

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

La alimentación complementaria es el proceso que comienza cuando la leche materna por sí sola ya no es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales del bebé, y por lo tanto, se necesitan otros alimentos y líquidos, además de la leche materna.

¿QUÉ ALIMENTOS?

**6-7
MESES**

Carne (ternera, pollo, pavo, res, cerdo hígado), **verduras y frutas**.



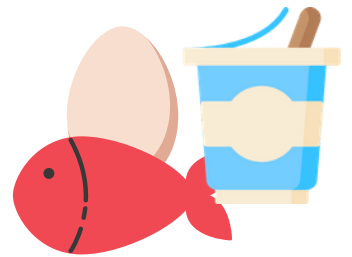
**7-8
MESES**

Cereales: arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, tortilla, pan, galletas, pastas, cereales adicionados.
Leguminosas: frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia



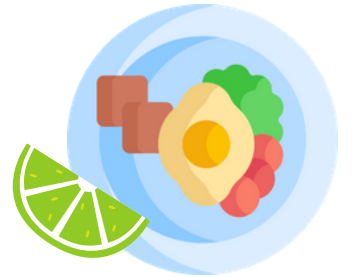
**8-12
MESES**

Derivados de leche: queso, yogurt.
Huevo y pescado.



**>12
MESES**

Cítricos, leche entera.
El niño se incorpora a la dieta familiar.



¿CÓMO INICIAR?

1

Comenzar a los seis meses de edad con cantidades pequeñas de alimentos y aumentar la cantidad conforme crece el niño, mientras se mantiene la lactancia materna.

- Iniciar con 1 taza de purés o papillas al día.

Aumentar la consistencia y la variedad de los alimentos gradualmente conforme crece el niño adaptándose a sus habilidades.

- 6 meses: sólidos aplastados en forma de puré
- 8 meses: alimentos que puedan levantar con los dedos
- 12 meses: mismos alimentos que el resto de la familia

2

3

Aumentar el número de veces que el niño come al día conforme va creciendo.

CARACTERÍSTICAS DE UN BUEN ALIMENTO

- Rico en energía, proteína y micronutrientes (ejemplo: papilla que incluya verduras y pollo).
- No es picante ni salado
- Se puede comer con facilidad.
- Es del gusto del niño
- Está disponible localmente y es asequible.