



Indicaciones Nutricionales

KURT VON DER WETH

Nta. Marta Romero Unudrraga
Nutricionista Alergias Alimentarias

Indicaciones Nutricionales

Datos Personales

Fecha de nacimiento: 26 de Juino del 2025

Edad actual: 6 meses

Diagnóstico médico

1.FPIAP leve a PLV y soya



Antropometría

Edad actual: 5 meses

Peso: 6.900 kg

Talla: 68 cm

P/E: M

T/E: +1

P/T: -1

Diagnóstico Nutricional

Lactante Menor peso normal con talla normal alta según patrones de crecimiento.

Suplementación

Vit D: 2 gotas/día (lab pasteur)

Ferrigot: 5 gotas/día

Objetivo Nutricional

- Comenzar introducción de nuevos alimentos

Indicación Alimentaria

LM + Agua 30-50 ml al día + Desayuno, Almuerzo y Cena con postre

Requerimientos Nutricionales

Requerimientos nutricionales

- Calorías: 640 kcal/día
- Proteínas: 12 grs al día

ENTREGAR 1 PORCIÓN DE PROTEÍNA

¡IMPORTANTE! La dosis de hierro depende del peso y del tipo de alimentación entregada, cuando tenga un nuevo peso avisar, ya que la dosis cambia

Porciones de proteínas

1 porción de carne o legumbres equivale a:

- Vacuno (posta, lomo, filete, asiento): 50 grs
- Pechuga de pollo: 60 grs
- Pescado: 70 grs
- Carne molida (pavo, vacuno, pollo): 3 cdas o 50 grs
- Huevo: 1 unidad
- Trutro de pollo: 1/2 unidad de trutro largo o corto o 60 grs
- Atún en lata al agua: 1/2 lata o 60 grs
- Porotos, lentejas o garbanzos: 3/4 taza
- Hummus: 4 cdas



Cómo debe lucir el plato

Alimento rico en Frutas o verduras
grasas



Alimento rico en Carbohidratos
proteínas (animal
o vegetal)

OPCIONES DE ALIMENTOS

ALIMENTOS ALTOS EN GRASAS: PALTA, FRUTOS SECOS, SEMILLAS O ACEITUNAS.

PROTEÍNA ANIMAL: VACUNO, POLLO SIN MARINAR, PAVO SIN MARINAR, PESCADO, HUEVO, CERDO

PROTEÍNA VEGETAL: LEGUMBRES

CARBOHIDRATOS: ARROZ, FIDEOS, QUINOA, AVENA, PAPA, CHOCLO, POLENTA, MAIZ

Preparación papilla

25 grs de pollo,
pavo o 3/4 tazas
de legumbre

1 cda de arroz, quinoa,
avena o fideos en crudo o 1
papa mediana



Elegir 2-3 tipos de
verduras de
distinto color

Siempre 1 cdta de
aceite de canola
en crudo

Consideraciones

- La papilla debe estar elaborada en 200 ml de agua y ofrecer 100 gr en almuerzo y cena
- Siempre terminar ofreciendo postre 50 ml de fruta en almuerzo y cena....Si no se lo come todo no preocuparse....ellos regulan su alimentación.

Hierro como nutriente crítico

EL HIERRO ES UN NUTRIENTE CRÍTICO EN LA PRIMERA INFANCIA, POR LO MISMO ES IMPORTANTE ENTREGAR FUENTES DE ESE MINERAL Y TENER ALGUNAS CONSIDERACIONES.

SE PRESENTA EN LA NATURALEZA COMO HIERRO HEMINICO (HEM) Y NO HEMINICO (NO HEM)



EL HIERRO HEM SE
ENCUENTRA
EXCLUSIVAMENTE EN
ALIMENTOS DE ORIGEN

ANIMAL:

- CARNES ROJAS
- CARNES BLANCAS
- PESCADO

EL HIERRO NO HEM SE
ENCUENTRA EN ALIMENTOS
DE ORIGEN VEGETAL:

- LEGUMBRES
- FRUTOS SECOS
- CEREALES

SU ABSORCIÓN ES EN
UN 100%

LA ABSORCIÓN DE ESTE
HIERRO VA A DEPENDER
DE LA AYUDA DE OTROS
ALIMENTOS, COMO
AQUELLOS RICOS EN
VITAMINA C

Indicaciones de Alimentación

En el calendario se colocarán los alimentos más importantes para continuar con la AC de Kurt todo va a depender de la disponibilidad alimentaria y los gustos familiares.

