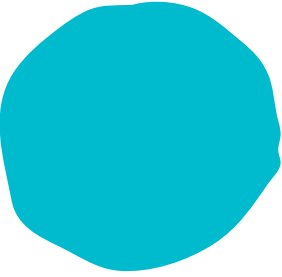
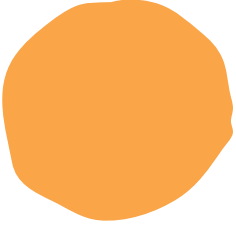


Nutrilon4 &
Fundación Garrahan

Presentan

¡A comer!





Desde Nutrilon4, acompañamos las primeras etapas de la infancia porque entendemos los primeros 1000 días de vida como una etapa fundacional en el desarrollo de los niños y niñas. Es por eso, que basados en más de 50 años de investigación en nutrición temprana, desarrollamos fórmulas adaptadas a todas las necesidades nutricionales de cada infancia y creamos herramientas avaladas por expertos para acompañarlos/las durante su crianza. Junto con Fundación Garrahan nos unimos para crear cuentos y compartir experiencias, entretener y acercar información con aval científico, de una forma lúdica y sencilla. Con pegadizos poemas de Laura Wittner y deslumbrantes ilustraciones de Pupé, se narran diversas historias basadas en los ejes de nuestro propósito: nutrición, estímulo y respeto. Cada cuento es acompañado de un texto informativo dirigido a quienes están a cargo de la crianza, avalado por profesionales de Fundación Garrahan, quienes están comprometidos con la salud de las niñas, niños y adolescentes de todo el país.

Desde Nutrilon4 acompañamos a las familias durante la crianza e impulsamos su confianza, para potenciar su futuro, el que elijan.





¿SABÍAS QUE?

PARA LA FAMILIA

Los primeros 1000 días de vida representan un papel fundamental en el desarrollo físico, intelectual y emocional de niños y niñas. En este período resultan cruciales la nutrición y el entorno ambiental. Por eso, queremos compartir con vos algunos datos muy interesantes:

¿SABÍAS QUE en el inicio de la alimentación complementaria a la lactancia materna existen ALIMENTOS RECOMENDADOS y ALIMENTOS NO RECOMENDADOS?

La alimentación complementaria se inicia alrededor de los 6 meses, cuando el bebé ya está preparado, y puede llegar hasta los 2 años. Es un proceso gradual donde la aceptación de sabores y texturas puede necesitar varios intentos. Por eso, te acercamos una lista de alimentos recomendados y no recomendados:

ALIMENTOS RECOMENDADOS



Puré de legumbres



Verduras y frutas



Huevo cocido



Carnes rojas y blancas bien cocidas



Cuando la lactancia materna no es posible o insuficiente, el pediatra es quien mejor puede aconsejar la mejor alimentación

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS



Jugos artificiales /gaseosas



Miel



Sal o azúcar



Alimentos pequeños enteros (como por ejemplo lentejas o arvejas, por riesgo de aspiración)



Embutidos

¿SABÍAS QUE las Guías Alimentarias para la Población Infantil de Argentina NO recomiendan el consumo de leche de vaca en niños niñas menores de 1 año?

Los niños y las niñas menores de 1 año requieren una alimentación adaptada a sus necesidades nutricionales y a su desarrollo. En la leche de vaca, el 60% de los nutrientes se encuentran en cantidades inadecuadas para un bebé (según la normativa del Código Alimentario Argentino). Por citar ejemplo: la leche de vaca contiene 80% más de las proteínas recomendadas y 60% más del sodio necesario mientras que es insuficiente en hierro, zinc, vitamina C y ácidos grasos esenciales.

Por eso, cuando la lactancia no es posible o debe complementarse, el pediatra es quien le recomendará la mejor alimentación para el bebé que provea la cantidad de energía adecuada y los nutrientes considerados esenciales para el crecimiento del bebé en cada etapa.

¿SABÍAS QUE es común el rechazo a los alimentos nuevos?

El rechazo a los alimentos nuevos es muy frecuente y se llama "neofobia". Es habitual en los primeros años de vida. Lo aconsejable es evitar la ansiedad y ofrecer el alimento varias veces, en diferentes preparaciones. La paciencia y un clima agradable en la mesa familiar son lo más importante.

