



ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



La alimentación complementaria (AC) es la progresiva incorporación de alimentos sólidos a la alimentación del niño, continuando con la lactancia materna. Cuando la leche materna deja de ser suficiente para atender las necesidades nutricionales del lactante, hay que añadir alimentos complementarios a su dieta.



NO SE ABANDONA LA LACTANCIA MATERNA

La leche materna a partir de los 6 meses ya no cubre las necesidades suficientes de energía, vitaminas y minerales que el bebé necesita para su adecuado crecimiento y desarrollo, y es de suma importancia que, a partir de esa edad, se agreguen alimentos de origen animal. La alimentación complementaria debe ser suficiente, debe tener cantidad apropiada, consistencia y frecuencia adecuada, que cubra las necesidades nutricionales del niño en crecimiento.

Riesgo de la introducción precoz de la AC (antes del 4to mes)

A corto plazo:

- ★ Posibilidad de atragantamiento y/o asfixia.
- ★ Desnutrición y/o deficiencia nutricional.

A largo plazo:

- ★ Mayor riesgo de obesidad.
- ★ Mayor riesgo de enfermedades intestinales, respiratorias y enfermedades no transmisibles (diabetes, cardiovasculares, entre otras)
- ★ Aumento del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias.

Riesgo de la introducción tardía de la AC

- ★ Carencias Nutricionales, sobre todo Hierro y Zinc.
- ★ No distinguir sabores, texturas y temperaturas de los alimentos.
- ★ Mayor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.
- ★ Crecimiento lento.

Recomendaciones:

Favorezca el crecimiento del niño siguiendo las siguientes recomendaciones:

- ★ Empieza con alimentos que te den seguridad.
- ★ Empieza con porciones pequeñas.
- ★ Introduce alimentos de forma gradual.
- ★ Evita añadir azúcares, sal, especias y edulcorantes.
- ★ Incrementa la cantidad de comida en función de sus necesidades.
- ★ Acepta que rechace los alimentos.
- ★ Aunque rechace los alimentos, sigue ofreciéndole ese alimento.
- ★ Olvídate de lo que come, primero tiene que experimentar con los sabores, aromas, colores y texturas.
- ★ Para mitigar la sed, utiliza agua natural y leche materna.
- ★ Inclúyelo de forma activa en las comidas de la familia.
- ★ Ten paciencia y disfruta de la etapa.



IMPORTANTE: Introduce un alimento nuevo cada 2 a 3 días y en caso de que no se acepte se debe intentar de nuevo en 7 días.

Frecuencia, consistencia y cantidad

Es el número de veces que el niño debe de comer alimentos al día adicionales a la leche materna.

6 meses	<ul style="list-style-type: none"> ♦ 2 veces al día ♦ 2 comidas principales ♦ Leche materna frecuente 	7-8 meses	<ul style="list-style-type: none"> ♦ 3 veces al día ♦ 3 comidas principales ♦ Leche materna frecuente
	Papillas y/o puré de 2 a 3 cucharadas		Triturados de 3 a 5 cucharadas
12-23 meses	<ul style="list-style-type: none"> ♦ 4 veces al día ♦ 3 comidas principales ♦ 1 adicional ♦ Leche materna 	9-11 meses	<ul style="list-style-type: none"> ♦ 5 veces al día ♦ 3 comidas principales ♦ 2 adicionales ♦ leche materna
	Picados finos de 5 a 7 cucharas		Trozos pequeños de 7 a 10 cucharadas

Alimentación Complementaria

meses	alimentos	ejemplo
0-6	Lactancia materna exclusiva.	-----
6-7	Verduras, frutas, cereales y carnes.	Chayote, zanahoria, arroz, papa, avena.
7-8	Leguminosas, verduras, frutas y cereales.	Frijol, lenteja, calabaza, garbanzo, ejote.
8-12	Carnes y leguminosas.	Clara de huevo, tortilla de maíz.
>12	Huevo, embutidos, pescados, leche entera y derivados, frutas cítricas, verduras de hoja verde.	Guayaba, naranja, espinaca, brocoli, yogurt, queso.

Siempre supervisa a tu bebé mientras come...