Lo importante al introducir nuevos alimentos es lo siguiente:

- Debe estar estable al momento de introducir nuevos alimentos, sin cuadros respiratorios o digestivos, con el fin de no tener resultados equivocados.
- La introducción de nuevos alimentos será cada 2 días, teniendo en consideración que su tiempo de reacción es en ese tiempo.
- Es importante introducir alimentos alergénicos (a los cuales no tenga exclusión) con el fin de exponerlo al alérgeno y hacerlo menos susceptible a desarrollar una alergia a otros alimentos.
- Las legumbres no es necesario pasarlas por cedazo, su organismo está preparado para digerir los hollejos.
- En el caso de frutas como frutillas y plátano no es necesario sacar las semillas, su organismo está preparado para digerirlas.

Calendarización Alimentación

8 semanas de Alimentación Complementaria

Papa	Papa	Zapallo camote	Zapallo camote	Acelga	Acelga	Pollo sin marinar
Pollo sin marinar	Frutilla	Frutilla	Avena	Avena	Zanahora	Zanahoria
Palta	Palta	Huevo	Huevo	Plátano	Plátano	Arroz
Arroz	Betarraga	Betarraga	Vacuno	Vacuno	Durazno	Durazno
Fideo	Fideos	Brócoli	Brócoli	Pescado	Pescado	Mango
Mango	Quinoa	Quinoa	Cebolla	Cebolla	Lentejas rojas	Lentejas rojas
Sandia	Sandia	Zapallo italiano	Zapallo italiano	Mantequilla de mani	Mantequilla de mani	Betarraga
Betarraga	Garbanzos	Garbanzos	Choclo	Choclo	Guindas	Guindas

Cantidades por tiempo de comida

Alimento	Cantidad
Papa	Tamaño de un huevo
Zapallo camote	30 grs aprox
Acelga/espinaca	1 hoja
Proteína	25 grs (Tamaño cajita de fósforo)
Cereal (arroz, fideos, avena, quinoa)	2 cdas
Frutas	Plátano ½ unidad Frutillas: 3-4 unidades Naranja, Manzana: ½ unid Mango: ¼ unid Sandia, melón, arándanos: ½ taza
Palta	¼ unidad
Legumbres	¾ taza ya preparado
Mantequilla maní	1 cdta (siempre ofrecer mezclado con otro alimento)
Aceite (canola, oliva)	1 cdta en crudo por tiempo de comida

Ideas de papillas

Proteína	Preparación
Pollo/pavo	<u>Papilla pollo:</u> 1 papa del tamaño de 1 huevo + 25 grs de pollo + 50 grs aprox de zapallo camote + 1-2 hojas de acelga + 1 cda de cebolla, cocer en 200-300 cc de agua, sacar agua y moler 100 ml aprox
Lentejas	<u>Papilla lentejas:</u> ½ taza de lentejas rojas crudas + ½ zanahoria + ¼ de cebolla + ½ ajo + ¼ morron verde o rojo...sofreir, agregar las lentejas y agua 200 - 300 ml aprox
Vacuno	Papilla vacuno: 25 grs de vacuno + 2 cdas de arroz + 50 grs de zapallo italiano + 50 grs zapallo camote
Pescado	<u>Papilla reineta:</u> 35 grs de reineta + 1 papa del tamaño de un huevo + 5 hoja de espinaca + ajo
Huevo	<u>Papilla huevo:</u> ½ unid de huevo + 2 cdas de fideos + zanahoria + acelga + zapallo italiano
Aceite (canola, oliva)	1 cdta en crudo SIEMPRE en almuerzo y cena
Enterex Karbs	Agregar 1 medida en cada papilla una vez lista, en almuerzo y cena

Calendarización Alimentación

Consideraciones:

- Pescado se puede entregar Reineta, merluza o salmón.
- Las lentejas recomiendo las rojas, tienen menor tiempo de cocción y no tienen hollejo por lo que son mas blandas.