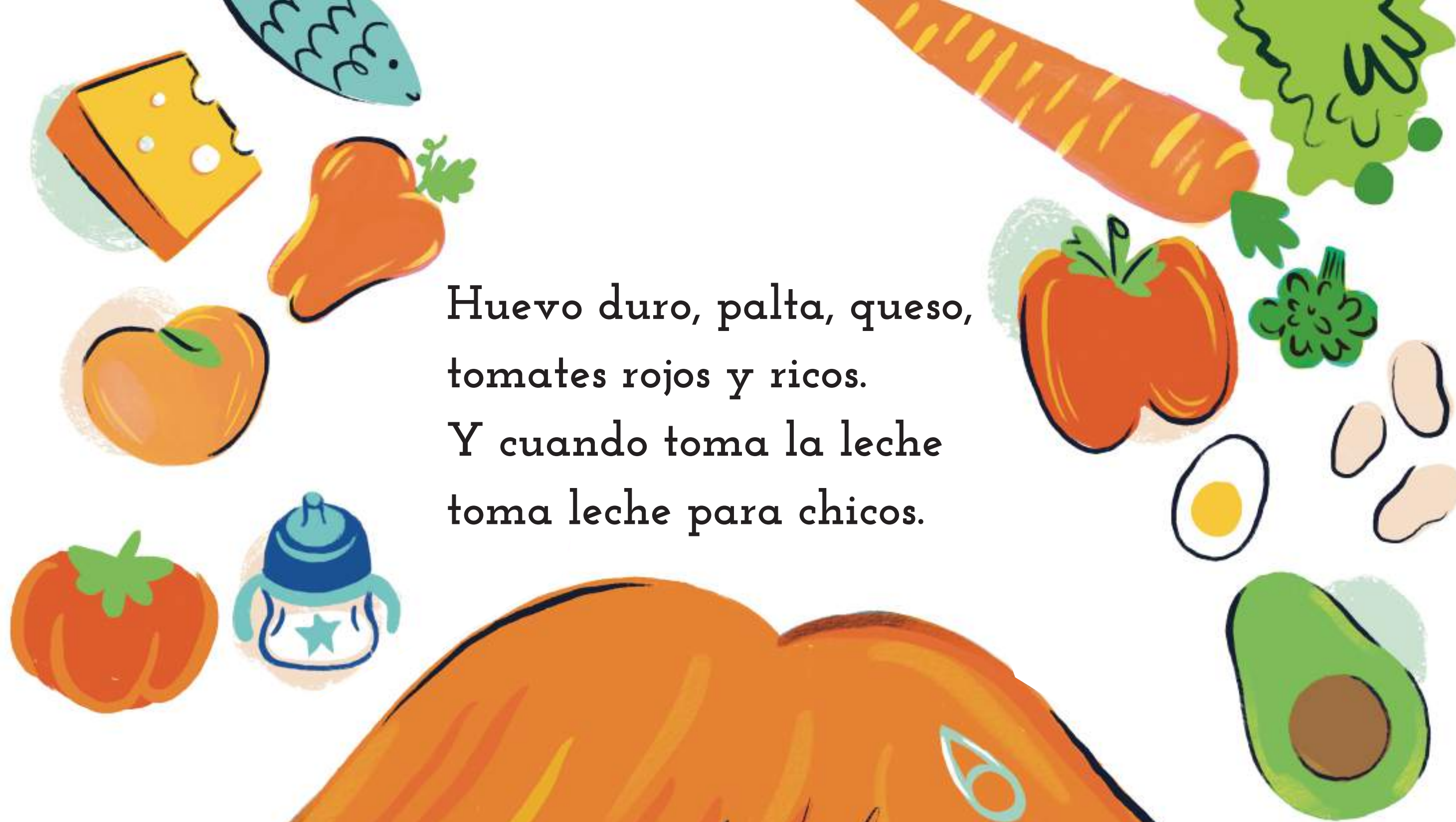


A la hora del almuerzo
en la casa de Julieta
cada cual tiene su plato
su vaso y su servilleta.

Los grandes cortan la carne
con un cuchillo afilado
y un tenedor puntiagudo
muy brillante y muy
plateado.



Juli, en cambio, lo más
pancha, en lo alto de su silla
va agarrando con la mano
pedacitos de tortilla.



Huevo duro, palta, queso,
tomates rojos y ricos.
Y cuando toma la leche
toma leche para chicos.





Juli tiene una cuchara
con mariposas y ovejas
para su sopa de pollo
y su puré de lentejas.



La familia ríe y charla
alrededor de la mesa:
cada almuerzo y cada cena
es una hermosa sorpresa.



Te invitamos a conocer
todas las **herramientas de**
Nutrilon4 sobre crianza.

