



# Álbum Seriado **vialáctea**

*El camino hacia la seguridad alimentaria  
y nutricional para niños menores  
de 6 meses no amamantados*

*Traducción y adaptación transcultural para América Latina y el Caribe del álbum seriado brasileño “Vialáctea”*

A345 Álbum seriado *Via Láctea* [recurso eletrônico] : el camino hacia la seguridad alimentaria y nutricional para niños menores de 6 meses no amamantados / [coordinadora del proyecto multicéntrico: Cristiane Cardoso de Paula]. – Santa Maria, RS : UFSM, CCS, PPGENF, [2025]. 1 e-book : il.

Traducción y adaptación transcultural para América Latina y el Caribe del álbum seriado brasileño “Vialáctea”  
ISBN 978-85-99971-73-4

1. Seguridad alimentaria y nutricional 2. Educación para la salud  
3. Tecnología educativa 4. Niño 5. Familia I. Paula, Cristiane Cardoso de

CDU 613.287.8-053.2

Ficha catalográfica elaborada por Lizandra Veleda Arabidian - CRB-10/1492  
Biblioteca Central - UFSM

Santa Maria, RS, 2025

## Presentación

El nacimiento de un niño es un momento lleno de alegrías y amor, pero que también puede generar dudas y temores. Este material educativo está diseñada para usted, que tiene en su familia un niño o niña que no es amamantado.

En este **álbum seriado** encontrará preguntas relacionadas con los tipos de leche y los utensilios que se utilizan para su preparación y administración. El objetivo de estas preguntas es orientarle y brindarle consejos y cuidados importantes para garantizar la seguridad alimentaria y nutricional de estos niños.



## **Seguridad alimentaria y nutricional**

Para promover la seguridad alimentaria y nutricional, es importante que usted y su familia reciban orientación sobre cómo alimentar al niño o niña.

### ***Esta seguridad implica:***

- ♦ Garantizar que el niño o niña reciba los nutrientes que necesita.
- ♦ Asegurarse de que la preparación y el suministro de la leche o fórmula se realicen con los cuidados de higiene necesarios para evitar riesgos de enfermedades en su niño o niña.



## Elaboración del contenido

Para elaborar el contenido de este material educativo, utilizamos resultados de investigaciones nacionales e internacionales, así como las Guías Alimentarias para Niños Menores de 2 Años. También invitamos a familias con niños menores de 6 meses y a profesionales a contribuir con sus experiencias en este tema.



Es importante estar atentos si el niño o niña está creciendo y desarrollándose adecuadamente. La información proveniente de amigos, redes sociales y sitios de internet podría ser incorrecta o estar desactualizada. Por ello, siempre que tenga alguna duda, busque información en fuentes confiables o consulte a un profesional de la salud. En las libretas o cartillas de salud se registran algunos datos importantes que deben ser supervisados por los profesionales.

## ¿A quién está destinado este material?

Este material está diseñado para que los **profesionales desarrollen educación en salud, de manera individual o grupal**, con familias que necesitan información sobre cómo alimentar a un niño o niña que no puede ser amamantado.

## ¿Cuándo no se recomienda que una mujer amamante?

Existen pocas situaciones en las que se recomienda que una mujer no amamante. Algunos ejemplos son:

- ♦ Madres infectadas con VIH, HTLV 1 y 2 (virus que comprometen las defensas del organismo) o que estén utilizando algún medicamento incompatible con la lactancia materna, como los tratamientos contra diversos tipos de cáncer.
- ♦ Las madres que consumen regularmente alcohol o drogas ilícitas no deben amamantar mientras estén usando estas sustancias.
- ♦ En casos de madres con alteraciones graves de conciencia o comportamiento, la situación debe evaluarse individualmente.



## ¡Ahora, pasemos a las preguntas!

¿Con qué tipo de leche está alimentando al niño o niña? .....	06
<b>Fórmula infantil</b> .....	07
¿Sabía que existen fórmulas infantiles para niños con necesidades alimentarias específicas? .....	08
¿Sabe por qué es importante tener cuidado con la preparación de la fórmula infantil? .....	09
¿Sabe cómo preparar la fórmula infantil? .....	10
¿Sabe cuánta cantidad de fórmula infantil debe preparar? .....	11
<b>Leche de vaca</b> .....	13
¿Sabía que los niños alimentados con leche de vaca necesitan suplementos de vitaminas y minerales? .....	13
¿Sabe qué tipo de leche de vaca puede ofrecer al niño o niña? .....	13
¿Sabe por qué es importante tener cuidado en la preparación de la leche de vaca? .....	14
¿Sabe cómo preparar la leche para un niño o niña menor de 4 meses? .....	14
Leche de vaca líquida .....	15
¿Sabe cuánta cantidad de leche de vaca líquida debe preparar? .....	15
¿Sabe cómo diluir la leche de vaca? .....	17
<b>Leche en polvo</b> .....	18
¿Sabe cuánta cantidad de leche en polvo debe preparar? .....	18
¿Conoce el Compuesto Lácteo? .....	20
¿Con qué utensilio está alimentando al niño o niña? .....	21
¿Sabe qué cuidados debe tener con los utensilios utilizados en la preparación? .....	22
¿Sabe cuáles son las señales de que el niño o niña tiene hambre? .....	24
¿Sabe cómo ofrecer la fórmula o la leche de vaca de forma segura? .....	25
Y cuando el niño o niña termina de tomar la leche, ¿sabe qué cuidados debe tener con los utensilios? .....	28
¿Sabe a qué edad debe ofrecer otros alimentos? .....	29
¿Sabe identificar cuándo el niño o niña está listo para la introducción de otros alimentos? .....	30
¿Sabe cuándo ofrecer agua al niño o niña? .....	31
¿Sabe qué cuidados debe tener con la calidad del agua? .....	32

