

Nestlé
Baby & me

☺ Todo sobre ☺
la nutrición
de tu bebé

Navegando en los primeros
1000 días de vida.



¿Sabías que
la **nutrición** en los primeros

1000 días

es **la etapa más importante**
para moldear la salud
actual y futura de tu pequeño?

¡Así es!

Un peque que recibe una **nutrición adecuada**
durante este periodo podría:



Recuperarse más fácil de
enfermedades infantiles



Tener mejores resultados
en la escuela



Alcanzar su
máximo potencial

¿Cuáles son los primeros **1000 días**?

**Desde la concepción
hasta los 2 años de edad.**



**9 meses
Embarazo**



**0 a 6 meses
Lactancia**



**6 meses a 1 año
Alimentación
Complementaria**



**1 a 2 años y más...
Alimentación
Especializada**

¡Es increíble lo que **una buena alimentación**,
desde que estás embarazada,
puede hacer en el futuro de tu peque!



Aquí te daremos recomendaciones basadas en ciencia
sobre tu nutrición y las de tu peque en cada etapa.





Nutrición durante el embarazo



Nutrientes clave en el embarazo:

- ✓ **Hierro:**
- (Origen Animal)**
- Hígado, carnes (Ej: de res)
- (Origen Vegetal)**
- Leguminosas (frijol, lenteja)
 - Verduras (calabacitas, espinacas)
 - Oleaginosas (almendras, nueces)
-

- ✓ **Vitamina D**
- Pescado cocido como atún o salmón y queso
-

- ✓ **Ácido fólico**
- Hígado y otras vísceras
 - Espinaca, lechuga, betabel, garbanzo
 - Naranja, plátano, kiwi
-

- ✓ **Omega 3**
- Aceites de pescado y vegetales, semillas de linaza, nueces
-

- ✓ **Calcio**
- Charales secos, sardinas, leche, yogurt, tortilla de maíz
-

- ✓ **Zinc**
- Carne, huevo, cereales integrales y oleaginosas
-



Alimentos que debes consumir:

- ✓ **Verduras. Ejemplos:**
- Espinaca
 - Verduras de hojas verde oscuro
-

- ✓ **Frutas. Ejemplos:**
- Naranja, plátano, papaya, etc.
-

- ✓ **Leguminosas y oleaginosas. Ejemplos:**
- Nueces, almendras, lentejas, frijoles, etc.
-

- ✓ **Productos de origen animal:**
- Selecciona cortes magros y sin piel o grasa
 - Pescado cocido como el atún y el salmón, así como huevo, hígado, etc.
-

- ✓ **Lácteos. Ejemplos:**
- Yogurt, leche semidescremada, jocoque, etc.
-

- ✓ **Cereales:**
- Consume los integrales
-



Alimentos que debes evitar:

- ✗ **Alimentos crudos:**
- Pescados o mariscos crudos (ostiones o almejas)
 - Huevo crudo (masa para galletas, aderezo César)
 - Verduras crudas (brotes de verduras) como: alfalfa, germen, rábanos.
-

- ✗ **Jugos, leche o quesos no pasteurizados**
-

- ✗ **Bebidas azucaradas o refrescos**
-

- ✗ **Bebidas alcohólicas y cafeína** (no más de 300 mg al día)
-

- ✗ **Edulcorantes artificiales:**
- Consumir con moderación
-

Tips para un embarazo saludable

1. Aumentar el **consumo de verduras y frutas** enteras, leguminosas, pescados, **lácteos bajos en grasa** y granos enteros.
2. Preferir preparaciones o salsas a base de vegetales y bajas en grasa. Evitar las muy condimentadas, altas en grasas y moles.
3. Incluir **grasas saludables** en tu **alimentación**. Consumir aguacate, nueces, semillas y asegurar un consumo de pescado semanal de 350 gramos.
4. Evitar bebidas azucaradas y refrescos, así como azúcares añadidos y evitar concentrados. Preferir agua simple y de **frutas sin azúcar**.
5. No abusar de la sal. Limitar el consumo de enlatados y embutidos.
6. Mantener **horarios regulares de comida** y cuidar el tamaño de las porciones.
8. Mantener una vida **físicamente activa**. Ejemplos: caminata, yoga, natación, etc.
9. Asesorarte con tu profesional de la salud sobre cómo puedes reducir el riesgo de tener **diabetes gestacional**.
10. Recuerda que es recomendable iniciar el **embarazo** con un **peso sano** y subir el rango recomendable durante los 9 meses. Si iniciaste con un peso dentro de tus rangos normales deberás subir entre 11 y 16 kg.



