

Alimentación Complementaria

¿CÓMO INTRODUCIRLA?



Introducir un alimento a la vez y esperar 2 días para ofrecer uno nuevo para probar la tolerancia al alimento.

Comienza con una pequeña cantidad y ve aumentando progresivamente hasta lograr la porción requerida. Inicia con 2 o 3 cucharadas soperas o pequeños trozos.

Si rechaza un nuevo alimento debemos esperar unos días e insistir con una nueva preparación o presentación.



NO añadir azúcar, miel, panela, fructosa ni edulcorantes dietéticos a los alimentos.

Puedes usar pequeñas cantidades de sal, condimentos o especias de acuerdo a los hábitos familiares, preferiblemente después de los 12 meses.



La introducción de purés de frutas, verduras o cereales debe iniciarse con cuchara y no con biberón, los alimentos deben darse en pequeños trozos.

Jugos máximo 8 onzas al día – sin azúcar. Ofrecer siempre agua – no dar gaseosas o jugos azucarados industrializados.

Ofrecer amplia variedad de alimentos, colores y texturas.

Según lo exige el Decreto 1397 en la comunicaciones sobre lactancia materna: a) Recomendamos la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis (6) meses de vida para lograr todos los beneficios nutricionales, afectivos e inmunológicos en el lactante. b) La introducción parcial del biberón o de otro tipo de alimentación antes del tiempo requerido podría causar efectos negativos sobre la lactancia materna.

Es el proceso que comienza cuando la leche materna por sí sola ya no es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales del lactante, y es necesario empezar a introducir otros alimentos. **Se recomienda iniciar la alimentación complementaria a partir del 6to mes.**



Es importante **incluir diariamente proteínas animales** pues son la más importante fuente de hierro.

Consumir **una dieta de productos orgánicos reduce la exposición a los plaguicidas.**

Las nueces, maní, maíz y uvas pasas, entre otros, son alimentos peligrosos para los niños por debajo de los cuatro años de edad, dado el riesgo de atoramiento, broncoaspiración, o la probabilidad de que se introduzcan por curiosidad en las fosas nasales u oídos.



Permite a tu pequeño explorar y descubrir las texturas y sabores de los alimentos con sus manos, aprenderá a llevárselos a la boca.

No debe obligarse ni mucho menos imponer un alimento: la introducción debe ser progresiva y gradual, nunca impuesta.

Debes tener una silla adecuada para la alimentación del niño y esta debe contar con apoyo para los pies.

El momento de la alimentación debe ser en familia, comer los mismo alimentos y enseñar con el ejemplo.



Ofrecer los alimentos en platos con divisiones preferiblemente blancos o unicolor.

Aumentar el número de veces que el niño consume alimentos complementarios a medida que crece.