## ¿Con qué tipo de leche está alimentando al niño o niña?

### Fórmula infantil



### Leche de vaca líquida



### Leche en polvo

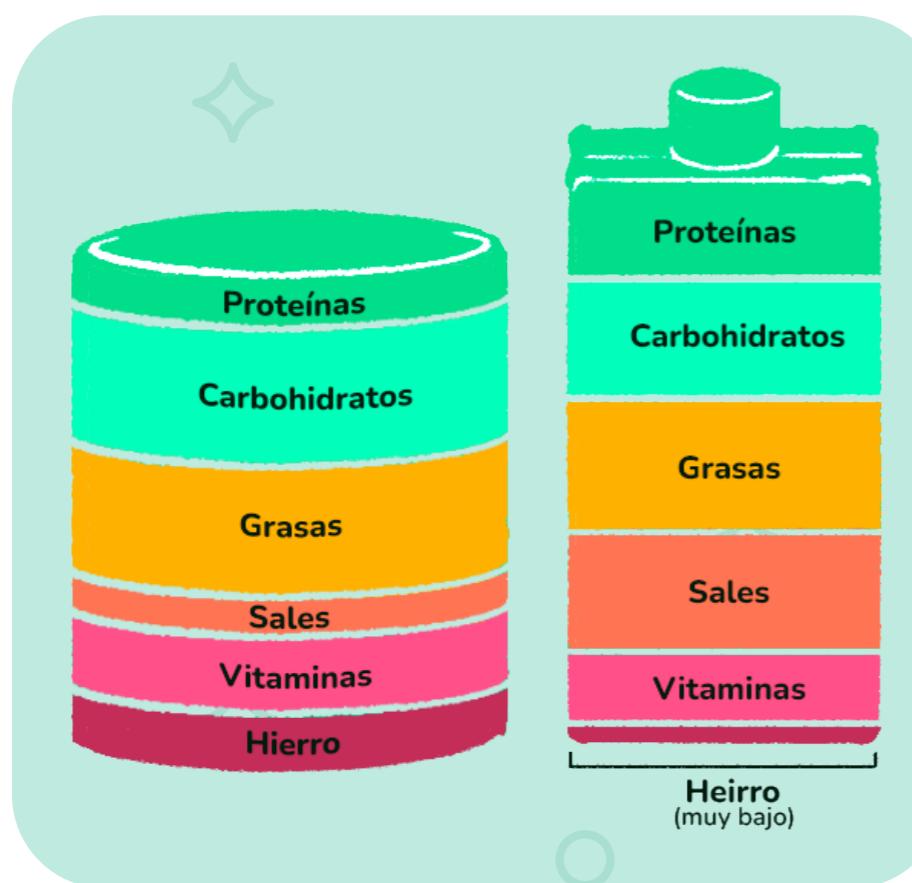




## Fórmula infantil

La fórmula infantil es la mejor opción para alimentar a los niños que no son amamantados. Los organismos de vigilancia alimentaria y nutricional de cada país la consideran un alimento para fines especiales y, por esta razón, debe ser prescrita por un profesional de la salud. La fórmula infantil se produce en la industria alimentaria mediante la modificación de la leche de vaca entera.

Las cantidades de proteínas, sodio, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales se alteran para crear un producto cuya composición se adapte mejor al organismo del niño que la leche de vaca.



! Si el niño o niña tiene entre cero y 6 meses de edad, debe utilizar la "Fórmula infantil para lactantes"

## ¿Sabía que existen fórmulas infantiles para niños con necesidades alimentarias específicas?

Existen fórmulas infantiles específicas para niños con necesidades alimentarias especiales, como en el caso de aquellos que tienen alergia a la proteína de la leche de vaca.



Solo los profesionales de la salud pueden recomendar estos productos, indicar cómo prepararlos y las cantidades que deben ofrecerse al niño o niña. También podrán orientar sobre la necesidad de suplementar con vitaminas y minerales.



## **¿Sabe por qué es importante tener cuidado con la preparación de la fórmula infantil?**

Los cuidados en la preparación son importantes para prevenir diarrea, dolor abdominal o problemas relacionados con el uso inadecuado de la fórmula infantil.



## ¿Sabe cómo preparar la fórmula infantil?

Observe la cantidad de fórmula y agua que necesita para prepararla. Es fundamental seguir las proporciones de polvo y agua indicadas en la etiqueta de la fórmula infantil para evitar afectar el crecimiento del niño.



- ◆ Hierva el agua tratada (potable). Debe contar 5 minutos desde que comienza a hervir el agua.
- ◆ Apague el fuego y espere 15 minutos.
- ◆ Mezcle el polvo con el agua.



No mezcle el polvo en agua mientras está hirviendo, esto podría alterar la composición de la fórmula.

