

# LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA ADECUADA DEL BEBÉ

Dra. Santa Jiménez Acosta



# LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA ADECUADA DEL BEBÉ

Dra. Santa Jiménez Acosta





# INTRODUCCIÓN

Las buenas prácticas de alimentación del lactante y el/la niño/a pequeño/a son indispensables para el completo desarrollo del potencial humano, contribuyen a mejorar la salud de la infancia y a prevenir enfermedades en la edad adulta. Es bien conocido que el período desde el nacimiento hasta los dos años de edad es de suma importancia para la promoción del crecimiento. Después que un/a niño/a alcanza los dos años de edad, es muy difícil revertir la falla de crecimiento ocurrida anteriormente.

Asegurar una adecuada lactancia materna y alimentación complementaria, ayuda a prevenir tanto la desnutrición, las carencias de vitaminas y minerales, como la obesidad en las primeras etapas de la vida.

La alimentación complementaria tiene como uno de sus objetivos el aporte de alimentos nutritivos, variados y suficientes, que respondan a las necesidades del lactante. Esta no debe seguir un esquema rígido, sino que debe tener en cuenta la variabilidad de cada niño/a, de tal forma que progresivamente vaya incorporando alimentos de todos los grupos al finalizar el primer año de vida.

Por esta razón, es esencial asegurar que las personas encargadas del cuidado y salud de los niños y las niñas reciban orientación apropiada en cuanto a la alimentación óptima de lactantes y niños/as pequeños/as.



**LACTANCIA  
MATERNA  
EXCLUSIVA**

**Sin  
ningún  
otro  
líquido  
ni agua**

**DESDE EL NACIMIENTO  
HASTA LOS SEIS MESES DE EDAD**

## ¿QUÉ SIGNIFICA LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA?

Consiste en dar al lactante a partir de los 6 meses de edad otros alimentos y líquidos diferentes a la leche materna, pero complementarios a esta. Es decir, que se mantiene la lactancia materna pero se inicia la introducción de otros alimentos y líquidos.

Complementa el aporte de nutrientes de la leche, sin desplazarla ni sustituirla. Abarca alimentos sólidos, semisólidos y líquidos. Comprende el período entre el inicio de los alimentos semisólidos hasta el momento en el que el o la bebé se alimenta en forma similar al adulto. Se pasa de una alimentación completamente líquida a otra con gran variedad de texturas, colores, aromas y sabores.

## ¿CUÁL ES LA PRINCIPAL RAZÓN PARA INTRODUCIR LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA?

La principal razón para introducir la alimentación complementaria es que el régimen de lactancia materna exclusiva no cubre las necesidades de energía y nutrientes del lactante en el segundo semestre de vida. Luego del sexto mes de vida los requerimientos de energía y determinados nutrientes del bebé pasan a ser mayores a los aportados por la leche materna. La alimentación complementaria brinda los nutrientes necesarios para completar los requerimientos nutricionales, previniendo sus carencias y ayudando al adecuado desarrollo del sistema nervioso del niño o la niña.

La alimentación complementaria ayuda a fomentar el gusto por diferentes sabores y texturas y a promover hábitos de alimentación que se mantendrán en edades posteriores. Representa una transición en el tipo de alimentación y permite la autonomía del bebé con respecto al adulto.

## ¿CÓMO DEBE DARSE LA TRANSICIÓN DE UNA ALIMENTACIÓN EXCLUSIVAMENTE LÍQUIDA A OTRA CON VARIEDAD DE TEXTURAS Y SABORES?

Esta transición debe darse en forma tal que:

- Asegure un aporte adecuado de nutrientes, según las necesidades, evitando carencias y excesos.
- Promueva el establecimiento de una adecuada conducta alimentaria que se mantendrá a lo largo de la infancia.
- Evite el consumo de alimentos o la adquisición de hábitos que puedan asociarse a enfermedades crónicas en otras etapas de la vida del individuo.



## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA?

Durante esta etapa, puede haber desconocimiento por parte de los encargados del cuidado del bebé sobre cuál debe ser la forma correcta de la introducción de alimentos y se puede incurrir muchas veces en errores. Estos pueden causarle desde deficiencias nutricionales que interfieren en su desarrollo y crecimiento, hasta problemas de alergias, intolerancias, diarreas, obesidad, entre otros.

