



PERÚ

Ministerio
de Salud

Hospital San Bartolomé
Oficina de
Comunicaciones

Entrevista Radial: Necesidades de Hierro del niño a partir de los seis meses



El 2 de julio del presente, la Lic. en Nutrición del Hospital San Bartolomé, Dariela Armas Aranda fue entrevistada sobre el tema **Necesidades de Hierro del niño a partir de los seis meses** en el “Programa: La Rotativa del Campo” que es transmitido por Radio Programas del Perú (RPP), dicho espacio radial esta dirigido a nuestros hermanos de provincia.

En los primeros meses de vida el bebé debe recibir Lactancia Materna Exclusiva, este alimento satisface sus requerimientos nutricionales. Después de los seis meses de edad, los niños necesitan otros alimentos, es por eso que el profesional de Nutrición indica la “Alimentación Complementaria” que es la incorporación de otros alimentos y bebidas que complementan a la Leche Materna.

“La Alimentación Complementaria rica en hierro, va a agregar las necesidades nutricionales, al niño a partir de los seis meses, porque en sus primeros seis meses de vida, con la leche materna exclusiva y sus reservas que tiene en su hígado, puede vivir con las reservas del nivel de hemoglobina, es a partir de los seis meses que estas reservas disminuyen; es por ello se debe dar alimentos ricos en hierro de origen vegetal (tienen solución mas lenta) y de origen animal”, expreso la Lic. Armas.



HOSPITAL NACIONAL DOCENTE MADRE NIÑO SAN BARTOLOME
363 años al servicio del Perú



PERÚ

Ministerio
de Salud

Hospital San Bartolomé
Oficina de
Comunicaciones

Entrevista Radial: Necesidades de Hierro del niño a partir de los seis meses

La primera comida que deben darles a los niños, son las papillas de consistencia espesa o semi-sólidas hechas de carnes rojas, sangrecita (de pollo, cuy o gallina), que deben combinarse con el zapallo, hojas verdes, zanahoria y legumbres.

Además se les deben dar alimentos de fuente de energía como la oca, mashua y papa que son tubérculos ricos en hierro. Agregarles a sus papillas kiwicha, quinua, cañihua, cebada, maíz y morón que son excelentes alimentos andinos.

“Las mamás, que empieza la alimentación complementaria ricas en hierro, no les deben dar a sus hijos infusiones como manzanilla, anís, hierva luisa infusiones y/o agüitas para gases que tienen sustancias que impide la adsorción del hierro”, recomendó la Especialista en Nutrición.

Los niños de seis meses deben seguir lactando, ellos son un “papelito en blanco”, no conocen los sabores, deben aprender a comer y para empezar deben comer tres veces al día, las papillas esnesas o semi-sólidas.



Las papillas deben ser preparadas con zapallo, sangrecita, legumbres, quinua, hojas verdes, oca o con otros alimentos antes mencionados.



HOSPITAL NACIONAL DOCENTE MADRE NIÑO SAN BARTOLOME
363 años al servicio del Perú



PERÚ

Ministerio
de Salud

Hospital San Bartolomé
Oficina de
Comunicaciones

Entrevista Radial: Necesidades de Hierro del niño a partir de los seis meses

“Todo lo que le damos al niño en las papillas, vamos a complementarlo con una fruta cítricas, como la granadilla, que se debe disolver en una taza de agua. En su Consulta Pediátrica, el Médico verá los antecedentes alérgicos de los progenitores, después de esta evaluación se le puede dar otras frutas cítricas al menor de edad”, recomendó la Lic. Dariela Armas.

Un niño de seis meses, debe ser atendido en el Hospital San Bartolomé en el Consultorio de Crecimiento y Desarrollo y a la vez ser atendido por un Nutricionista que le indicará a la madre, las pautas para empezar la alimentación complementaria.

La dieta baja de hierro en la infancia, tiene como resultado en mediano plazo: las bajas defensas del niño que están relacionadas con el consumo de hierro. Las mamás se preguntan por qué sus bebés se enferman frecuentemente, se irritan, no crecen adecuadamente para su edad y/o se cansan; estos son los signos de anemia.

A largo plazo, una dieta baja de hierro durante la infancia, empieza los problemas de aprendizaje a los 6 años de edad, por ejemplo como clases de matemáticas.

Todo lo que le damos al niño en las papillas, vamos a complementarlo con una fruta cítricas, como la granadilla, que se debe disolver en una taza de agua. En su Consulta Pediátrica, el Médico verá los antecedentes alérgicos de los progenitores, después de esta evaluación se le puede dar otras frutas cítricas al menor de edad



HOSPITAL NACIONAL DOCENTE MADRE NIÑO SAN BARTOLOME
363 años al servicio del Perú