



Healthy Eating From the Start

Narrator

Establishing a healthy foundation, early on, in a child's development, may prevent illness and maintain wellness.

Nicolas Stettler, MD, Children's Hospital of Philadelphia

"By exposing a child from very early in life, to a various range of food, will help the child make those choices later in life. So, it's really important to establish those healthy eating habits from the beginning."

Natural Sound

Baby breastfeeding

Narrator

Mateo is a happy little 6 month old. Mom, Nicole, a South Florida pediatric nurse and mother of two, started both her children exclusively on breast milk.

Nicole Valencia, Mother of 2

"It's just us time and you know...skin to skin and just snuggling and I love it."

Deborah Mulligan, MD, Nova Southeastern University

"The other really nice thing beyond the tender moment with the baby will be that the child is benefited by ingredients within the breast milk that prevent disease."

Narrator

According to the American Academy of Pediatrics, breastfeeding protects the child from:

- Obesity
- Diabetes
- Lymphoma *and the development of*
- Certain allergies

Breastfeeding also decreases the risk for: diarrhea, respiratory tract infection, bacterial blood infection, ear infection, bacterial meningitis, and urinary tract infection.

Narrator

Breastfeeding is a good place to start, and it's recommended that mothers breastfeed their children for the first year of life. If you have any anxieties or concerns, talk to your pediatrician.

Narrator

At around 4 to 6 months, parents can start to introduce complementary foods or solid foods to their children.

Natural Sound

Dr. Mulligan: "So he's here today for his 6 month check up, right?"

Nicole: “Yes”

Dr. Mulligan: “Do you have any questions?”

Nicole: “I just started giving him the cereal, is it okay if I give him baby food now?”

Narrator

However, each child is different and physical growth, development, nutritional needs and feeding patterns may vary. It’s important that families follow the child’s cues and always consult with the pediatrician.

Deborah Mulligan, MD, Nova Southeastern University

“What you’ll do is you give them a teaspoon of some swishy item – something soft, something that they can easily swallow if they have the ability. You’ll know if they’re ready because when you put the solid, something soft into their mouth, like a little bit of rice cereal maybe they’ll swallow or they’ll roll it out their mouth. If they roll it out their mouth, they’re not ready, you put the box of cereal back on the shelf and you wait for another week.”

Narrator

When introducing a solid food for the first time remember, start slowly. Don’t force food, as this is a new experience for the baby.

Nicole Valencia, Mother of 2

“I gave him was avocado. And I put it in his mouth and he just looked at me like I was insane, like why did you just give me that, that was horrible and he spit it right back out.”

Narrator

Introduce one type of food at a time. Wait three to four days before introducing a different type of food. If the child has an allergic reaction to a food, the pediatrician can identify which food the child is allergic to and likely prevent further bad reactions.

Aisha is a happy, healthy, 2 year-old. But when her mother Denise first started to introduce solid foods to her daughter, she noticed a serious problem...

Denise McNeil, Mother of 3

“She was exclusively a breast feed baby. She didn’t want food. She just always wanted to nurse. She ran into a problem as far as gaining weight.”

Natural Sound

Barbara Picard, Nurse Practitioner, Children’s Hospital of Philadelphia

“She was about 9 months of age and not gaining quite at the right rate because she wasn’t getting enough of other complementary foods in with the breastfeeding. And certainly around the 12 month age, she was beginning to drop off. And the amount she would take

was much less than a child her age should take. So perhaps a teaspoon or two of something, that's just not adequate for a child 12 months of age."

Nicolas Stettler, MD, Children's Hospital of Philadelphia

"There are critical periods in the development of the child so the nutrition at one point during infancy can have long-term impact on the development of the brain."

Natural Sound

Picard: "14 point 6"

Nicolas Stettler, MD, Children's Hospital of Philadelphia

Children who don't eat enough can have a slowing down in their growth."

Barbara Picard, Nurse Practitioner, Children's Hospital of Philadelphia

"We had to bring GI, the feeding specialists in on it at about 13-15 months of age. After about 6 months of mom working with the feeding team and all of a sudden it just sort of clicked."

Denise McNeil, Mother of 3

"We finally got her on track where she's eating, not as much as she should, but she's eating now. And she loves fruits and vegetables."

Narrator

Aisha's case is rare, but can happen. If you suspect your child isn't getting enough food, call your pediatrician right away. In most cases, babies eat and eat and eat... So how do you know when they're eating too much?

Barbara Picard, Nurse Practitioner, Children's Hospital of Philadelphia

"A child's stomach is the size of their fist. So, everybody thinks that a baby that's feeding is a healthy baby, but a lot of times they'll have a lot of throwing up associated with that because they're overfed."

