

Alimentación complementaria

El objetivo de la **alimentación complementaria** es que niñas y niños incorporen nuevos alimentos para satisfacer sus necesidades, junto con la continuidad de la leche materna hasta los 2 primeros años o más.

Recuerda que la Organización Mundial de la Salud recomienda mantener la lactancia materna complementada con otros alimentos, al menos hasta los 2 años de edad, como la forma más saludable y nutritiva de alimentar a tu guagua.

- Desde los 6 meses, niños y niñas pueden comenzar a comer algunos alimentos complementarios a la leche materna.
- Cada niño o niña tiene su propio ritmo, unos estarán listos un poco antes y otros, un poco después.
- El apetito es variable en cada niño o niña. Hay días en que comerá más y otros menos. Lo importante es el adecuado aumento de peso y talla que será evaluado en los controles de salud.

¿Cuándo introducir alimentos sólidos?

- Desde los 6 meses en adelante.
- La guagua es capaz de sentarse (con o sin ayuda).
- Usa sus manos para tomar alimentos que están cerca y se los lleva a la boca.
- No muestra dificultades para tragar sólidos blandos y molidos.
- Aumenta su secreción de saliva.
- En algunos casos coincide con la aparición de sus primeros dientes.

Los alimentos sólidos son todos los alimentos que no son leche aunque se trate de jugos, sopas o papillas.



¿Cómo introducir estos nuevos alimentos?

- No suprimir la lactancia materna.
- El momento de la comida debe ser placentero y tranquilo, tal como ha sido amamantar.
- Inicialmente, ofrecer los nuevos alimentos luego de ofrecer el pecho.
- Comenzar poco a poco, dar a probar pequeñas cantidades y de a un alimento a la vez.
- Si toma pecho, no importa si parten por la fruta, por las verduras o por la carne. A medida de que se vaya acostumbrando puedes comenzar a darle un poco de cada cosa (mezclados o no).
- Durante el primer año, es mejor consumir las verduras cocidas. Después del año, puedes darle verduras crudas, muy bien lavadas.
- Si toma pecho a libre demanda, ya tiene suficiente leche, por lo que no necesitará otra leche ni derivados lácteos. Si no puedes dar o mantener la lactancia materna, consulta en tu Centro de Salud cómo reemplazar sus nutrientes.
- Si tu hijo o hija tiene antecedentes familiares de primer grado (padre, madre o hermanos) de alergias alimentarias, es importante que consultes en tu Centro de Salud.
- Es bueno que también a veces coma sólo con las manos. Es un excelente ejercicio para su desarrollo.



¿Cómo darle los alimentos?

Lactantes desde los 6 meses:

Pueden comer papillas y purés. Prepara las comidas con carnes (vacuno, pollo y pavo) sin grasa y con verduras de la estación. Se recomienda usar tres verduras de diferente color en cada comida, añadir 1 cucharada de aceite crudo, al final.

Entre los 8 y los 10 meses:

La mayoría de los niños y niñas pueden consumir alimentos blandos con los dedos: pedazos de palta, carne deshilachada, manzana o pera rallada, zanahoria rallada, pedacitos de plátano y pedacitos de verduras cocidas, entre muchos otros.

A los 12 meses:

La mayoría de los niños y niñas puede comer el mismo tipo de alimentos saludables que el resto de la familia, pero molidos con tenedor o picados. Evita alimentos que los puedan atorar como: maní, nueces, uvas enteras, dulces, etc.

A toda edad: Evita alimentos "Altos en".

¿Cómo alimentar a mi hijo o hija durante o después de una enfermedad?

- Aumentar el consumo de líquidos, **especialmente de leche materna**, ya que le entregarás defensas y mejorará su malestar.
- Si todavía toma leche materna es probable que no quiera comida y pida pecho con más frecuencia. Cuando mejore retomará la alimentación habitual.

Recuerda:

- La alimentación debe ser un momento placentero: **nunca se debe obligar** a un niño o niña a comer, o utilizar retos o amenazas para que coma un poco más.
- **Ofrecer diferentes alimentos saludables**, aunque no los coma todos al principio.
- **No ver televisión mientras alimentas a tu hijo o hija**, ni usar juguetes para que se distraiga de lo que come.
- **La comida no es un premio**. Si quieres regalinear a tu hijo o hija, hazlo con palabras lindas, un panorama entretenido o la posibilidad de estar juntos, nunca con comida.
- **La comida no es para calmar**. Comer algo rico no quita la pena, sólo distrae la atención, fomenta malos hábitos, y no ayuda a tu hijo o hija a aprender a reconocer y manejar emociones.
- **No añadas azúcar ni sal a los alimentos**. No le des comida chatarra, bebidas gaseosas, té, chocolates, ni café.
- **No dejes comiendo solo a tu hijo o hija**. La hora de la alimentación es un momento privilegiado para compartir en familia.

- Junto con la alimentación complementaria es importante el **aseo bucal**.



Busca el video en ¿Sabes cómo cuidar la **#SaludBucal** de tus hijos

Encuentra más materiales e información sobre estimulación, crianza respetuosa y desarrollo infantil en:



www.crececontigo.cl



chrececontigo



Chile Crece Contigo



Chile Crece Contigo



Programa **Creciendo Juntos** en Radio Cooperativa.



Talleres de **Apoyo a la Crianza**

Apoyo psicológico gratuito para la crianza
FonoInfancia 800 200 818
Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 19:00 hrs. www.fonoinfancia.cl

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS.
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

Chile Crece Contigo, que forma parte del Sistema Intersectorial de Protección Social coordinado por el Ministerio de Desarrollo Social y Familia, promueve el desarrollo integral y el bienestar óptimo de todos los niños y niñas desde el comienzo de la vida.

Una iniciativa del Estado de Chile que busca avanzar hacia una sociedad donde la familia sea el eje fundamental de la política social.