! ¡El polvo de la fórmula no es estéril! Entonces, al entrar en contacto con el agua, se convierte en un ambiente ideal para el crecimiento de microorganismos. Si se prepara y manipula correctamente, se reduce el riesgo de enfermedades. No se recomienda usar termos para almacenar el agua. La temperatura del agua no se mantiene estable, y estos recipientes son difíciles de higienizar y esterilizar, lo que aumenta el riesgo de contaminación del agua.

## ¿Sabe cuánta cantidad de fórmula infantil debe preparar?

La cantidad de fórmula infantil que se debe preparar es la necesaria para el consumo necesario.



Después de prepararla, incluso si se guarda en el refrigerador, los microorganismos presentes en la fórmula se multiplican con el tiempo. Por eso, deseche cualquier resto para evitar problemas estomacales.



Cantidad preparada para una vez			
Edad del niño	Agua previamente hervida en ml	Número de medidas	Número de suministro diario de fórmula por día
1 <sup>a</sup> y 2 <sup>a</sup> semana	90	3	6
3 <sup>a</sup> y 4 <sup>a</sup> semana	120	4	5
2 <sup>o</sup> mes	150	5	5
3 <sup>o</sup> y 4 <sup>o</sup> mes	180	6	5
5 <sup>o</sup> y 6 <sup>o</sup> mes	210	7	5

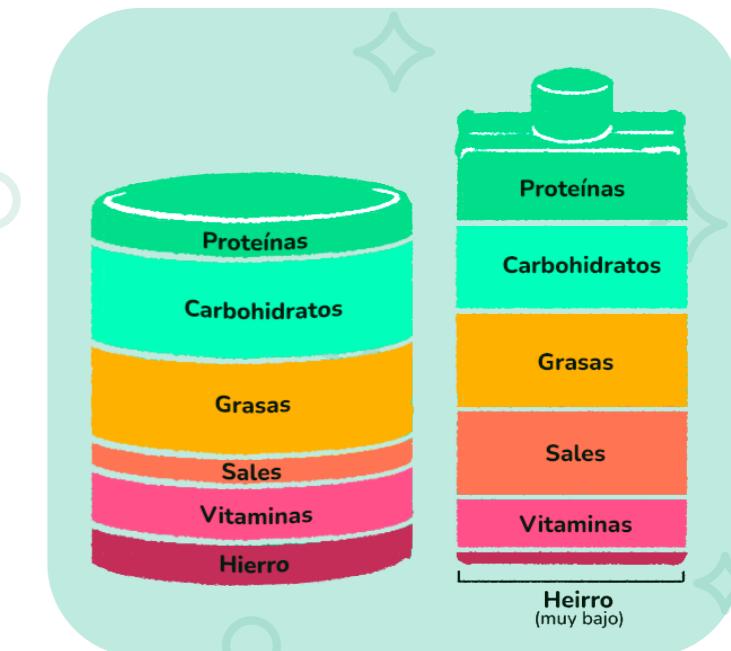
Esos valores representan una media de consumo. Para ajustar las necesidades de su niño o niña, buscar al médico pediatra, nutricionista u otros profesionales de salud (de acuerdo con la legislación de su país).



1. Vierta el agua en el vaso medidor, siguiendo las cantidades indicadas según la edad del niño o niña. Consulte esta información en la etiqueta del envase.
2. Llene la cuchara medidora que viene dentro del envase con la fórmula infantil y retire el exceso de polvo. Agregue las medidas indicadas en las instrucciones de uso del envase.
3. Mezcle bien la fórmula con agua utilizando un tenedor para que se disuelva completamente. **¡Atención!** No caliente la fórmula en el microondas, ya que las altas temperaturas pueden alterar su composición y causar quemaduras.
4. Antes de ofrecer la fórmula, verifique la temperatura, dejando caer una o dos gotas en la parte posterior de su mano o en el interior de su muñeca. Si aún está muy caliente, enfriéla un poco más. Puede colocar el vaso medidor en posición vertical en un recipiente con agua fría y moverlo si es necesario.
5. **¡Atención!** Cierre bien el envase de la fórmula después de usarlo. Guarde siempre el envase en un lugar seco, fresco y bien ventilado.

## **¿Sabía que los niños alimentados con leche de vaca necesitan suplementos de vitaminas y minerales?**

La leche de vaca no se recomienda en niños o niñas menores de seis meses. La leche de vaca tiene cantidades insuficientes de vitaminas A, D y C, lo que puede disminuir la capacidad del organismo para defenderse de las enfermedades. Además, el hierro no se absorbe adecuadamente en el organismo del niño o la niña, lo que puede causar anemia. Por ello, es importante administrar diariamente las vitaminas y minerales prescritos por el profesional de salud.



## **¿Sabe qué tipo de leche de vaca puede ofrecer al niño o niña?**

La leche entera de vaca es la recomendada en esta situación.

- ! La leche entera de vaca debe diluirse en agua cuando se ofrece a niños menores de 4 meses (consulte la información en la pregunta: ¿Sabes cómo diluir la leche de vaca?).
- Las leches descremada y semidescremada no están indicadas para niños menores de 2 años, ya que la grasa de la leche es importante para el desarrollo neurológico de los niños.