Un multivitamínico ayuda a obtener un aporte adecuado de micronutrientes necesarios durante el embarazo y la lactancia.



Porciones que debes consumir por grupo de alimento:

(Pensado en una dieta de 2200 kcal*)

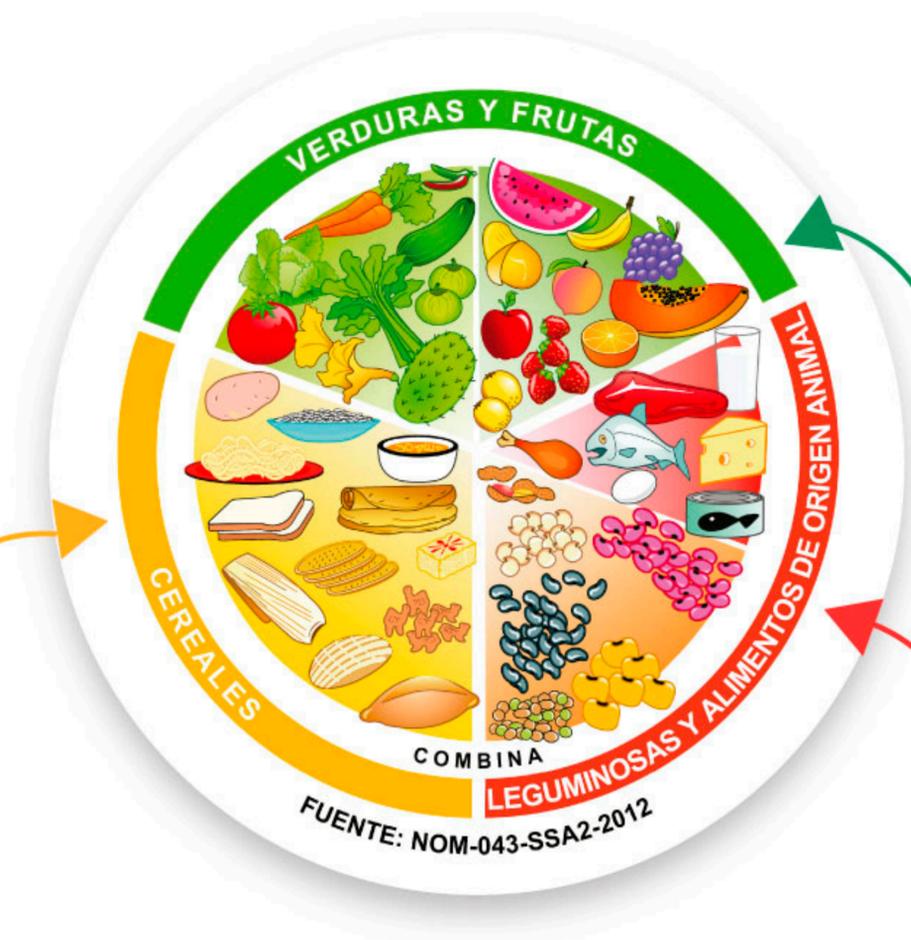


Número de porciones recomendadas:	7 porciones /día	4 porciones /día	7 porciones /día	6 porciones /día	2 porciones /día	2 porciones /día	4 porciones /día
1 porción equivale a:	1 taza de nopales, 1/2 taza de zanahoria, 2 tazas de lechuga	1 manzana, 1 pera, 1/2 plátano	1 tortilla de maíz, 1 puño de arroz, 1 puño de pasta	1 huevo, 2 rebanadas de jamón, pierna de pollo	1/2 taza de frijol, haba, lenteja	1 taza de leche, 1 taza de yogurt	2 cdtas. de miel de abeja, 1 ccta. de aceite, 2 cdtas. de azúcar

En tu plato combina:



Prefiere los cereales integrales, ricos en fibra, fuentes de energía.



Alimentos ricos en fibra, vitaminas, minerales y abundantes en agua.

Alimentos ricos en proteínas de alto valor, así como en hierro. Los pescados son ricos en omega 3.

Consume 2.3 L de líquidos al día, en donde la bebida principal debe ser agua simple.



*Cálculo para una mujer embarazada promedio en México.

