



CHILDREN'S HEALTH

Alimentación
Complementaria

Dr. Alain Olvera Hernández



¿Qué alimentos y cuándo?

1. Lactancia... Exclusiva los primeros 6 meses.



2. Alimentación complementaria...

- Se introduce un alimento nuevo cada día a partir de los 6 meses.
- Debe ser variada.
- La primeras 2 semanas se debe incorporar, al menos, un alimento de cada grupo:

- a) Verduras
- b) Frutas
- c) Cereales
- d) Proteínas



3. Ofrecer dos a tres alimentos al día...

Esto dependerá del apetito del bebé y, especialmente, de la cantidad ingerida por este. Se debe promover la exposición diaria de verduras y frutas.



4. ¿Trocitos o Papillas?

BLISS: Sólidos en trozo, con textura y corte adecuados para disminuir riesgo de asfixia.
PAPILLAS: Se ofrecen los elementos en forma semilíquida y poco a poco ir progresando la textura hasta llegar a trozos.

6. Si no hay antecedentes de alergia al huevo ofrezca la yema después de los 9 meses.



6 MESES



7 MESES



8 MESES



9+ MESES

¿Qué y cuándo?

1. La pauta varía...
entre regiones y culturas. No son reglas rígidas.



2. No hay alimentos mejores...
Se recomienda ofrecer de manera prioritaria
alimentos ricos en hierro y zinc.

3. Uno a uno...
Introducir alimentos de uno en uno, con intervalos
de un día. No añadirles sal ni azúcar.



Alimento	0-6 meses	6-12 meses	12-24 meses	>2 años
Leche materna	Recomendado	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Fórmulas adaptadas (en caso de no estar con LM)	Recomendado	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Cereales, frutas, hortalizas, legumbres, huevo, carne, pollo, pescado, aceite de oliva	Recomendado	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Leche entera, yogur, queso (pueden ofrecerse en pequeñas cantidades a partir de los 9 o 10 meses)	Recomendado	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, manzana o zanahoria cruda, etc.)	Recomendado	Recomendado	Recomendado	Por encima de los 3 años
Alimentos supérfluos (azúcares, miel, cacao, bollería, galletas, embutidos y charcutería)	Cuanto más tarde y en menor cantidad mejor (siempre a partir de los 12 meses)			

¿Y el agua cuándo?

La ingesta de agua natural potable puede considerarse desde el inicio de la alimentación complementaria. La cantidad diaria puede variar de entre 60 y 150 ml para los lactantes de 6 a 8 meses de edad, entre 240 y 300 ml para los lactantes de 9 a 11 meses de edad y entre 450 y 600 ml para los lactantes entre los 12 y 23 meses de edad.

¿Alimentos peligrosos antes del año?

Leche de Vaca



Té o infusiones



Jugos



Miel de abeja



Sal y azúcar



- NO -
antes de los 12 meses

Conservas



Embutidos



Alimentos Crudos



¿Por qué no?

Leche entera: exceso de energía y grasas que interfieren con la absorción de hierro.
Miel de abeja: Riesgo de botulismo. Frutos secos: riesgo de atragantamiento.
Jugos y conservas: Exceso de azúcares. Té: Contienen cafeína y pueden provocar hiperactividad y deficiencia de calcio. Embutidos: Elevado aporte de sal y grasas.

Si decides las papillas...

1. **Lactancia... NO** antes de una hora previo a las papillas.



2. **Progresión en texturas...**

Entre más tardes ofreciendo papillas semilíquidas más se le dificultará a tu bebé aceptar alimentos sólidos.



3. **Dieta familiar ...**

A los 12 meses, los bebés se deberán incluir a la dieta familiar, Lo que significa que todos deberán comer de manera similar.



4. **Dar el ejemplo...**

- a) Todos deberán comer de forma balanceada.
- b) Sin distractores (no televisión, no juguetes).
- c) **NO** forzar alimentos, **NO** regaños.

Para que pueda ingerir algunos alimentos, a veces se deben ofrecer de 12 a 15 veces. **NO DESESPERES!!!**

5. **¿Qué cantidad dar?** 3 y 4 cucharadas para los lactantes de 6 a 8 meses; de 4 a 8 cucharadas para los lactantes de 9 a 11 meses; entre 8 y 12 cucharadas para los lactantes entre los 12 y 23 meses.



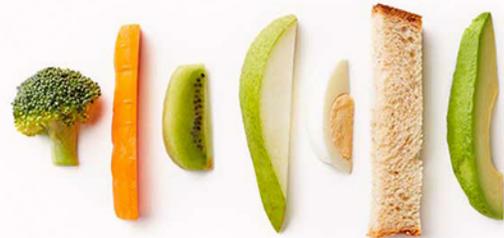
Si decides los trocitos...