## **Leche de vaca**



## **¿Sabe por qué es importante tener cuidado en la preparación de la leche de vaca?**

Los cuidados de higiene y preparación son fundamentales para prevenir la diarrea, el dolor abdominal u otros problemas relacionados con el uso inadecuado de la leche de vaca.



## **¿Sabe cómo preparar la leche para un niño o niña menor de 4 meses?**

La leche de vaca entera debe diluirse en agua cuando se ofrece a niños menores de 4 meses. Las cantidades excesivas de proteínas y sales minerales (como sodio, potasio y cloro) presentes en la leche de vaca no son adecuadas para el organismo inmaduro del niño. Por ello, pueden sobrecargar sus riñones en los primeros meses de vida.



**¡Atención!** A partir de los 4 meses, ya no es necesario diluir la leche de vaca entera líquida.

## Leche de vaca líquida

La leche entera de vaca también es conocida como "leche en caja", "leche en bolsa" o "leche del lechero". La composición de la leche de vaca no es adecuada para niños menores de 12 meses. Por ello, debes consultar a un profesional de salud para recibir orientación sobre la necesidad de suplementación con vitaminas y minerales.



## ¿Sabe cuánta cantidad de leche de vaca líquida debe preparar?

Cantidad preparada para una vez		
Edad del niño	Cantidad por comida	Número de comidas con leche por día
Desde el nacimiento hasta los 30 días	60 - 120 ml	6 a 8
30 a 60 días	120 - 150 ml	6 a 8
De 2 a 3 meses	150 - 180 ml	5 a 6
De 3 a 4 meses	180 - 200 ml	5 a 6
> 4 meses	180 - 200 ml	2 a 3

**¡Atención!** Para niños menores de 4 meses, la leche de vaca entera debe diluirse. Las cantidades indicadas en esta tabla corresponden a la leche ya diluida. Esos valores representan una media de consumo. Para ajustar las necesidades de su niño o niña, buscar al médico pediatra, nutricionista u otros profesionales de salud (de acuerdo con la legislación de su país).



1. Vierte en el biberón, vaso medidor o cucharita dosificadora o medidora la cantidad de leche de vaca indicada, añade el agua previamente hervida y el aceite, según las instrucciones para la dilución de la leche.
2. Agite bien el biberón, vaso medidor o cucharita dosificadora o medidora para asegurarte de que la leche entera, el agua y el aceite estén bien mezclados. No caliente en el microondas, ya que las altas temperaturas alcanzadas pueden alterar la composición de la leche y causar quemaduras.
3. Antes de ofrecer la leche a su niño o niña, pruebe la temperatura dejando caer una o dos gotas en la parte posterior de tu mano o en la parte interna de tu muñeca. Si aún está muy caliente, enfriela un poco más bajo el chorro de agua.
4. Cierre bien el envase de la leche y guárdelo en el refrigerador. Una vez abierto, la leche debe consumirse en un máximo de 48 horas; después de este tiempo, el sobrante no debe ofrecerse a su niño o niña.

**¡Atención!** No se recomiendan las leches vegetales, como las de arroz, soya (o soja), almendras, ñame, etc., para niños.

## ¿Sabe cómo diluir la leche de vaca?

La leche de vaca debe hervirse para eliminar las bacterias que pueden ser perjudiciales para la salud. Si usa leche de vaca vendida por el lechero u ordeñada en casa, debe hervirla. Para ello, colócala en una olla y cuenta 5 minutos desde el inicio de la ebullición. Luego, guárdela inmediatamente en el refrigerador. La leche de vaca en caja o en bolsa pasa por este proceso en la industria, por lo que puede consumirse sin necesidad de hervirla.



Incluso cuando está cerrada, la leche en bolsa debe mantenerse en el refrigerador.

### Reconstitución de la leche para niños menores de 4 meses

#### Leche entera líquida:

2/3 de leche líquida + 1/3 de agua hervida.

70 ml de leche + 30 ml de agua = 100 ml

100 ml de leche + 50 ml de agua = 150 ml

130 ml de leche + 70 ml de agua = 200 ml

Hasta que el niño o la niña cumpla cuatro meses de edad, se debe añadir 1 cucharadita de aceite vegetal (soya, girasol, canola, oliva) por cada 100 ml de leche diluida (en polvo o líquida). Despues de los cuatro meses, ya no es necesario diluir la leche.

## Leche en polvo

La composición de la leche en polvo no es adecuada para los niños pequeños. Por ello, se recomienda consultar a un profesional de la salud para que oriente sobre la necesidad de suplementación de vitaminas y minerales.