Ejemplo de menú en el embarazo:

Desayuno

- 1 huevo con champiñones y 30g queso panela
- 2 tortillas de maíz
- Salsa verde
- Taza de frijoles de la olla
- 1 taza de fruta mixta (piña, melón y sandía)
- 1 taza de leche descremada



Colación

- 2 tazas de palomitas
- Uvas



Comida

- Sopa de lentejas con nopales
- Tinga de pollo
- ½ elote con limón
- ½ taza de arroz rojo
- 2 tazas de ensalada mixta con aguacate



Colación

- 2 puños de semillas con pasas



Cena

- 1 taza de pasta cocida
- 1 sobre de atún en agua
- ½ taza de verduras
- 1 cda. de mayonesa
- ½ pera con yogurt natural



Estas son recomendaciones generales. Para una dieta personalizada consultar a un nutriólogo(a) de la salud.

¡Wow!

Tu dieta durante el embarazo puede influir en las preferencias de sabor futuras y adecuado desarrollo del bebé. Elige comidas saludables desde ahora.

Para conocer más sobre los productos **Maternal Nutrition** durante el embarazo ingresa aquí:
nestlebabyandme.com.mx/maternalnutrition



Lactancia materna, el mejor comienzo

¡La lactancia materna es lo mejor para los dos!

Beneficios para el bebé:

- ✓ Contiene **anticuerpos y probióticos** que apoyan su sistema inmunológico
- ✓ Disminuye el **riesgo de infecciones**
- ✓ Es de **fácil digestión**
- ✓ Contribuye a su **desarrollo cerebral**
- ✓ Tiene los **nutrientes que el bebé necesita** para cada etapa de su desarrollo

Beneficios para la mamá:

- ✓ Ayuda a que **recuperes tu peso previo al embarazo**
- ✓ **Contribuye** a prevenir cáncer de mama y ovarios
- ✓ Previene la **depresión posparto**
- ✓ **Promueve la remineralización** ósea
- ✓ **Contribuye** a disminuir la depresión posparto

Tips

- ✓ Iniciar el amamantamiento durante la primera hora de vida.
- ✓ Lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y hasta los 2 años con alimentos complementarios.
- ✓ Un multivitamínico ayuda a que obtengas un aporte adecuado de micronutrientes necesarios durante la lactancia.



Técnicas para que logre un buen prendimiento al pecho:

Toma tu pecho con el dedo pulgar arriba y roza ligeramente el labio de tu bebé con tu pezón. Con esto lo inducirás a que abra su boca.

1.

La madre necesita sentarse cómodamente, con la espalda apoyada (de preferencia) con un cojín sobre su falda, acomodando la cabeza del niño sobre el ángulo del codo y sosteniendo la mama con los dedos en forma de "C".



Sostener la mama con los dedos en forma de "C".

2.

Se debe comprimir la areola por detrás con los dedos índice y pulgar para que cuando el niño detecte la apertura sea más fácil la introducción del pezón a su boca.



La lengua del bebé masajeará los ductos con leche contra el paladar, extrayéndola sin necesidad de comprimir el pezón y evitando cualquier dolor.

3.

Colocar al niño abdomen con abdomen contra la madre, quedando la oreja, hombro y cadera del niño en una misma línea. Los labios quedarían abiertos, cubriendo toda la areola y la nariz tocando la mama.

Para una lactancia exitosa hay que asegurar una buena técnica de amamantamiento y un buen acoplamiento boca-pezón-areola.



¡Tú tienes el poder para producir la cantidad de leche que tu bebé necesita si lo alimentas cada vez que lo pide!

¿Duele cuando amamantas?

Puede ser normal que los primeros días duela, pues tu pecho se está acostumbrando al prendimiento del pezón y a la succión. Si duele, revisa si el labio inferior quedó invertido y corrígelo. Si aún duele, retira al niño y vuélvelo a colocar hasta que dejes de sentir dolor.

En caso de que el dolor persista asesórate con tu doctor.

Existen suplementos con probiótico L. Fermentum que pueden ayudarte a prevenir "Mastitis" problema común en mujeres lactantes.

¿Cómo colocar a tu bebé en cada posición?



Posición acostada

Acuéstate de lado junto a tu bebé y dirige su cabeza hacia tu pecho. Se recomienda esta posición para la lactancia nocturna, en casos de cesárea, aplicación de raquea o cuando resulta incómodo sentarse.