1. **Lactancia...** NO antes de una hora previo a las papillas.



2. **Tamaño y Textura...**

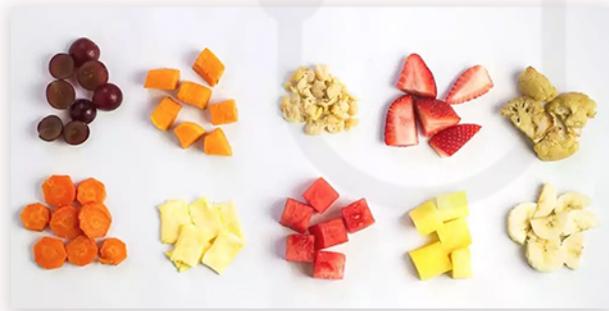
Ofrecer alimentos de un centímetro de ancho y 5 centímetros de largo (más o menos del tamaño del dedo meñique de un adulto).



La consistencia deberá ser suficiente para poder deshacer con dos dedos (mantienen mejores propiedades si se cuecen al vapor).

3. **Dieta familiar ...**

Entre los 9 y 10 meses ofrecer alimentos del tamaño de un frijol, y con textura suave que pueda deshacerse con dos dedos..



4. **Dar el ejemplo...**

- a) Todos deberán comer de forma balanceada.
- b) Sin distractores (no televisión, no juguetes).
- c) **NO** forzar alimentos, **NO** regaños.

Para que pueda ingerir algunos alimentos, a veces se deben ofrecer de 12 a 15 veces. **NO DESESPERES!!!**

5. **¿Las carnes en trozo?** De preferencia molidas en forma de hamburguesitas, o bien en papillas de manera inicial. Así disminuimos el riesgo de asfixia.



Si decides los trocitos...

6. **Iniciar...** Alimentos ricos en hierro de manera temprana.



7. **¿Qué cantidad?...**

Es regulada por el bebé, él identifica y decide según su apetito. Esto desarrolla la masticación de manera temprana.



8. **El método BLW-Bliss Mejora...**

Aceptación de diferentes texturas y se respetan las señales de hambre y saciedad.

NO ofrecer: alimentos duros, sobre todo si son pequeños y en forma esférica o en rodajas.



Ejemplos de menú: Regla de 1 día...



Semana Uno

Día 1

● Calabaza

Día 2

● Calabaza
● Pollo

Día 3

● Calabaza
● Pollo
● Manzana

Día 4

● Calabaza
● Pollo
● Manzana

Día 5

● Calabaza
● Pollo
● Manzana

Día 6

● Calabaza
● Pollo, papa
● Manzana

Día 7

● Calabaza
● Pollo, papa
● Guayaba

● Desayuno ● Comida ● Merienda



Semana Dos

Día 1

● Zanahoria
● Huevo
● Guayaba

Día 2

● Chayote
● Huevo
● Pera

Día 3

● Berenjena
● Res
● Pera

Día 4

● Berenjena
● Res/papa
● Plátano

Día 5

● Chicharo
● Res/chayote
● Plátano

Día 6

● Calabaza
● Pollo, papa
● Cereal de avena

Día 7

● Chayote/Coliflor
● Hígado de pollo
● Cereal de avena

● Desayuno ● Comida ● Merienda

La cuchara debe entrar recta y hasta que el bebé abra la boca.
No debes obligarlo ni usar la cuchara como palanca.





Semana Tres

Día 1

- Chayote/coliflor
- Hígado/Garbanzo
- Sandía

Día 2

- Ejotes
- Pollo/Garbanzo
- Sandía

Día 3

- Ejotes
- Pollo/zanahoria
- Durazno

Día 4

- Calabaza/Papa
- Res/zanahoria
- Durazno

Día 5

- Brócoli
- Res/Zanahoria
- Melón

Día 6

- Brócoli
- Hígado/Berenjena
- Melón

Día 7

- Calabaza/Papa
- Hígado/Huevo
- Cereal de Arroz

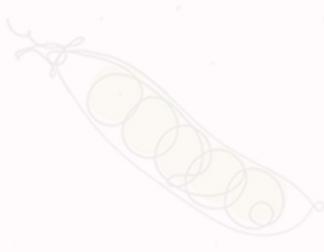
● Desayuno ● Comida ● Merienda

Recuerda...

- Cuando tu bebé esté comiendo ofrece una cucharada o trozo de cada grupo de alimentos, de esta manera si llega a la saciedad podrá haber obtenido distintos nutrientes.
- Los cereales pueden ser los industrializados o bien preparados en casa.



Los alimentos los puedes ajustar de acuerdo a la forma de alimentación que tengan en casa.



DR.