## ¿Sabe cuánta cantidad de leche en polvo debe preparar?

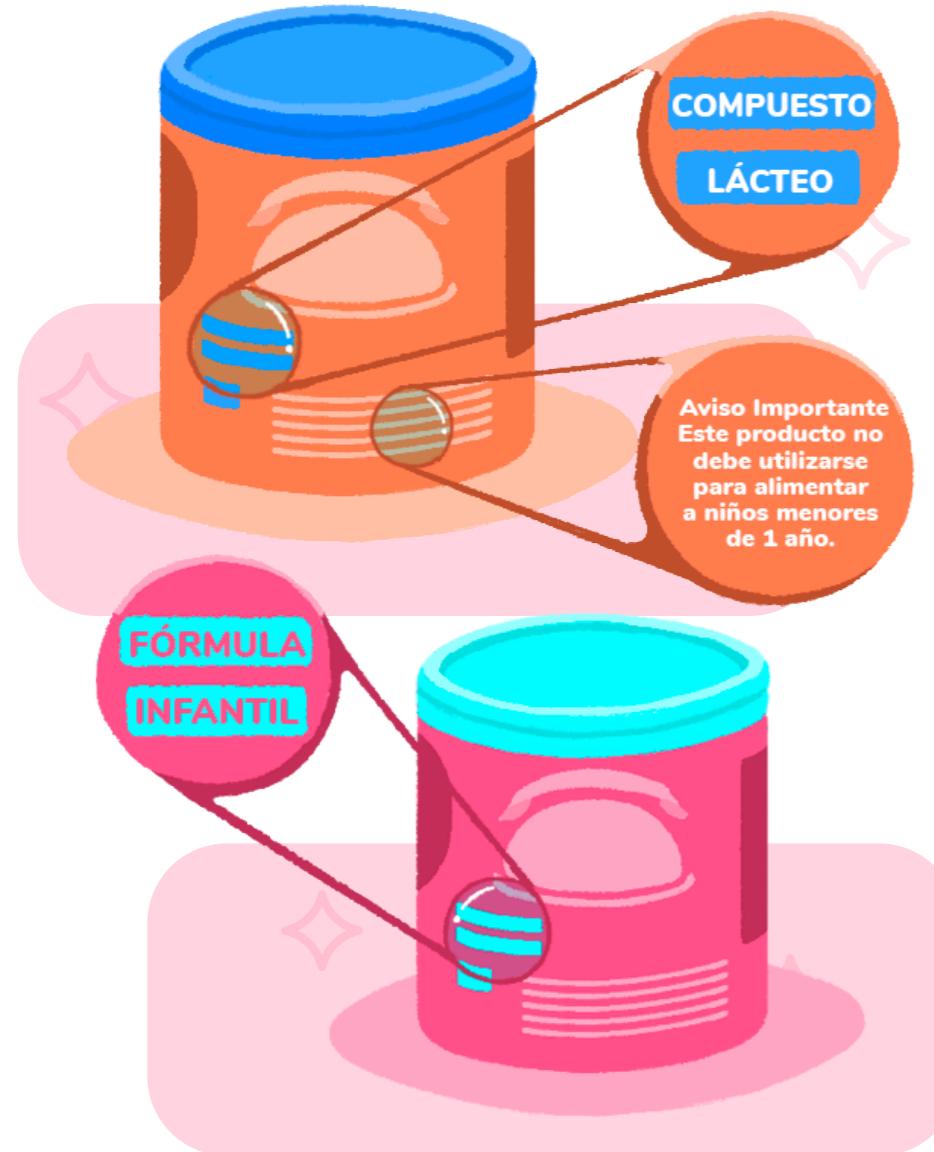
Cantidad preparada para una vez			
Edad del niño	Agua previamente hervida en ml	Número de medidas	Número de suministro diario de fórmula por día
1 <sup>a</sup> y 2 <sup>a</sup> semana	90	3	6
3 <sup>a</sup> y 4 <sup>a</sup> semana	120	4	5
2 <sup>º</sup> mes	150	5	5
3 <sup>º</sup> y 4 <sup>º</sup> mes	180	6	5
5 <sup>º</sup> y 6 <sup>º</sup> mes	210	7	5

**¡Atención!** Las cantidades indicadas en esta tabla corresponden a la leche en polvo ya diluida. Estos valores representan un promedio de consumo. Para ajustar las necesidades de su niño o niña, consulta con un médico pediatra o un nutricionista.



- 1.** Vierta en el biberón, vaso medidor o cucharita dosificadora o medidora la cantidad de agua previamente hervida y agregue el número de cucharadas de leche en polvo según la recomendación.
- 2.** Agite bien el biberón, vaso medidor o cucharita dosificadora o medidora para asegurarse de que la leche en polvo se disuelva completamente. No caliente en el microondas, ya que las altas temperaturas pueden alterar la composición de la leche y causar quemaduras.
- 3.** Antes de ofrecérselo al niño o niña, pruebe la temperatura de la leche dejando caer una o dos gotas en el dorso de la mano o en la parte interna de la muñeca. Si aún está muy caliente, enfriela un poco más bajo el chorro de agua.
- 4.** Cierre bien la lata de leche en polvo y guárdela en un lugar seco, fresco y bien ventilado.





## ¿Conoce el Compuesto Lácteo?

El compuesto lácteo es un alimento ultraprocesado, lo que significa que su fabricación implica múltiples etapas y técnicas de procesamiento para obtener una mezcla de leche con otros ingredientes, tanto lácteos como no lácteos, además de azúcar y aditivos alimentarios.

Por esta razón, no se recomienda su consumo para niños menores de 2 años, especialmente porque contiene azúcar y puede aumentar el riesgo de obesidad. No es un sustituto de la leche materna ni de las fórmulas infantiles.



Los compuestos lácteos tienen envases y etiquetas muy similares a los de las fórmulas infantiles, suelen colocarse juntos en los estantes de los supermercados y farmacias, y su precio es más bajo. ¡Presta atención a la etiqueta del envase!