Posición acunada

Coloca la cabeza de tu bebé en tu antebrazo y con ayuda de éste acércalo a tu pecho manteniendo los brazos alrededor de su cuerpo.



Posición de balón de fútbol

Coloca el cuerpo de tu bebé al costado de tu cintura apoyado en una almohada o cojín con la cabeza a la altura de tu pecho. Esta postura es adecuada en casos de cesárea, cuando los pechos son muy grandes o cuando se debe alimentar a más de un bebé.



Sobre tu regazo

Sienta a tu bebé sobre tu pierna viendo hacia tu pecho y sujétalo por debajo de sus brazos. Acércalo y disfruten el momento.



Frente a frente

Acuéstate boca arriba y coloca a tu bebé sobre tu vientre. Abrazalo.

Registro de lactancia

Es normal que te preguntes si tu bebé está comiendo lo suficiente. Esta tabla te ayudará a tener un registro de las veces en que lo amamantas y las veces en que cambias el pañal. Llévale esta tabla a tu doctor en tu próxima visita para que revise estos datos.

Amamantamiento		Cambios de pañal	
Fecha	Hora	Pipí	Popó

Tips para saber si está comiendo suficiente

1. El mejor predictor es qué tanto su peso y estatura estén dentro de los rangos adecuados.
2. Sentirás que tus pechos se vacían cuando toma.
3. Después de cada toma, el bebé se muestra relajado y satisfecho.
4. El número de pañales mojados en el día.

En caso de que tu bebé tenga una necesidad especial de nutrición consulta a tu médico.

Para conocer más sobre la **lactancia materna** ingresa a:
nestlebabyandme.com.mx

Alimentación complementaria

¿Sabías qué?

Se recomienda introducir los alimentos complementarios a la leche materna a los 6 meses de edad, pues el bebé ya está listo para tolerar nuevas texturas y digerir nuevos alimentos. Es importante ofrecer alimentos ricos en hierro y zinc, como cereales infantiles fortificados y carnes, para apoyar su adecuado desarrollo cognitivo.

1

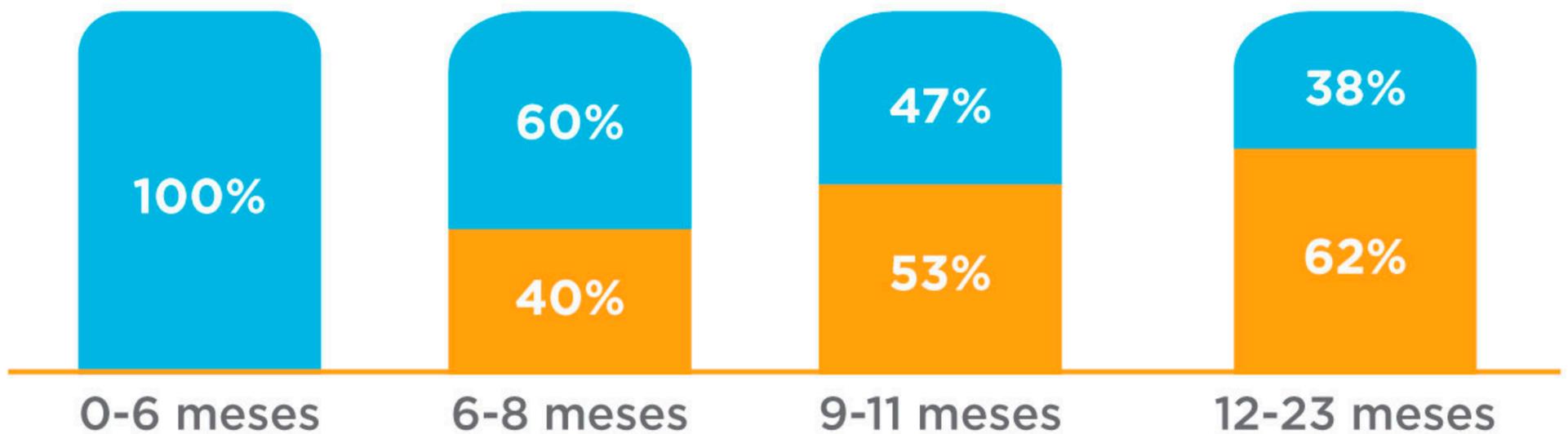
¿Cómo iniciar la alimentación complementaria?