Narrator

An example BABY MENU for a child 6-8 months of age can include for:

- Breakfast- Breast Milk / Oatmeal cereal / Banana
- Lunch- Breast Milk / Split Peas or Lentils / Sweet potato
- Dinner- Breast Milk / Avocado / Applesauce

There are many different kinds of cereals, fruits, and vegetables to introduce to your child. It's important to remember to start off with just one item and work up to two and three. Take it slow and always puree the food, which can be done in a blender, before feeding.

Nicole Valencia likes to make her own baby food, but keeps a few jars on hand for on the go.

Nicole Valencia, Mother of 2

“I just freeze them in the freezer they’re good for up to 6 months And it may take me 20-30 minutes to make one batch and that one batch may last me 2 or 3 months.”

Narrator

When the child is around 7-9 months of age, parents can introduce meats, pastas, yogurts and cheese products. Remember, everything will need to be pureed for the child until over 1 year of age. This will also be a good time to introduce water in the child’s diet. Not juice.

Barbara Picard, Nurse Practitioner, Children’s Hospital of Philadelphia

“I think a lot of calories come from what the kids drink.”

Narrator

At 10 to 12 months, you can start introducing finger foods to your child.

Deborah Mulligan, MD, Nova Southeastern University

“Part of the fun in that is just that – FUN. So the baby is going to squish it, going to throw it, going to smash it all over their face... its party time with food. (laughs) So for them it’s about texture and smell and colors and feel, not only to eat it but to explore it.

Narrator

For the little babies its important that you do not feed your child a hot dog, whole grapes, nuts or any other round food item as these items are potential choking hazards and can obstruct their airway.

Some great finger foods that are also very nutritious are:

- Steamed vegetables – sweet potatoes, carrots, broccoli, zucchini
- Whole grain bread, crackers, or cereal *and*
- Fruits

Barbara Picard, Nurse Practitioner, Children’s Hospital of Philadelphia

“If you are bringing into the house good greens, good meats and proteins – pretty much hitting all the categories of strong nutrition you should have no issue with having a normal, good nutritious background.”

Nicole Valencia, Mother of 2

“I think it’s very important for parents to understand that you set the example for them and if you have bad eating habits, it will transfer to your children. You have to be very careful that you lead by example. If you want them to eat broccoli, then you need to show them that you eat broccoli too.”

Narrator

Being physically active is as important as good nutrition for an overall healthy child.

Deborah Mulligan, MD, Nova Southeastern University

“Babies are on the go all the time. They’re moving everywhere, they love to move, you just give them a little space and they’re going to bounce or sway or rock and dance with you. It doesn’t take much, they’re just lovin’ movement.”

Narrator

Aisha loves to play and although she had a slow start, she’s on her way to a healthy future. Her mom couldn’t be more proud of her. She has this advice for other parents:

Denise McNeil, Mother of 3

“Don’t be too hard on yourself, you’re going to do the best that you can for your child. So, if something doesn’t work, just keep trying and don’t get discouraged.”

Narrator

As for Nicole, she’s determined to give her children a strong foundation early on.

Nicole Valencia, Mother of 2

“It’s very important to me to instill in my children right now the importance of eating healthy and making sure they understand to make good food choices.”

Narrator

The experts tell us ... from the moment your precious little ones take their first breaths you’re providing the building blocks for their lives. Each child is different and exploring new foods can be challenging. But be patient – giving your child healthy food choices and promoting a healthy lifestyle, starts them off right.

This program was reviewed by:

Bruce B. Dan, MD
Executive Medical Editor
NBC Hospital Networks

Tanya Remer Altmann, MD, FAAP
Clinical Instructor, UCLA
NBC Hospital Networks

For more information on Healthy Eating visit American Academy of Pediatrics @ www.aap.org

For a transcript of this program please visit our website at www.newborn.com

THE NEWBORN CHANNEL PRESENTS: NUTRICIÓN SALUDABLE DESDE EL PRINCIPIO



Nutrición Saludable Desde El Principio

THE NEWBORN CHANNEL PRESENTS: NUTRICIÓN SALUDABLE DESDE EL PRINCIPIO

Narrator

El establecer pronto una base saludable a medida que el bebé se desarrolla podría evitar enfermedades y conservar el bienestar.

Dr. Nicolas Stettler, MD – Children Hospital of Philadelphia

El exponer al niño desde temprana edad a diversos tipos de alimentos, le ayudará a que en el futuro los elija. Así que es muy importante establecer hábitos alimenticios saludables desde un principio.

Narrator

Mateo es un feliz pequeño de 6 meses. Nicole, su madre, quien es enfermera de pediatría en el sur de la Florida y tiene dos niños, al principio sólo ha alimentado a ambos con leche materna.