## ¿Con qué utensilio está alimentando al niño o niña?



**Biberón**



**Vaso medidor**



**Cucharita dosificadora o medidora**

El biberón no debe ser la primera opción, ya que es más difícil de higienizar, lo que puede provocar infecciones. Además, su uso hace que el movimiento y la posición de la lengua perjudiquen el desarrollo de la deglución, la masticación y el habla.

Cualquier tipo de chupete, incluso los llamados ortodónticos, puede causar deformaciones en la boca, mal alineamiento de los dientes y provocar problemas en la masticación, la respiración y el habla. Además, el uso de chupetes aumenta la posibilidad de que su niño o niña desarrolle lesiones en la boca (candidiasis oral). Desde temprana edad, los niños aceptan muy bien el ofrecimiento de tomar y/o consumir líquidos en el vaso medidor.

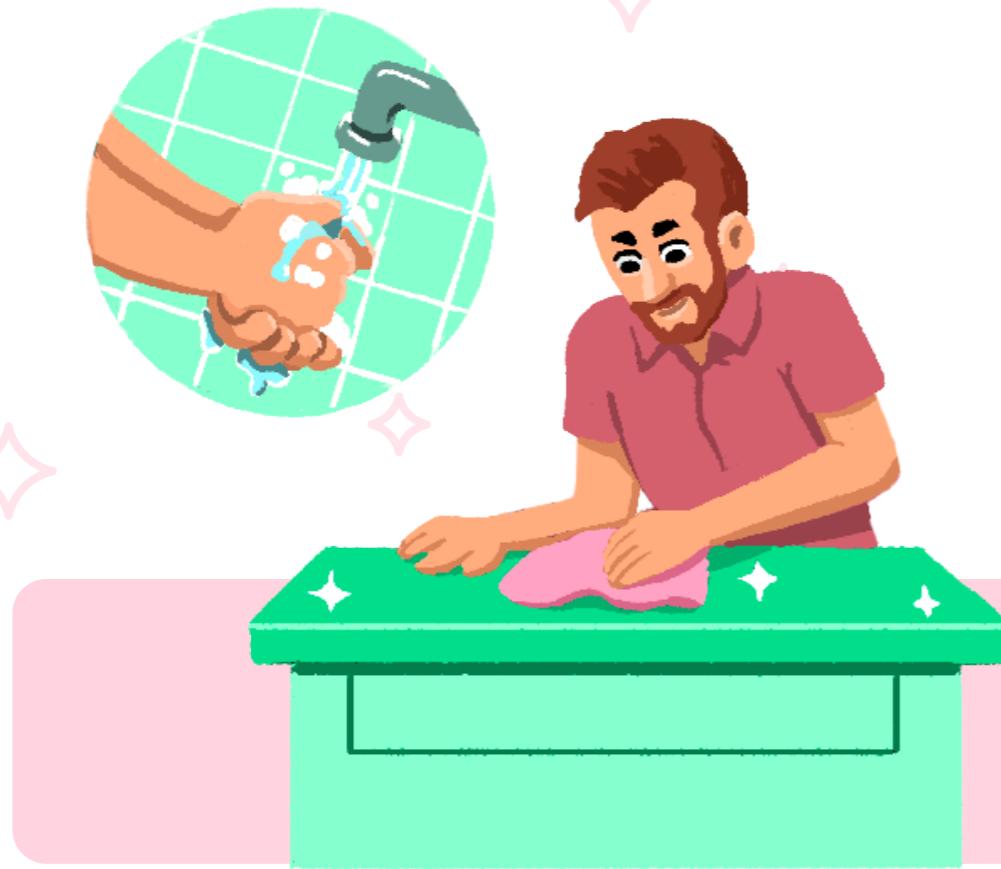
## ¿Sabe qué cuidados debe tener con los utensilios utilizados en la preparación?

Todos los utensilios usados para preparar la fórmula deben ser esterilizados. De este modo, los microorganismos se destruyen, evitando la diarrea en su niño o niña.

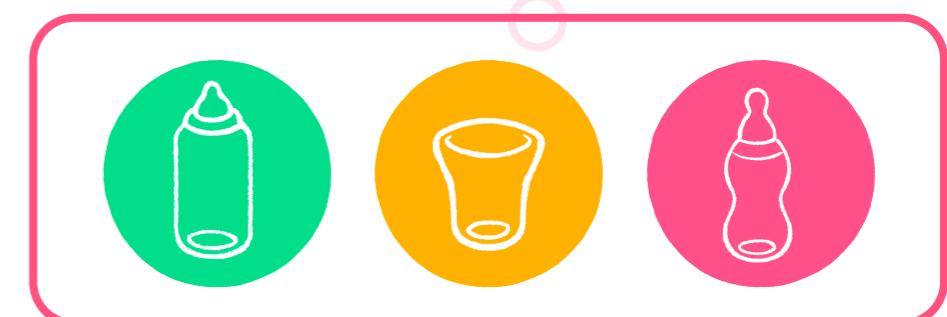


Comience a preparar un poco antes de la hora en que el niño o niña se va a alimentar, para que esté tranquilo y acepte bien la fórmula.





♦ Antes de iniciar la preparación, lave bien sus manos y debajo de las uñas con jabón y séquelas con un paño limpio o toalla de papel. También higienice el lugar de preparación (fregadero, mesón, mesa).