Distribución de lactancia materna y alimentos complementarios.¹

Lactancia
materna



Alimentos
complementarios



2

¿Qué alimentos introducir por mes?

Esquema de alimentación complementaria, adicional a la leche materna.^{1,3}

0-6 meses



Líquida
Lactancia materna
exclusiva.

6-7 meses



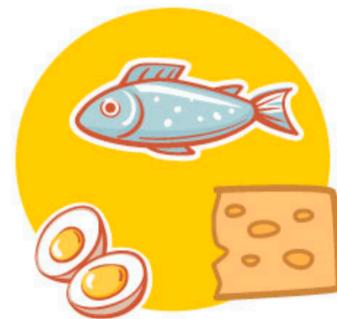
Purés y papillas
Cereales (maíz, trigo, avena, tortilla, pan, papa, cereal infantil), **verduras, frutas, carne** (pollo, cerdo, hígado*).

7-8 meses



Purés o picados finos machacados
Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja).

8-12 meses



Picados finos o machacados
Derivados de leche (queso, yogurt).
Huevo y pescado.**

Más 12 meses



Incorporación a la dieta familiar
+ Frutas cítricas (fresa, naranja, nuez miel).

Por día: A libre demanda

2-3 veces al día

3 veces al día

3-4 veces al día

4-5 veces al día

Por toma: 9 a 12 tomas/día

2 o 3 cucharaditas a ¼ de taza

¼ de taza a ½ taza (60-120g)

½ ½ de taza a ¾ de taza (120g)

¾ de taza (180-250g)

¡Recuerda!

Tú decides qué ofrecerle de comer y él decide la cantidad. Cada niño es diferente. Consulta sus necesidades específicas con tu profesional de la salud.

*Excepto embutidos o carnes frías elaborados con cualquiera de estas carnes. ** Se deben introducir si no existen antecedentes familiares de alergia al alimento; si es así, introducirlo después de los 12 meses. Se recomienda introducir solo un alimento nuevo a la vez por dos o tres días, con el propósito de valorar su tolerancia y descartar alergia al mismo. Es conveniente garantizar el aporte de hierro y zinc por medio de la alimentación complementaria, por lo que se recomienda a partir de los seis meses de edad el consumo diario de carne y otros alimentos de origen animal (1-2 onzas).

3

¿Cada cuánto introducir un alimento?

Ejemplo de cómo introducir gradualmente los sólidos, iniciando la alimentación complementaria entre los cuatro y los seis meses de edad del bebé.

Posterior a los 6 meses

1er-3er día	4º-6º día	6º-8º día	8º-10º día
			
Cereal infantil	Cereal infantil + Verdura	Cereal infantil + Verdura + Fruta	Cereal infantil + Verdura + Fruta + Carne

Después de uno a tres días prueba un nuevo alimento para evaluar su tolerancia al mismo



Tips para asegurar una alimentación complementaria adecuada:

-  Lactancia exclusiva en los primeros 6 meses de vida y hasta los 2 años con alimentos complementarios
-  Adicional a la leche puede tomar pequeños traguitos de agua simple o bebidas con un toque de sabor sin azúcar añadida
-  Evitar introducir la leche de vaca para adulto antes del segundo año de edad
-  Nutrimientos que debemos asegurar en su dieta: hierro, vitamina A y zinc
-  Combina grupos de alimentos
-  Porciones adecuadas para su edad
-  Promover hábitos alimentarios saludables ahora que los está formando
-  Hacer un momento agradable a la hora de la comida
-  Si rechaza la comida, intenta diferentes combinaciones, sabores y texturas de alimentos

Desarrollo por etapa

1.a
cucharadita

Empieza a balbucear
Soporte de cabeza
Deglución voluntaria
Se lleva las manos a la boca

Apartir de
6
meses

Muestra interés por los alimentos
Se sienta con soporte

Apartir de
8
meses

Se sienta solito
Puede sostener un objeto en su mano
Movimientos laterales con lengua

Apartir de
12
meses

Se levanta y se para solo
Camina
Tienen mayor habilidad para masticar

*Cada niño podrá tener estos hitos del desarrollo antes o después y estar sano. No olvides consultar cualquier duda con tu profesional de la salud.

