevo
2 cdas. aceite vegetal
1 cda. zanahoria, picada
1 cdta. rabanito
1 rodaja tomate
1 limón
1 tumbo
1 cdta. azúcar
Sal

Preparación:

1. Cocina el trigo con agua fría sin sal. Una vez cocido, cuélalo y resérvalo.
2. Pica la cebolla china y el pimentón en cuadrados pequeños y resérvalos.
3. Lava, pica y sancocha el hígado de pollo con ajos, sal y kion. Una vez cocido, colócalo en un plato y resérvalo.
4. En una sartén, echa aceite y dora el hígado de pollo junto con la sangrecita cocida.
5. Bate los huevos y fríelos con sal al gusto. Después, corta el huevo frito en tiras.
6. En una olla, echa el trigo y mezcla con las vísceras doradas. Luego, agrega poco a poco las verduras picadas (cebolla china y pimentón), al mismo tiempo que echas el sillao o salsa de soya. Después de mezclar bien la preparación, agrega el huevo frito picado.
7. Sirve el plato con una ración de ensalada fresca y acompáñalo con un refresco de fruta natural, como por ejemplo el jugo de cocona.



Caigua rellena de anchoveta con pallares y arroz + ensalada + jugo de naranja

Alimentos

1 cda. anchovetas en conserva
½ caigua
2 cdtas. espinaca picada
2 huevos de codorniz
½ cda. ajo molido
2 cdas. aceite vegetal
1 ramita perejil
4 cdas. pallares cocidos
½ cda. cebolla picada
1 rama mediana brócoli
1 cda. zanahoria picada
4 cdas. arroz cocido
3 ciruelas
1 cda. azúcar
Sal y agua

Preparación:

1. Cocina la caigua durante aproximadamente 7 a 10 minutos, cuélala y resérvala.
2. En una sartén, haz un aderezo con el aceite, ajo molido y cebolla picada. Luego, añade la espinaca y el perejil picados, mezcla. Después, apaga el fuego y reserva.
3. Pica las anchovetas y los huevos cocidos, agrégales a la preparación del aderezo, mezcla bien y reserva.
4. Parte en dos las caiguas cocidas y rellénalas con el aderezo preparado a base de verduras y pescado.
5. Acompaña este plato con arroz y una ensalada cocida. Para beber, puedes complementar con jugo de naranja.



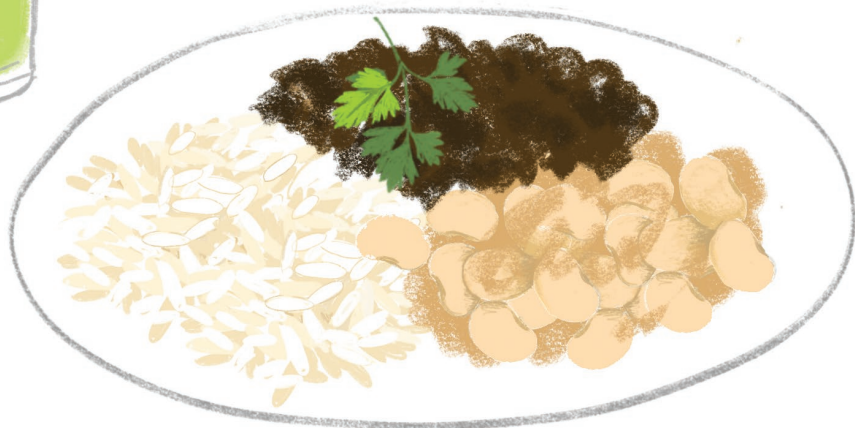
Pepián de tarwi con sangrecita y arroz + ensalada + limonada

Alimentos

5 cdas. sangre cocida de pollo
2 cdtas. cebolla picada
6 cdas. tarwi cocido
1 cdta. ají colorado molido
1 cdta. ajo molido
1 cdta. hierba buena
1 cda. aceite vegetal
5 cdas. arroz cocido
3 cdas. betarraga rallada
3 vainitas
1 limón
½ membrillo
1 cdta. azúcar rubia
Sal, perejil y agua

Preparación:

1. Cocina el tarwi a fuego medio hasta que esté suave. Recuerda que el tarwi debe haber sido remojado un día antes. Una vez cocido, licúalo y resérvalo.
2. En una olla, haz un aderezo con la cebolla picada, el ajo y el ají colorado.
3. Luego, agrega al aderezo el tarwi licuado y sal al gusto. Mueve, deja cocinar y apaga el fuego.
4. En una sartén, adereza la sangrecita de pollo cocida con la cebolla, ajos y hierbabuena. Luego, resérvala.
5. Sirve el plato de pepián de tarwi con sangrecita, acompañado de arroz.
6. Acompaña este plato con una ensalada fresca y un refresco de fruta natural, por ejemplo, limonada.



Guiso de ollucos con hígado de pollo + ensalada + jugo de piña

Alimentos

6 cdas. olluco
5 cdas. hígado de pollo
2 cdas. habas frescas peladas
2 tiras pimiento picado
2 cdas. zanahoria picada
1 cda. aceite vegetal
1 cdta. ajo molido
1 cdta. ají amarillo
5 cdas. arroz cocido
4 cdas. espinaca picada
4 cdas. zanahoria rallada
1 limón
1 pera
6 nísperos
1 cdta. azúcar
Sal y agua

Preparación:

1. Remoja las habas un día antes para poder pelarlas.
2. Lava el hígado de pollo y resérvalo.
3. En una olla, haz un aderezo con aceite, sal, ají amarillo y ajo. Luego, agrega el olluco cortado en tiras, las habas peladas cortadas en dos y el pimiento. Mueve bien y deja hervir hasta que estén bien cocidos.
4. A la mezcla anterior, agrega el hígado de pollo, mueve y deja cocinar. Apaga el fuego y agrega perejil picado.
5. El guiso de olluco se sirve con arroz blanco y acompañado de un refresco de fruta natural, como el jugo de piña.



Puré de quinua con sangrecita y arroz + ensalada + refresco de membrillo

Alimentos

- 6 cdas. quinua cocida
- 5 cdas. sangrecita de pollo
- 1 papa amarilla cocida
- 4 cdas. arroz cocido
- 2 cdtas. cebolla picada
- 1 cda. aceite vegetal
- 1 cdta. ajo molido
- 1 cdta. hierba buena
- 3 cdas. beterraga rallada
- 2 vainitas cocida
- Mantequilla, pizca de sal y agua
- 2 membrillos
- 1 cdta. azúcar

Preparación del Agua de Membrillo

1. Lava bien el membrillo y córtalo en trozos pequeños sin pelarlo. Retira las semillas.
2. En una olla, coloca el membrillo junto con el azúcar. Si deseas, agrega canela en ramas.
3. Cubre los ingredientes con agua y deja hervir a fuego medio hasta que el membrillo esté suave.
4. Retira del fuego y deja enfriar a temperatura ambiente.
5. Una vez que se haya enfriado, si agregaste canela en ramas, retíralas. Luego, licúa el membrillo con el agua de cocción.
6. Sirve el agua de membrillo a tu gusto.

Preparación del Puré de Quinua con Sangrecita

1. Cocina la papa amarilla en una olla pequeña a fuego medio. Una vez cocida, pélala, aplástala
2. Lava la quinua varias veces hasta que desaparezca la espuma. Luego, en una olla, ponla a cocinar con 2 ½ tazas de agua hasta que reviente. Cuando la quinua esté cocida, cuélala.
3. Luego, en una olla a fuego bajo, echa la papa aplastada, la mantequilla y mezcla. Seguidamente, agrega la leche poco a poco y mezcla bien. Añade la quinua y sal al gusto. Sigue mezclando hasta que obtengas una consistencia espesa.
4. En una sartén, haz un aderezo con la cebolla, los ajos y agrega la sangrecita cocida. Mezcla bien y agrega la hierbabuena al gusto.
5. Sirve el puré de quinua con sangrecita y arroz
6. Acompaña este plato con una ensalada cocida de beterraga y vainita, y un refresco de membrillo.



Bibliografía:

Academia Americana de Pediatría. (2021). Alimentación responsiva. http://ohioaap.org/wpcontent/uploads/2022/02/ParentsHandouts_ResponsiveFeeding.pdf

Agencia de Salud Pública de Cataluña. (2022). La alimentación saludable en la primera infancia.