Nicole Valencia, mother of two.

Es un momento sólo para los dos... nos acurrucamos piel con piel y me encanta.

Deborah Mulligan, MD- Nova Southeastern University

Otra cosa fabulosa de este momento, aparte de lo tierno que es, es que el bebé se beneficia con los ingredientes de la leche materna que evitan enfermedades.

Narrator

Según la Academia Americana de Pediatría, la leche materna protege al niño de la obesidad, la diabetes, la linfoma y el desarrollo de ciertas alergias.

El dar el pecho disminuye el riesgo de diarrea, infecciones de tracto respiratorio, infecciones bacterianas en la sangre, de oído, meningitis bacteriana e infecciones del tracto urinario.

Narrator

La lactancia materna es una buena forma de comenzar, y se recomienda que la madre alimente de esta forma a su bebé en el primer año de vida. Si tiene preocupaciones o inquietudes, hable con su pediatra.

Narrator

Alrededor de los cuatro a seis meses, los padres pueden comenzar a ofrecer alimentos de complemento o comidas sólidas a sus hijos.

Natural sound

Dra. Mulligan: “Entonces lo traje para su chequeo de 6 meses, ¿no es así?”

Nicole: “Sí”.

Dra. Mulligan: “¿Tiene alguna pregunta?”

Nicole: “Acabo de comenzar a darle cereal, ¿está bien si le doy comida para bebé ahora?”

Narrator

Sin embargo, cada niño es diferente y el crecimiento físico, el desarrollo, necesidades alimenticias y los hábitos de alimentación varían. Es importante que las familias se fijen en la conducta del niño y siempre consulten al pediatra.

Deborah Mulligan, MD- Nova Southeastern University

Lo que hay que hacer es darles una cucharadita de algo fácil de comer, algo que sea blando y que puedan pasar con facilidad si la pueden hacer. Uno se da cuenta si ya están listos porque al ponerles en la boca una cosa blanda como un poquito de cereal de arroz, quizá la pasen o se la saquen. Si se la sacan de la boca quiere decir que no están listos, entonces hay que guardar el cereal y esperar otra semana.

Narrator

Al ofrecer alimentos sólidos por primera vez recuerde una cosa: comience lentamente. No le dé de comer a fuerza, ya que es una nueva experiencia para el bebé.

Nicole Valencia, mother of two.

Le di un poco de aguacate. Y al ponérselo en la boca se quedó mirándome como si estuviera loca, como diciendo, "¿por qué me diste eso?, no me gusta." Y enseguida lo sacó.

Narrator

Ofrezca un tipo de comida a la vez. Luego espere de tres a cuatro días antes de ofrecer otro tipo de alimento. Si el niño tiene una reacción de alergia a la comida, su pediatra puede determinar a qué alimento es alérgico el niño y posiblemente prevenir mayores reacciones negativas.

Aisha es una niña de 2 años que es feliz y sana. Pero cuando su mamá Denise comenzó a darle alimentos sólidos, observó un problema serio...

Denise McNeil, mother of three.

Ella sólo se alimentaba con leche materna. No comía ninguna otra cosa. Siempre quería el pecho. Entonces tuvo un problema con el peso.

Barbara Picard, N.P- Children Hospital Of Philadelphia

Tendría unos 9 meses y su peso no aumentaba al ritmo adecuado porque no comía alimentos complementarios suficientes además de la leche materna. Y alrededor de los 12 meses comenzó a bajar. La cantidad que tomaba era mucho menor que la de un niño de su edad. Así que tal vez una o dos cucharitas de algo, simplemente no es suficiente para un niño de 12 meses.

Nicolas Stettler, MD.- Children Hospital Of Philadelphia

El desarrollo del niño tiene períodos cruciales, y en un momento dado la alimentación en los primeros meses puede llegar a influir el desarrollo del cerebro.

Natural sound

Catorce punto seis.

Nicolas Stettler, MD.- Children Hospital Of Philadelphia

Los niños que no comen lo suficiente se pueden rezagar en su crecimiento.

Barbara Picard, N.P.- Children Hospital Of Philadelphia

Tuvimos que llamar a los de GI, los especialistas en alimentación, cuando tenía 13 ó 15 meses. Después de 6 meses de trabajo entre la mamá y el equipo de alimentación, de repente las cosas mejoraron.

Denise McNeil, mother of three.

Finalmente logramos que comiera, no como debería, pero lo bueno es que ya come. Le encantan las frutas y las verduras.

Narrator

El caso de Aisha es poco común, pero sucede. Si siente que el niño no come lo suficiente, llame al pediatra lo más pronto posible. Por lo general, los bebés comen y comen y comen... Entonces, ¿cómo se sabe si comen demasiado?

