

# Los primeros alimentos para niños pequeños

SERIE DE VIDEOS SOBRE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



## ¿Por qué estos videos?

Conforme crecen los niños, sus necesidades en nutrientes aumentan. Después de los seis meses de edad, la leche materna sola no puede cubrir los requerimientos en nutrientes de un lactante. Para cubrir estas necesidades crecientes, la Organización Mundial de la Salud recomienda que los niños pequeños empiecen a consumir alimentos sólidos y blandos, sus primeros alimentos, a los 6 meses de edad y así asegurar que el consumo de nutrientes es suficiente para que su cuerpo y cerebro se desarrollen de manera adecuada. Estos primeros alimentos deben ser seguros, nutritivos y deben ser proporcionados junto con leche materna de los 6 a los 23 meses de edad.

Una alimentación nutritiva para los niños va más allá de solo proveer alimentos. Con qué alimentos, y cuándo y cómo el niño es alimentado tienen un gran impacto sobre su salud y desarrollo. Madres y cuidadores deben alimentar a los niños por primera vez a una edad adecuada, escoger una variedad de alimentos nutritivos, alimentar frecuentemente, preparar y almacenar los alimentos de manera segura, responder a las señales de hambre del niño, e interactuar con el niño mientras es alimentado. A pesar de que las recomendaciones sobre prácticas de lactancia materna adecuada han sido claramente establecidas, estudios

han demostrado que este conocimiento no se traduce en práctica. Según estimaciones globales, solo uno de cada seis niños de países de bajos y medianos recursos recibe suficientes alimentos nutritivos para crecer y desarrollarse de manera saludable.

Apoyo cualificado brindado a través de trabajadores de primera línea en el sistema de salud y a nivel de la comunidad es crítico para mejorar el conocimiento de los cuidadores sobre cuándo, con qué, y cómo alimentar de manera adecuada a sus hijos. En muchos casos, la falta de acceso a apoyo cualificado es una barrera que impide a los cuidadores adoptar las prácticas recomendadas. Los videos en esta serie, que han sido filmados usando situaciones reales en hogares en África y Asia, serán una herramienta crítica para los trabajadores de primera línea y para cuidadores para entender cuándo, con qué y cómo alimentar a niños de 6 a 23 meses de edad. Estos videos, además de complementar otras herramientas y recursos que son usados en los países, ayudará a tener coherencia y conformidad a la hora de diseminar mensajes.

Estos mensajes, utilizados ampliamente, tienen el potencial de mejorar la alimentación de los niños pequeños en diversos contextos.

# Los primeros alimentos para niños pequeños

SERIE DE VIDEOS SOBRE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

## ¿Para quién fueron creados estos videos?

Hay dos series de videos para:

- Educar a las madres y a los cuidadores (8 videos)
- Formar a los trabajadores de primera línea (9 videos)

## ¿De que tratan estos videos?

Estas series de videos brindan información sobre cuando, con qué y cómo alimentar a niños de entre 6 y 23 meses. Los videos presentan situaciones reales y muestran diferentes prácticas de alimentación como alimentar por primera vez con alimentos nutritivos a la edad de 6 meses, qué preparar, como prepararlo, con qué cantidad y a que frecuencia alimentar al niño conforme va creciendo, como almacenar la comida de manera segura, como alimentar con cariño, y como las madres que trabajan pueden continuar amamantando a sus hijos incluso después de que estos hayan empezado a comer alimentos.

Las dos series de videos son similares en contenido, pero fueron diseñadas y editadas de manera diferente para adaptarse mejor a las necesidades de cada público meta.

La serie dirigida a madres y cuidadores se enfoca más en mejorar los conocimientos y en disipar falsas creencias, mientras que la series para trabajadores de salud enfatiza el conocimiento técnico y el apoyo a las madres y cuidadores.

## ¿Cómo usar estos videos?

**Serie para madres y cuidadores:** Estos videos brindan una oportunidad para mejorar la experiencia de aprendizaje durante sesiones de consejería individuales y grupales. Los videos pueden ser descargados en teléfonos celulares y tabletas, y pueden ser visualizados varias veces y cuando la madre o cuidador lo necesite. Los videos pueden ser mostrados en espacios públicos como los establecimientos de salud, las salas de espera de los hospitales, los aeropuertos y otros lugares públicos con acceso a tecnología básica de audio y video.

