

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Es el periodo de transición entre la lactancia materna exclusiva y la alimentación propia de la familia. Inicia a partir de los 6 meses y finaliza a los 23 meses de edad, manteniendo la lactancia materna durante los dos primeros años o más



RECOMENDACIONES

- Alimentar a tu bebé directamente y asistirlo cuando esté mayor, respondiendo a sus signos de hambre y satisfacción
- Alimentar despacio y pacientemente, animar al bebé a comer sin forzarlo. Recuerde que este es un espacio de aprendizaje y amor. Háblele y mantenga contacto visual
- Experimentar con diversas combinaciones, texturas, sabores y métodos para comer, en caso de rechazo a los alimentos
- Evitar distracciones a la hora de comer para evitar que los niños pierdan interés

Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y complementaria hasta los 2 años de edad

Aumentar el número de veces que el niño consume los alimentos complementarios

Aumentar la consistencia y la variedad de los alimentos gradualmente

Aumentar la ingesta de líquidos (lactancia materna) durante las enfermedades

Dar una gran variedad de alimentos ricos en nutrientes= necesidades nutricionales

EDAD	ENERGÍA NECESARIA POR DÍA, ADEMÁS DE LA LECHE MATERNA	TEXTURA	FRECUENCIA	CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE USUALMENTE CONSUMIRA UN NIÑO 'PROMEDIO' EN CADA COMIDA*
6-8 meses	200 kcal/día	Comenzar con papillas espesas, alimentos bien aplastados Continuar con la comida de la familia, aplastada	2-3 comidas por día Dependiendo del apetito del niño, se pueden ofrecer 1-2 'meriendas'	Comenzar con 2-3 cucharadas por comida, incrementar gradualmente a ½ vaso o taza de 250 ml
9-11 meses	300 kcal/día	Alimentos finamente picados o aplastados y alimentos que el niño pueda agarrar con la mano	3-4 comidas por día Dependiendo del apetito del niño, se pueden ofrecer 1-2 'meriendas'	½ vaso o taza o plato de 250 ml
12-23 meses	550 kcal/día	Alimentos de la familia, picados o, si es necesario, aplastados	3-4 comidas por día Dependiendo del apetito del niño, se pueden ofrecer 1-2 'meriendas'	¾ a un vaso o taza o plato de 250 ml

FRUTAS Y VERDURAS

DESDE LOS 6 MESES DE EDAD

Verduras como ahuyama, espinaca, brócoli, coliflor y zanahoria en puré y frutas como papaya común y hawaiana, guayaba, manzana y mango, en compota, puré o en su jugo (como es el caso de la granadilla).

LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS

A PARTIR DE LOS 12 MESES DE EDAD

Se recomienda que la introducción del yogurt y kumis sin azúcar, cuajada y quesos frescos bajos en sal, sea a partir de los 8 meses de edad

CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS

CARNES: DESDE LOS 6 MESES

como fuente de proteína, hierro y zinc.

HUEVO: incorporar entre los 8 y 9 meses de edad, completamente cocido (iniciar con la yema, evaluando tolerancia hasta que se ofrezca entero)

LEGUMINOSAS: A partir de los 6 meses de edad

OTROS PRODUCTOS

Se recomienda ofrecer los alimentos del niño lactante sin adición de sal ni azúcar. Evitar alimentos industrializados así como bebidas que contienen cafeína a los niños lactantes