En los primeros años de vida se desarrolla la conducta alimentaria. Esta se define como el comportamiento normal relacionado con los hábitos de alimentación. Está determinada por factores que dependen de: el alimento ofrecido, el niño o niña que lo recibe, el adulto que alimenta y el ambiente donde tiene lugar la alimentación. El desarrollo de los procesos de la alimentación comienza al nacimiento y progresa durante los primeros años.

# ELEMENTOS NECESARIOS PARA UNA ADECUADA CONDUCTA ALIMENTARIA

ELEMENTOS	CARACTERÍSTICAS
<b>ALIMENTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nutricionalmente balanceados</li><li>• Sabor agradable.</li><li>• Atractivos visualmente</li><li>• Alimentos apropiados a la edad del niño en cuanto a tipo y consistencia</li><li>• Duración de comidas: 20 a 30 minutos</li></ul>
<b>NIÑOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Con apetito</li><li>• Sin sueño</li><li>• No estar llorando ni molesto/a</li><li>• Sentado/a a la mesa en su silla</li><li>• Debe comer junto al resto de la familia</li></ul>
<b>ADULTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Actitud tranquila y de afecto. Sin imposiciones</li><li>• No premiar ni castigar la actitud del niño ante los alimentos</li><li>• Relajado y sin apuro</li></ul>
<b>AMBIENTE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Agradable, limpio</li><li>• Evitar “picar” entre comidas</li><li>• Establecer horarios de alimentación</li><li>• Evitar distracciones al momento de comer</li></ul>



# LA HIGIENE EN LA ALIMENTACIÓN

El sistema inmunológico del bebé aún no está completamente desarrollado, por lo tanto, es mucho más susceptible que los adultos a contraer enfermedades transmitidas por los alimentos. Los alimentos pueden ser contaminados desde su producción, durante su preparación o después del proceso de elaboración; de ahí que deban ser manipulados y preparados con extremo cuidado.

## ¡ PRESTA ESPECIAL ATENCIÓN !

**EL LAVADO CORRECTO DE LAS MANOS: SIEMPRE QUE SE HAGA BIEN, ES LA MEDIDA MÁS SENCILLA Y BARATA PARA PREVENIR ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS.**

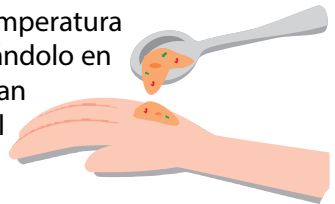
- **Lávate las manos antes y después de preparar los alimentos, luego de usar el baño, cambiar de pañal al bebé, tocar o atender animales, después de utilizar el pañuelo y siempre que toques algo contaminado.**
- **Garantiza la limpieza del lugar de preparación.**
- **Lava adecuadamente los alimentos, especialmente aquellos que serán consumidos crudos.**
- **No pruebes los alimentos con los dedos.**
- **No hables ni tosas sobre los alimentos.**
- **No brindes al bebé alimentos que tengan huevo crudo.**
- **Evita recalentar los alimentos.**
- **Conserva en refrigeración los alimentos, bien tapados, y en congelación los que la necesiten.**

## DEL CONOCIMIENTO A LA ACCIÓN CONSEJOS ÚTILES

La alimentación complementaria óptima no sólo estará relacionada con lo qué come el bebé, sino además con el cómo, cuándo, dónde y quién lo alimenta. Los momentos de la comida son, además, de aprendizaje y amor.

### ENTRE 7 Y 9 MESES

Ya el bebé se sienta sin apoyo y puede mantenerse parado agarrado de algún objeto, lo cual favorecerá su desarrollo muscular, pero siempre debe estar bajo supervisión. Para evitar quemaduras es necesario cerciorarse que el alimento que se le brinde esté a una temperatura adecuada. Para ello el adulto lo probará colocándolo en el dorso de la mano. Hay que velar que no se vayan huesos o partes duras en el alimento, lo cual podría ocasionar atragantamiento.



La introducción de los diferentes sabores influirá en la aceptación de los alimentos. Se recomienda una introducción paulatina, un alimento por vez, esperando de 4 a 6 días para introducir otro nuevo. Una vez introducido, la repetición de la exposición al mismo, contribuye a su aceptación. Si el niño o niña rechaza algún alimento que prueba por primera vez no lo/la presiones. Deja pasar unos días antes de intentarlo de nuevo.

### DE 10 A 11 MESES

Déja que participe en su alimentación, siempre garantizando que sus manos estén bien lavadas y que el alimento tenga una temperatura adecuada.