**Serie para trabajadores de primera línea:** Estos videos pueden ser usados para la formación de este público meta. Pueden ser descargados en teléfonos celulares, tabletas y computadoras y ser usados como material de referencia para trabajadores de campo, en la comunidad, o en establecimientos de salud.



# Los primeros alimentos para niños pequeños

SERIE DE VIDEOS SOBRE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

## Videos para madres y cuidadores



### 1. Cuando empezar a dar alimentos sólidos a su bebé

Este video explica cuando empezar a alimentar al bebé con alimentos sólidos y por qué el momento es tan importante.



### 2. Qué darle de comer a su bebé

Este video muestra la diversidad de los alimentos que brindarán la mejor nutrición según las necesidades crecientes del bebé.



### 3. Cómo alimentar a su bebé de 6 a 12 meses

Este video muestra cómo alimentar a un niño de entre 6 y 12 meses de edad. Durante estos meses los niños crecen rápidamente y sus necesidades en nutrientes y energía incrementan.



### 4. Cómo alimentar a su bebé de 1 a 2 años

Este video muestra cómo alimentar a un niño después de los 12 meses de edad, cuando el niño está aprendiendo a alimentarse por sí solo.



### 5. Cómo mantener seguros los primeros alimentos de su bebé

Este video muestra diferentes maneras de mantener los alimentos y el agua seguros para proteger al bebé.



### 6. Cómo alimentar a su bebé con cariño

Este video muestra cómo alimentar a un bebé interactuando con él.



### 7. Cómo alimentar a su bebé durante y después de una enfermedad

Este video muestra cómo alimentar a un bebé durante y después de una enfermedad.



### 1. Lactancia para madres trabajadoras

Este video, para trabajadores de salud, muestra cómo extraer leche materna y guardarla en un lugar seguro, y cómo mostrarle a un miembro de la familia a alimentar con taza cuando la madre retoma el trabajo.



### 2. Amamantar cuando retome el trabajo

Este video, para madres, muestra cómo extraerse la leche materna y guardarla en un lugar seguro, y cómo mostrarle a un miembro de la familia a alimentar con taza cuando regresa al trabajo.

# Los primeros alimentos para niños pequeños

SERIE DE VIDEOS SOBRE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

## Videos para trabajadores de primera línea



### 1. Cuando empezar a dar alimentos sólidos a un bebé

Este video explica cuando empezar a alimentar a un bebé con alimentos sólidos y por qué el momento es tan importante.



### 2. Cómo preparar las primeras comidas

Este video muestra cómo preparar alimentos sólidos para el bebé a partir de los 6 meses de edad.



### 3. Con qué a alimentar a un bebé

Este video presenta una diversidad de alimentos que brindan la mejor nutrición para que el bebé crezca de manera saludable.



### 4. Con qué cantidades alimentar a un bebé y cada cuanto

Este video explica a qué frecuencia y cómo alimentar a un bebé en los dos primeros años de vida.



### 5. Cómo mantener seguros los primeros alimentos

Este video muestra diferentes maneras de mantener los alimentos y el agua seguros para proteger a los bebés.



### 6. Cómo alimentar a un bebé pequeño con cariño y cuidado

Este video muestra cómo alimentar a un bebé interactuando con él.



### 7. Cómo alimentar a un bebé durante y después de una enfermedad

Este video muestra cómo alimentar a un bebé durante y después de una enfermedad.



### 8. Visita de orientación nutricional a domicilio

Este video muestra cómo evaluar y guiar a un cuidador durante una sesión de consejería en casa. Muestra el proceso de evaluación, análisis y sugerencias de acciones para apoyar a los cuidadores.

Para más información y para tener acceso a los videos, visite:

[www.unicef.org/nutrition](http://www.unicef.org/nutrition) o

<https://globalhealthmedia.org/videos/videos-spanish/>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Plaza de las Naciones Unidas 3, Nueva York,

NY 10017, Estados Unidos

[www.unicef.org](http://www.unicef.org); [nutrition@unicef.org](mailto:nutrition@unicef.org)

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Abril 2018