Hierva el **biberón, la tetina (chupete) y la rosca del biberón, o el vaso medidor o la cucharita dosificadora o medidora**. ¡No olvide el vaso medidor! En el caso de la fórmula láctea, el tenedor que se utiliza para mezclarla también debe ser hervido. Debe contar 15 minutos desde que comienza a hervir. Para evitar accidentes, cuando hierva los utensilios, use las hornillas traseras de la estufa. ¡No haga estas actividades con el niño o niña en brazos!



## ¿Sabe cuáles son las señales de que el niño o niña tiene hambre?

Identificar las señales de que su niño o niña tiene hambre y alimentarlo antes de que comience a llorar facilitará la oferta de la fórmula, ya que estará más tranquilo.



- ♦ El niño o niña comienza a girar la cabeza.
- ♦ Abre la boca.
- ♦ Busca algo para chupar, generalmente los dedos.
- ♦ Se estira.

No se limite a horarios; mantener al niño o niña cerca le ayudará a identificar lo que necesita.



El llanto es la forma de comunicación de los niños, sin embargo, cuando utilizan chupete, tienden a llorar y quejarse menos. De esta forma, como solicita menos atención, la familia tiene mayor dificultad para reconocer las necesidades del niño o niña.

Por eso, el uso de chupetes puede interferir en la identificación de los signos de hambre.

Cualquier tipo de chupete, incluso los llamados ortodónticos, puede causar deformaciones en la boca, mal alineamiento de los dientes y provocar problemas en el habla, la masticación y la respiración.

## ¿Sabe cómo ofrecer la fórmula o la leche de vaca de forma segura?

Es importante que sea la misma persona quien alimente al niño o niña la mayoría de las veces. Pero ¡este desafío no debe ser solitario! Trate de incluir a otros miembros de la familia para apoyarlo. Ellos pueden contribuir con otras tareas diarias, para que pueda dedicar tiempo y tranquilidad a la alimentación de su niño o niña.



Alimentar a su niño o niña es un momento especial, un momento para construir una relación cercana y amorosa. Preste atención a los signos del niño o niña para que la alimentación sea más placentera.

Cómo ofrecer la fórmula de manera segura: Siéntese cómodamente. Coloque al niño o niña en posición sentada o semisentada sobre su regazo, de modo que su cabeza forme un ángulo de 90° con el cuello



Acerque el biberón o el vaso al labio inferior de su niño o niña, y deje que la fórmula o la leche toque su labio. El niño o niña hará movimientos de succión seguidos por tragos (deglución).



Tenga cuidado de no derramar la fórmula o leche en la boca del niño o niña. Deje que él controle la cantidad y el tiempo que necesita. Siempre sostenga al niño o niña mientras lo alimenta. No lo deje completamente acostado, ya que podría ahogarse. Cuando el niño o niña deje de buscar la fórmula con la lengua, retire el utensilio de su boca, permitiéndole descansar antes de volver a mamar.

Deje que su niño o niña defina el ritmo de la toma. Observe si necesita descansar, eructar o si está satisfecho. Si su niño o niña parece lleno, no lo obligue a seguir mamando.





Siempre sostenga a su niño o niña, mírelo a los ojos y háblele suavemente mientras lo alimenta. Esto lo ayudará a conocer su tacto, su olor y su voz, y a sentirse amado, seguro y protegido.

Al final de la toma, es posible que el niño o niña necesite eructar. Puede colocar al niño o niña en su regazo, en posición sentada, sosteniendo su rostro mientras le frota la espalda. También puede apoyarlo en su hombro, frotando o dando suaves golpecitos en su espalda hasta que eructe.

**¡Atención!** En este momento, puede ser que el niño o niña vomite (regurgite) de la fórmula. Esto es normal, pero si el vómito tiene un color diferente al de la fórmula o la leche, comuníquese con un profesional de salud.



## Y cuando el niño o niña termina de tomar la leche, ¿sabe qué cuidados debe tener con los utensilios?

Después de la toma, deseche la fórmula o leche sobrante y lave todo con agua y jabón. No seque con paños o toallas. Deje los utensilios secándose boca abajo sobre un paño limpio o una toalla de papel. Después de secos, guárdelos en un recipiente con tapa. Esterilice los utensilios antes de la próxima toma.

Para ello, coloque **el biberón, el vaso medidor o la cucharita dosificadora o medidora** y, si es el caso, **el tenedor** utilizado para mezclar la fórmula, en una olla y cúbralos completamente con agua. Encienda el fuego y, a partir de que empiece a hervir, cuente 15 minutos. Apague el fuego y deje enfriar.

Otra forma de esterilizar los utensilios es sumergirlos en una mezcla de agua con cloro (hipoclorito de sodio) durante 1 hora. La cantidad recomendada es de 1 cucharada de hipoclorito de sodio por cada litro de agua. La desinfección con hipoclorito de sodio no es la opción más recomendada para lactantes, ya que pueden quedar residuos químicos que afecten su salud.



## ¿Sabe a qué edad debe ofrecer otros alimentos?

- ♦ Si el niño o niña está siendo alimentado con **fórmula láctea**: a partir de los 6 meses.
- ♦ Si el niño o niña está siendo alimentado con **leche de vaca**: a partir de los 4 meses.



Debe ofrecerse nuevos alimentos y agua al niño o niña, para evitar deficiencias nutricionales, ya que la leche de vaca no tiene todos los nutrientes que el niño o niña necesita.