Cortes de vacuno a entregar:

- Posta negra o rosada
 - Lomo liso
 - Filete
- SIEMPRE SELLADO AL VACIO, NO A GRANEL

Marcas de pollo sin marinar

- Super pollo (Todos los super)
- Cousine and co (jumbo y santa isabel)
- Canto del Gallo (todos los super)
- Granja tres arroyo (Lider)
- Granja Santa Magdalena (por internet)

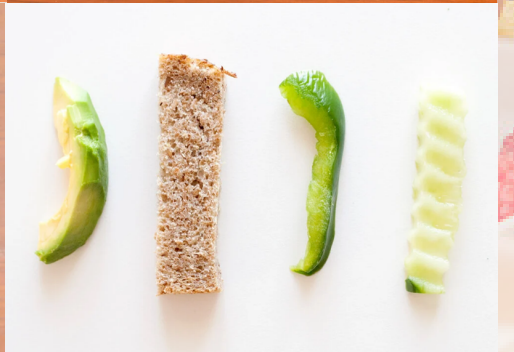
Presentación Alimentos en AC

Grupo Alimentario	Presentación
Verduras	Al ser alimentos duros, se recomienda dar siempre cocidos, al agua, vapor o al horno, con el fin que queden tan blandos que se puedan aplastar con los dedos de las manos, sin ejercer mucha presión.
Frutas	La mayoría de las frutas las podemos dar crudas, sin embargo, estas se deben entregar más maduras ya que así están más blandas y fácil de masticar. En el caso de la manzana, dar cocida o rallada.
Palta	Ofrecer bien madura, ya que está más blanda, siempre en gajos alargados para permitir el agarre.
Carnes (son solo 50 grs en crudo por tiempo de comida)	En el caso del vacuno y pavo, ofrecer como hamburguesas o sino molida (casi como una pasta) al ofrecer como hamburguesas se pueden mezclar con más verduras e incluso algún cereal, como arroz o quinoa.... La cocción de las hamburguesas debe ser al vapor (ya que así favorece que el alimento quede más humedo por dentro, por lo mismo más blando y no seco) En el pollo, ofrecer el trutro de pollo, ya que es mas jugoso y blando...en el caso de dar pechuga, dar en el mismo formato que el vacuno y pavo.

Presentación Alimentos en AC

Grupo Alimentario	Presentación
Cereales	Son todos los alimentos altos en carbohidratos, como arroz, quinoa, avena, fideos, panes, maíz, harinas, etc... Estos alimentos se pueden dar en su versión original, pero algunos tips: • El arroz dejar que quede mas pastoso para poder armar bolitas o mezclarlo con palta para formar bolitas o bastones, con el fin que sea más fácil de comer y agarrar. • Los fideos, mejor entregar espirales, ya que tienen mejor agarre y son mas fáciles de comer...siempre bien cocidos • Quinoa, puede ser igual que el arroz, mezclar con algún alimento que permita que quede más pastoso. • Avena, se puede dar al agua cocida o sino mezclada en hamburguesa como harina de avena... o sino la harina de avena sirve para hacer muchas preparaciones que permite que sean fácil de consumir.
Frutos secos	Siempre dar como mantequillas! Recién a los 5 años se pueden ofrecer enteros.

Presentación Alimentos en AC



Presentación Alimentos en AC

Aspecto clave	Detalle
Alimentos duros	Cocinar previamente alimentos como zanahoria, patata, batata y manzana.
Alimentos redondos y resbaladizos	Cortar a lo largo alimentos como uvas, arándanos y salchichas.
Tamaño de los cortes	Cortar en piezas similares al tamaño de un dedo para facilitar el agarre.
Uso de la piel	Dejar parte de la piel en alimentos como naranja, aguacate, mango y plátano para mejorar el agarre.
Supervisión durante la comida	No dejar al bebé solo mientras come; ofrecer compañía en todo momento.

- 6-8 meses: Presentar los alimentos de forma alargada que sobrepase el puño del bebé.
- Desde los 8-9 meses: Cuando comienzan a realizar la pinza se pueden ofrecer alimentos en pequeños trozos, siempre que sean blandos y en cortes seguros, por ejemplo uvas, arándanos, guindas siempre partir en cuartos!

