

VITAMINAS Y DIETA PARA BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS

DIETA

FRUTAS Y VEGETALES:

- Dale a tu hijo variedad de frutas y verduras a partir de los 6 meses incluyéndolas en cada comida
- Frescos, congelados, enlatados o secos todos sirven.
- Cuidado con los frutos secos; dáselos con las comidas para proteger sus dientes.
- Una variedad es buena para diferentes vitaminas y minerales.
- Sigue probando otros nuevos aunque solo les guste una pareja.

ALIMENTOS RICOS EN ALMIDÓN:

- Alimentos como el pan, el arroz y la pasta aportan energía y nutrientes.
- No les des cereales integrales únicamente a los niños menores de 2 años, ya que podrían llenarlos demasiado. Después de los 2 años, puedes agregar opciones de cereales integrales a su dieta.

LECHE Y LÁCTEOS:

- La leche materna es el único alimento/bebida recomendado durante los primeros 6 meses, después puedes empezar a añadir otros alimentos.
- Continúe con la lactancia materna si puede después de los 6 meses. Utilice fórmula especial para bebés durante el primer año.
- La leche entera de vaca es buena a partir del año 1. Los lácteos enteros tienen calcio y vitaminas. Después de los 2 años, puede probar productos lácteos bajos en grasa si su hijo sigue una dieta variada.
- Intenta consumir 350 ml de leche o 2 porciones de lácteos al día.

QUESO:

- Los bebés pueden comer queso de leche de vaca pasteurizado a partir de los 6 meses. Límitese al queso de leche de vaca pasteurizado para niños menores de 2 años.
- Algunos quesos blandos contienen bacterias dañinas. Comprueba que la etiqueta diga "pasteurizado" y que sean seguros.
- Cocinar los queso suaves es más seguro.

PROTEÍNAS:

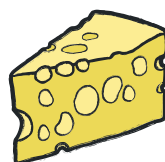
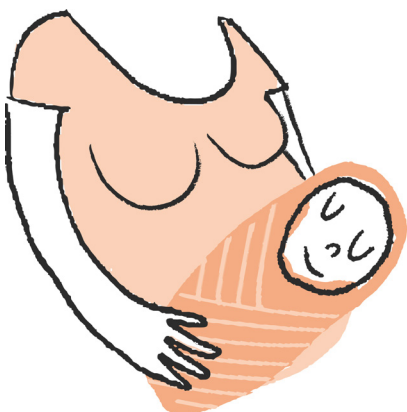
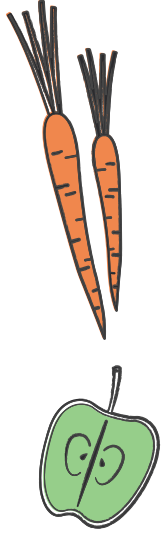
- Los niños necesitan proteínas y hierro para crecer. Ofrezca frijoles, tofu, huevos o carne todos los días.
- No nueces enteras para niños menores de 5 años.
- El pescado azul como el salmón está bien una vez a la semana.

GRASAS:

- Los niños menores de 2 años necesitan grasas para obtener energía y vitaminas.
- Utilice leche entera, yogur entero, queso y pescado azul.
- Después de los 2 años, prueba opciones bajas en grasas si están creciendo bien.
- A partir de los 5 años pueden comer como los adultos con menos grasas saturadas.

AZÚCAR:

- Limitar el azúcar añadido para proteger sus dientes.
- Los alimentos y bebidas menos azucarados son mejores para los niños pequeños, consulte las etiquetas.
- Los alimentos azucarados están bien con las comidas, no como refrigerios.
- Evite los alimentos con alto contenido de azúcar antes de acostarse.



- Evitar las bebidas gaseosas para los más pequeños; Es mejor agua o leche.
- No se permiten zumos de frutas para niños menores de 1 año; dilúyalo para niños mayores.
- Sólo 1 vaso de zumo de frutas al día para niños mayores de 5 años.



SAL:

- No agregues sal a sus alimentos. Los niños no necesitan sal añadida.
- La mayoría de los alimentos ya tienen suficiente y demasiada sal puede ser perjudicial para la salud.
- Poco a poco use menos sal al cocinar para toda la familia y revise las etiquetas de los alimentos.

HIERRO:

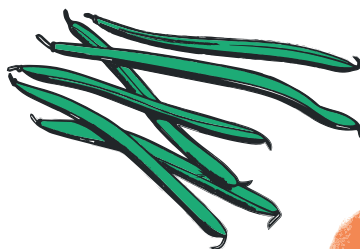
- **Importancia:** Esencial para que su hijo tenga una sangre sana y su falta puede provocar anemia.
- **Fuentes:** El hierro se encuentra en la carne y el pescado y el cuerpo lo absorbe fácilmente. El hierro también se encuentra en los vegetales verdes y los frijoles, pero se necesita más cantidad para absorber la misma cantidad.

VITAMINAS:

- **VITAMINAS RECOMENDADAS:** Los niños de 6 meses a 5 años deben tomar diariamente suplementos vitamínicos con vitaminas A, C y D.
- **BEBÉS ALIMENTADOS CON FÓRMULA:** Los bebés que consumen más de 500 ml de fórmula no necesitan suplementos adicionales, ya que la fórmula ya contiene vitaminas A, C y D.
- **BEBÉS AMAMANTADOS:** Todos los bebés amamantados deben tomar un suplemento diario de vitamina D desde el nacimiento, incluso si la madre está tomando suplementos de vitamina D.

VITAMINA D

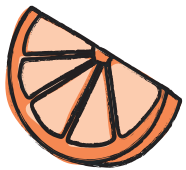
- **Fuentes:** Fuentes alimentarias limitadas; La fuente principal es la luz solar. Proteger la piel del sol y continuar con gotas vitamínicas.
- **Recomendaciones:**
 - > **BEBÉS AMAMANTADOS:** 8,5 a 10 microgramos de vitamina D al día.
 - > **BEBÉS ALIMENTADOS CON FÓRMULA (500 ml+ fórmula):** No se necesita vitamina D adicional.



> **NIÑOS DE 1 A 4 AÑOS:** 10 microgramos de vitamina D al día.

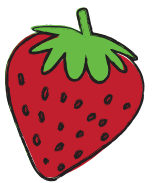
VITAMINA A:

- **Importancia:** Crucial para la inmunidad, la visión y la salud de la piel en bebés y niños pequeños.
- **Fuentes:** Lácteos, productos para untar fortificados, zanahorias, batatas, mangos, verduras de color verde oscuro (espinacas, repollo, brócoli).



VITAMINA C:

- **Importancia:** Esencial para la salud general, el sistema inmunológico y la absorción del hierro.
- **Fuentes:** Naranjas, kiwi, fresas, brócoli, tomates, pimientos.




HABLE CON SU MÉDICO O MATRONA SI TIENE ALGUNA PREGUNTA.

Información adaptada del sitio web del NHS, agosto de 2023

MÁS INFORMACIÓN

 happybabycommunity.org.uk

 07394 609388



**HAPPY BABY
COMMUNITY**