Para conocer más sobre los productos **Gerber**[®] ingresa aquí:
nestlebabyandme.com.mx/gerber



Alimentación a partir de 1 año



Los patrones de alimentación cambian a partir del primer año de edad debido a que:

1. Su crecimiento se desacelera.
2. Están aprendiendo a ser más independientes.
3. Interactúan más con el ambiente pudiendo ocasionar que no coman adecuadamente.



Esta etapa es importante para la formación de hábitos saludables que perdurarán por el resto de su vida.

El niño tiene **necesidades de nutrimentos específicas** para su crecimiento adecuado y para **fortalecer sus defensas**, ahora que comienza a tener más interacción con el ambiente y otros niños.

En esta edad es importante:



Que los niños coman 3 veces al día, más 2 colaciones.



Que los padres elijan **la calidad** y los hijos **la cantidad**.



Se recomiendan 2 vasitos al día de una leche que haya sido diseñada para niños de más de 1 año de edad y que sea específica para la etapa en la que se encuentra.



Refuerza su sistema inmune al incluir probióticos e inmunonutrientes en su alimentación; están presentes en el yogurt, leches diseñadas para niños, etc.



Mantener una amplia variedad de alimentos para promover su aceptación en la dieta adulta.



Que incluyan alrededor de 3 a 5 porciones de frutas y verduras al día.

¿Cuánto?

Recomendaciones aproximadas de energía

años	1-2	2-3	3-4	4-5
NIÑAS kcal/día	865	1047	1156	1241
NIÑOS kcal/día	948	1129	1252	1360

Porciones sugeridas para cubrir las recomendaciones diarias de energía*

Verdura	Fruta	Cereales y tubérculos	Leguminosas	Alimentos de origen animal	Aporte importante de proteínas
					
1 - 3 años: 2 porciones 4 - 6 años: 3 porciones	1 - 3 años: 2 porciones 4 - 6 años: 2 porciones	1 - 3 años: 6 porciones 4 - 6 años: 7 porciones	1 - 3 años: 1 porción 4 - 6 años: 2 porciones	1 - 3 años: 3 porciones 4 - 6 años: 4 porciones	

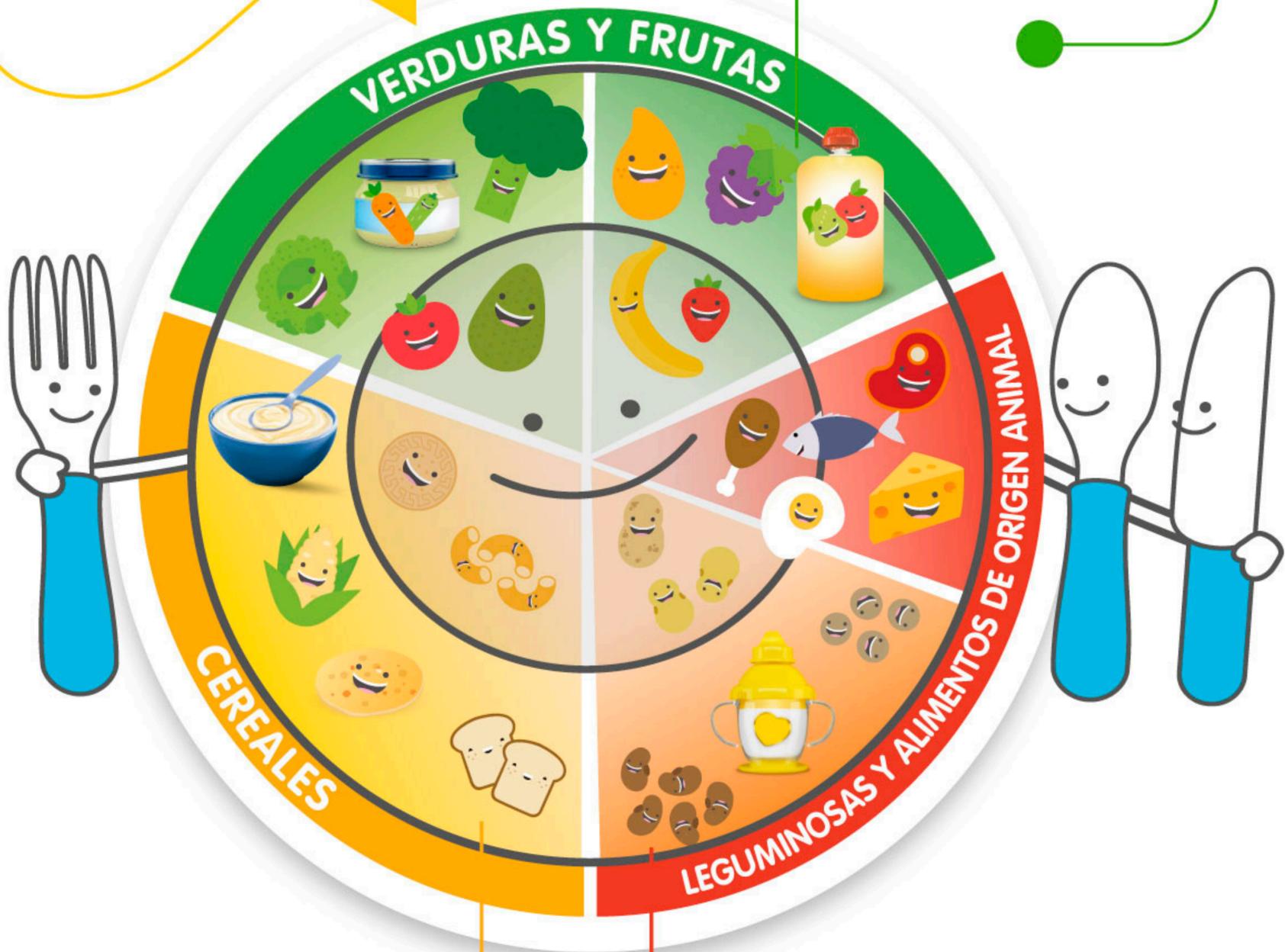
*El niño podrá necesitar menos o más comida del promedio, y los padres no se deberán de preocupar si el crecimiento del niño es apropiado. Para una dieta personalizada recurrir al profesional de la salud.