A partir de esta edad, la fórmula o la leche ya no debe diluirse más. Para obtener información sobre la composición de los alimentos, la forma de introducirlos y la consistencia, consulte la Guía Alimentaria para niños menores de 2 años y busque orientación durante la consulta de puericultura, el profesional de salud lo ayudará en este proceso.

## ¿Sabe identificar cuándo el niño o niña está listo para la introducción de otros alimentos?



Son señales de que su niño o niña está listo para recibir alimentos sólidos y pastosos:

- ♦ Se mantiene sentado con apoyo
- ♦ Mantiene la cabeza firme
- ♦ Muestra coordinación entre los ojos, las manos y la boca
- ♦ El reflejo de empujar la comida con la lengua está disminuyendo

## ¿Sabe cuándo ofrecer agua al niño o niña?

Ofrecer agua es importante cuando se introducen otros alimentos además de la leche. El niño o niña se da cuenta que tiene sed, por lo que puede dejar siempre accesible un vaso o botella con agua tapada. Esta es una buena sugerencia para ofrecerla con frecuencia.

**¡Atención!** En lugares muy calurosos, la necesidad de agua es mayor.

### **Para ofrecer el agua:**

El niño o niña debe estar sentado, con la cabeza y el cuello firmes y alineados. Si el niño o niña rechaza el agua, ofrézcalo en otros momentos hasta que se acostumbre. El agua de coco, tés y otras bebidas no sustituyen el agua.



El agua debe ser filtrada, hervida o tratada con hipoclorito de sodio (consulte la información en la pregunta: ¿Sabes qué cuidados debes tener con la calidad del agua? Pg. 32).



## ¿Sabe qué cuidados debe tener con la calidad del agua?

Para evitar contaminaciones y enfermedades, solo se debe consumir agua potable (apta para consumo humano). No debe tener sabor, olor ni color que la haga parecer desagradable.

Incluso el agua del grifo debe ser filtrada y hervida. Los tanques de agua, cisternas, filtros de barro, botellas, otros reservorios y recipientes que almacenan agua para consumo en casa deben limpiarse regularmente.



### **Para tratar el agua en casa:**



- ♦ **Filtrar:** Vierte el agua en un recipiente cubierto con un paño limpio.
- ♦ **Hervir:** Coloca el agua filtrada en una olla y póngala al fuego, cuando empiece a hervir, cuenta 15 minutos.
- ♦ **Tratar:** Despues de enfriar, mezcla dos gotas de hipoclorito de sodio por cada litro de agua y espera 30 minutos para consumirla.

Lo ideal es que esta agua se utilice el mismo día o, a más tardar, al día siguiente.

# ¡Felicidades!

¡Has llegado hasta aquí! Esperamos que estas orientaciones sobre prácticas seguras para alimentar a los niños menores de seis meses te ayuden en tu día a día.



# Créditos



## Versión original del álbum seriado - Brasil

**Cristiane Cardoso de Paula** - Coordinadora del proyecto

**Marília Alessandra Bick** - Estudiante de doctorado

Versión original del  
álbum seriado - Brasil



## Versión adaptada del álbum seriado - América Latina y el Caribe

**Cristiane Cardoso de Paula** - Coordinadora del proyecto multicéntrico (Universidade Federal de Santa Maria, Brasil)

**Camila Franceschi** - Estudiante de doctorado (Universidade Federal de Santa Maria, Brasil)

**Olga Osorio Murillo** - Coordinadora de proyecto en Colombia

(Universidad Javeriana, Cali, Colômbia)

**Viviana de los Angeles Galarza** - Coordinadora de proyecto en Argentina

(Universidad Nacional de Misiones, Universidad Nacional de Tres de Febrero, Argentina)

**Yolanda Rodríguez Nuñes** - Coordinadora de proyecto en Perú

(Universidad Privada Antenor Orrego, Peru)

**Isabel Álvarez Solorza** - Coordinadora de proyecto en México

(Facultad de Enfermería y Obstetricia. Universidad Autónoma del Estado de México, México)

**Ledia Lazara Ramos García** - Coordinadora de proyecto en Cuba

(Complejo Científico Ortopédico Internacional Frank País. Universidad de Ciencias Médicas de la Habana, Cuba)

**Iyemai Rodríguez Hernández** - Investigadora (Universidad de Ciencias Médicas de la Habana, Cuba)

**Stela Maris de Mello Padoin** - Investigadora (Universidade Federal de Santa Maria, Brasil)

**Ivone Evangelista Cabral** - Coordinadora de Proyectos de la Red ENSI Internacional. Consultoría en proyectos multicéntricos (Facenf/Universidade Estadual do Rio de Janeiro e EEAN/Universidade Federal do Rio de Janeiro)

**Jocelyn Maria Ramon Rojas** - Coordinadora de la Red ENSI (Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Peru)

**Carlos Alberto Henao Periañez** - Traducción portugués-español

(Escuela de Enfermería, Universidad del Valle, Colômbia)

**Isabele Corrêa Vasconcelos Fontes Pereira** - Traducción español-portugués (Brasil)

**Matheus Tanuri Pascotini** - Ilustraciones y maquetación (Brasil)

Esta tecnología fue desarrollada en un proyecto de investigación  
que contó con el apoyo de agencias de fomento.