Alimentación según edad

Edad	Textura	Cantidad de Alimentos por comida
6-8 meses	Comenzar con papillas espesas o alimentos aplastados con tenedor	Comenzar con 2-3 cucharadas por comida e incrementar gradualmente a 150-200 ml
8-12 meses	Alimentos finamente picados o aplastados y alimentos que el bebé pueda agarrar con su mano	200-250 ml
12-24 meses	Alimentos igual a la dieta familiar picados o aplastados en el caso de ser necesario	200-250 ml

Frecuencia de Alimentos semanal

Legumbres

Vacuno

Pollo

Legumbres

Pescado

Pavo

Huevo

La frecuencia de alimentos está pensada cuando tolere más alimentos y tenga una dieta más variada (alrededor de los 10 meses aprox)

Alimentos aptos desde los 6 meses



Galletas de Arroz baby Mum-Mum
Todas sus versiones son libre de:

- Soya
- PLV
- Huevo
- Trigo
- Frutos secos



Pures de fruta Marca AMA



Pures de fruta Marca
Smiley Kids



Pasta de Maní King
Solo contiene Maní (apta
desde los 6 meses)
Solo disponible en Santa
isabel o jumbo

Pasta de Almendras
disponible en lider (Great
Value)



Alimentos libres de PLV y soya



Avena La Fuente
natural



Pollo sin marinar
super pollo



Lomo de cerdo
supercerdo



Aceite canola
Cousine and co



Quinoa orgánica
Manare



Quinoa Ecovida



pavo sin marinar
cousin&co



Garbanzos iansa



Molida de pavo
Ariztia

Mix para ayudar a la digestión

4 CIRUELAS
1/2 PERA



COCER LAS CIRUELAS
POR 10 MINUTOS,
ESCURRIR Y MOLER
JUNTO A LA PERA

1 KIWI
1 CDAS DE AVENA
1/2 PKÁTANO



LA AVENA CONTIENE
FIBRA SOLUBLE E
INSOLUBLE QUE FACILITA
EL TRANSITO INTESTINAL
Y AYUDA A REDUCIR EL
ESTREÑIMIENTO

1/2 MANZANA COCIDA
1 PUÑADO DE FRUTILLAS
1 CDA DE CHIA ACTIVADA

REMOJA LA CHIA EN 3 CDAS
DE AGUA POR 15-20 MIN Y
LUEGO MEZCLA TODOS LOS
INGREIDNETES



1/2 PEPINO DULCE
3 FRUTILLAS
2 CDAS DE QUINOA



JUNTA Y LICUA TODOS LOS
INGREDIENTES. LA QUINOA
TIENE UN ALTO CONTENIDO
DE FIBRA.



Alimentos para el estreñimiento

ALIMENTOS ALTOS EN FIBRA

Estos alimentos deben ser incorporados de forma habitual en la alimentación, no es necesario que en todo el día ofrezcamos alimentos altos en fibras, basta con un tiempo de comida.

- Legumbres
- Brócoli
- Coliflor
- Palta
- Kiwi
- Naranja
- Frutillas
- Quinoa
- Chía y linaza
- Avena y cereales integrales

ALIMENTOS ASTRINGENTES

Son alimentos con un alto contenido de almidón y pectinas que causan estreñimiento, por lo tanto evitar dar:

- Arroz
- Zanahoria
- Manzana
- Plátano



Recetas fáciles para bebés



Porridge de Avena

- 3 cdas de avena
- 2 cdas de agua
- Fruta para decorar
- Mantequilla de maní

En una olla o sartén colocar la avena con agua y revolver a fuego lento hasta que espese...una vez lista, se le puede agregar plátano molido para endulzar y alguna mantequilla de frutos secos.



Panqueques de avena y plátano

- 3 cdas de harina de avena
- 1/2 plátano molido

Mezclar la harina de avena junto con el plátano molido hasta formar una pasta y colocar en el sartén dando vuelta y vuelta (solo hasta que se selle) servir tibios o bien se pueden guardar para más tarde.

Éxito en este
proceso!!



Nta. Marta Romero Undurraga
mail: martaromerou@gmail.com
Fono: +569 67040452
IG: [yquecomoahora.nutricion](https://www.instagram.com/yquecomoahora.nutricion)