¿Cómo?

Combina alimentos de cada grupo

Frutas y verduras

Manzana
Pera
Chayote



Cereales

Tortilla de maíz
Arroz integral
Amaranto
Cereales integrales

Leguminosas y alimentos de origen animal

Pollo, Carnes magras,
Huevo, Leche de crecimiento
Yogurt, Frijoles

Si bien tu pequeño ya se puede integrar a una mayor variedad de alimentos y platillos, sigue sin ser un adulto, por lo que es importante que consuma productos especialmente diseñados para su edad, para así asegurar que sus alimentos sean ricos en nutrientes esenciales.

Productos especialmente diseñados por etapa



Desarrollados con los nutrientes y texturas especiales para cada etapa.



Leche especializada de crecimiento

- ✓ Con vitaminas y minerales que cubren los requerimientos de cada etapa
- ✓ Con probióticos para una óptima salud digestiva
- ✓ Con DHA
- ✓ Sin azúcar añadida*

% que cubre en requerimiento diario

Vitamina A	46%
Vitamina C	96%
Vitamina E	42%
Calcio	35%
Hierro	24%
Zinc	50%

*Azúcar de mesa

Desarrollo por etapa

Primer año

Al año de edad normalmente empiezan a:

- Entender indicaciones sencillas
- Identificar objetos y señalarlos
- Dar sus primeros pasos y caminar con ayuda
- Decir palabras cortas como “mamá” o “papá”
- Tener juguetes u objetos preferidos
- Demostrar miedo, emoción y alegría
- Ser más autónomo desde el punto de vista emocional

Tercer año

Al año de edad normalmente empiezan a:

- Se viste y desviste
- Copia a adultos y amigos
- Sigue instrucciones de dos a tres pasos
- Dice su nombre, edad y sexo
- Conversa usando de dos a tres oraciones
- Corre fácilmente
- Puede pedalear un triciclo

Para conocer más sobre los productos **NIDO** para estas etapas ingresa aquí:

nestlebabyandme.com.mx/nido

La lactancia materna es lo mejor para los bebés.



Nestlé Baby and Me te **regala** un curso de nutrición online al registrarte en: nestlebabyandme.com.mx



La información que se muestra es de conformidad con la Norma Oficial Mexicana, NOM-043-SSA2-2012. Asimismo todos aquellos consejos que se plasman promoviendo el consumo de determinados alimentos y regímenes de alimentación, se hace bajo el entendido de que los usuarios interesados en adoptar estos consejos y actividades, no tienen padecimiento o enfermedad alguna que se los impida, aunado a que es necesario someterse al consejo de un profesional de la salud.

*Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A. Case Postale 353,1800 Vevey Suiza.