Barbara Picard, N.P.- Children Hospital Of Philadelphia

El estómago del niño es del tamaño de su propio puño. La gente cree que los bebés que comen bien se encuentran sanos, pero muchas veces vomitan mucho debido a que comen de más.

Narrator

Un ejemplo de un MENÚ PARA BEBÉS de 6 a 8 meses podría incluir lo siguiente:

- Desayuno: Leche materna, cereal de avena y plátano
- Almuerzo: Leche materna, arvejas partidas y batata
- Cena: Leche materna, aguacate y puré de manzanas

Existen diversos tipos de cereales, frutas y verduras para ofrecerles a los niños. Es importante recordar que se debe comenzar con una sola cosa y luego aumentar a dos, a tres. Vaya despacio y siempre haga puré con la comida antes de dársela al niño, lo cual puede hacer en la licuadora.

A Nicole Valencia le gusta hacer su propia comida para bebé, pero mantiene unos frascos para cuando tiene que salir.

Nicole Valencia, mother of two.

Los pongo en el congelador y se conservan hasta por 6 meses. Me toma 20 ó 30 minutos hacer un lote, el cual me dura de 2 a 3 meses.

Narrator

Cuando el niño tiene de 7 a 9 meses, los padres pueden comenzar a darle carne, pasta, yogur y queso. Recuerde que todo tiene que hacerse puré hasta que el niño tenga más de un año.

THE NEWBORN CHANNEL PRESENTS: NUTRICIÓN SALUDABLE DESDE EL PRINCIPIO

Ese también es un buen tiempo para comenzar a incluir el agua en la dieta del pequeño. Pero no los jugos.

Barbara Picard, N.P- Children Hospital Of Philadelphia

Creo que muchas de las calorías provienen de lo que los niños beben.

Narrator

A los 10 a 12 meses, puede comenzar a ofrecerle bocaditos al niño.

Deborah Mulligan, MD- Nova Southeastern University

Parte de la diversión es que sólo es eso: Diversión, porque el bebé los desbarata, los avienta, se los embarra en toda la cara y es una fiesta la que arma con comida. Para ellos lo que importa es la textura, el olor, los colores y la sensación, no sólo es cosa de comer sino de explorar.

Narrator

Es importante no dar a los bebés cosas como salchichas, uvas enteras, nueces o cualquier otra cosa redonda, ya que éstas representan un peligro de asfixia que pueden obstruir la vía respiratoria.

Algunos bocaditos que también son nutritivos son: Verduras al vapor como batatas, zanahorias, brócoli y calabacines. Pan de grano integral, galletas saladas, cereal y Frutas

Barbara Picard, N.P- Children Hospital Of Philadelphia

Si compra verduras, carnes saludables y productos con proteínas, con los cuales abarca todas las categorías de una buena nutrición, no debe tener ningún problema para establecer una buena base de alimentos nutritivos.

Nicole Valencia, mother of two.

Creo que es importante que los padres comprendan que ellos dan el ejemplo, y que si uno tiene malos hábitos alimenticios, entonces se los pasa a los hijos. Tienen que ser cuidadosos al dar el ejemplo. Si queremos que nuestros hijos coman brócoli, entonces nosotros tenemos que comerlo.

Narrator

La actividad física es tan importante como la buena nutrición para que un niño sea completamente sano.

Deborah Mulligan, M.D - Nova Southeastern University

Los niños siempre se están moviendo. Andan por todas partes, les encanta moverse. Si un niño les hace un poco de espacio se ponen a saltar, a balancearse, a mecerse y hasta bailan con uno. Con cualquier cosa comienzan a moverse.

Narrator

A Aisha le encanta jugar, y aunque al principio tuvo problemas, su futuro se vislumbra saludable. Su mamá está orgullosa de ella. Esto es lo que les aconseja a los padres:

Denise McNeil, mother of three.

No se exija demasiado, usted va a hacer lo que sea mejor para su hijo. Y si una cosa no funciona, sólo siga intentando y no se desanime.

Narrator

En cuanto a Nicole, ella tiene la determinación de dar a sus hijos una buena base alimenticia desde temprana edad.

Nicole Valencia, mother of two.

Para mí es muy importante inculcar a mis hijos lo vital que es comer sanamente y asegurarme de que aprendan a tomar buenas decisiones alimenticias.

Narrator

Los expertos afirman que desde el momento en que sus pequeños empiezan a respirar, usted les comienza a proporcionar las necesidades básicas para su vida. Cada niño es diferente y el hecho de explorar nuevas comidas podría ser difícil. No obstante, tenga paciencia, el dar a sus hijos buenos alimentos y fomentar un estilo de vida saludable es un buen comienzo.