Asociación Española de Pediatría. (2018). Recomendaciones sobre la alimentación complementaria. Comité de Lactancia Materna y Comité de Nutrición.

Black, M. M., & Creed-Kanashiro, H. M. (2012). ¿Cómo alimentar a los niños? La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 29(3), 373–378. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342012000300013&lng=es&tlng=es

Cogswell, M. E., Gunn, J. P., Yuan, K., Park, S., & Merritt, R. (2015). Sodium and sugar in complementary infant and toddler foods sold in the United States. *Pediatrics*, 135(3), 416–423.

Cuadros-Mendoza, C. A., Vichido-Luna, M. A., Montijo-Barrios, E., Zárate-Mondragón, F., Cadena-León, J. F., Cervantes-Bustamante, R., Toro-Monjárez, E., & Ramírez-Mayans, J. A. (2017). Novedades en alimentación complementaria. *Acta Pediátrica de México*, 38(3), 182–201. <https://doi.org/10.18233/apm38no3pp182-2011390>

Fundación Acción Contra el Hambre. (2015). Procesamiento y utilización de alimentos ricos en hierro para la prevención de anemia en niños y niñas menores de 3 años en la zona andina.

García Mérida, M. J., & Castell Miñana, M. (2023). Obesidad infantil: la otra pandemia. En AEPap (Ed.), *Congreso de Actualización en Pediatría 2023* (pp. 127–139). Lúa Ediciones 3.0. https://www.aepap.org/sites/default/files/pag_127_139_obesidad_infantil.pdf

Gobierno del Perú. (s.f.). Mitos sobre la lactancia materna. <https://www.gob.pe/44946-mitos-sobre-la-lactancia-materna>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar & FAO. (2015). Guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años.

Instituto Mexicano del Seguro Social & UNICEF. (2024). Guía para lograr una lactancia materna y alimentación complementaria exitosa.

Instituto Nacional de Salud. (2014). Recetario nutritivo para niñas y niños de 6 a 23 meses. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.

Instituto Nacional de Salud. (2017). Tabla de composición de alimentos peruanos. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.

Instituto Nacional de Salud. (2021). Guías alimentarias para niñas y niños menores de 2 años de edad. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5492.pdf>

Ministerio de Producción del Perú. (2017). Programa Nacional A Comer Pescado.

Ministerio de Salud de Chile. (2015). Guía de alimentación del niño y niña menor de 2 años. Guía de alimentación hasta la adolescencia.

Ministerio de Salud del Perú. (2013). Documento técnico: Sesiones demostrativas de preparación de alimentos para la población materno infantil.

Ministerio de Salud del Perú. (2017). Norma técnica: Manejo terapéutico y preventivo de la anemia en niños, adolescentes, mujeres gestantes y puérperas.

Ministerio de Salud del Perú. (2021). Guías alimentarias para niñas y niños menores de 2 años de edad. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5492.pdf>

Ministerio de Salud de Panamá. (2018). Guías alimentarias para los menores de 2 años. Departamento de Salud Nutricional.

Nestlé. (s.f.). NutriPlato. <https://www.nutriplatonestle.es/>

UNICEF. (2011). La desnutrición infantil: Causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento. <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/3713/La%20desnutrici%c3%b3n%20infantil%20causas%2c%20consecuencias%20y%20estrategias%20para%20su%20prevenci%c3%b3n%20y%20tratamiento.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

UNICEF. (2013). Lactancia materna. <http://www.unicef.org/ecuador/media/2611/file/lactancia%20materna.pdf>

UNICEF. (2023). De los primeros 1000 días a un futuro resiliente. <http://www.unicef.org/lac/media/43591/file/De%20los%20primeros%201000%20d%C3%ADas%20a%20un%20futuro%20resiliente%20.pdf>

UNICEF. (s.f.). 14 mitos sobre la lactancia materna y tu bebé. <https://www.unicef.org/lac/crianza/alimento-nutricion/14-mitos-sobre-lactancia-materna-bebe>

World Health Organization. (s.f.). Breastfeeding. https://www.who.int/es/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1