Cuando lo/la alimentes, comienza a estimular los intercambios vocales. Mantente atento para prevenir posibles accidente, causados por las manos curiosas del bebé.

## DE 1 A 2 AÑOS

Déjalo/la usar la mano más sistemáticamente. Como ya utiliza la cuchara para comer, debes permitirle que participe activamente en la comida. Demuéstrale afecto en todo momento. Eso forma parte de una buena alimentación.

### ¿QUÉ SE RECOMIENDA OFRECERLE AL BEBÉ DE 1 A 2 AÑOS?



**CEREALES Y VIANDAS**  
DIARIAMENTE



**FRUTAS Y VEGETALES**  
DIARIAMENTE



**LECHE Y DERIVADOS**  
DIARIAMENTE AL  
MENOS 2 TOMAS



**CARNE DE AVES**  
3-4 VECES  
POR SEMANA



**CARNE DESGRASADA DE  
RES, CARNERO U OTRA**  
1-2 VECES POR SEMANA



**HUEVOS**  
1-2 VECES  
POR SEMANA



**PESCADO**  
1-2 VECES  
POR SEMANA



**FRIJOLES**  
3-4 VECES  
POR SEMANA

# ALGO QUE SIEMPRE DEBES TENER PRESENTE

CONTROLA EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES. LA MODERACIÓN  
ES LA CLAVE PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



**ARROZ BLANCO**

¼ tza = 40 g = 4 cdas sobepa rasa



**MALANGA EN PURÉ**

¼ taza = 75 g



**POLLO SIN PIEL**

50 g con hueso = 30 g netos  
3 cda desmenuzado



**FRIJOL**

¼ taza de granos = 60 g  
(completar ½ taza con caldo)



**QUESO BLANCO**

30 g



**PAN DE MOLDE**

1 rebanada de 1,25 cm = 30 g



**GUAYABA**

1 unidad = 100 g



**FRUTA BOMBA**

½ taza = 100 g



**PLÁTANO FRUTA**

Unidad = 100 g



**MELÓN DE AGUA**

Rodaja = 250 g



**ZANAHORIA COCINADA**

½ taza = 80 g



**TOMATE**

1 mediano = 100 g



**HABICHUELA COCINADA**

1 taza = 50 g



**ACELGA COCINADA**

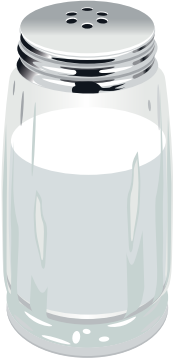
½ taza = 60 g

## UTILIZA ALIMENTOS DE LOS 7 GRUPOS BÁSICOS PARA LOGRAR DIVERSIDAD EN LA DIETA

- Busca variedad en la forma de ofrecerle los alimentos de manera que un mismo alimento se pueda elaborar de diferentes formas.
- Garantiza que no coincidan en un mismo menú, platos con ingredientes principales comunes, por ejemplo arroz blanco y arroz con leche como postre.
- Es importante que coma varias veces al día, con cantidades adecuadas a sus necesidades nutricionales.
- Define un horario fijo para cada comida.
- Enséñalo/la desde pequeño/a a desayunar: La importancia del desayuno se debe a que, entre otras cosas, ayuda a mantener la capacidad de atención y concentración.
- Las meriendas de la mañana y la tarde son complementos de las comidas.
- Utiliza preferentemente condimentos naturales.
- Usa las grasas y aceites en las cantidades apropiadas.
- Prepara los alimentos para facilitar su masticación y deglución.
- Evita los caldos o sopas que, al ser preparaciones con mucha agua y poco valor nutricional, exigen ser consumidos en grandes cantidades para cubrir las necesidades nutricionales del infante, lo cual evita que consuma otros alimentos de mayor valor nutritivo.

# ¡NO OLVIDES!

## LA SAL

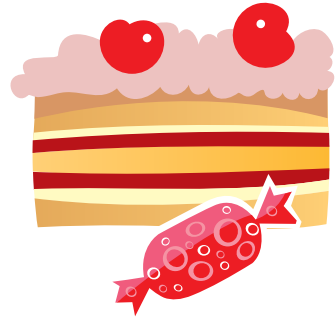


Aunque el sodio es necesario en varias funciones claves del organismo humano, los alimentos ya lo contienen en cantidades suficientes. No es recomendable la adición de sal a los alimentos naturales o el empleo de alimentos con excesivo contenido de la misma como embutidos, enlatados, cubitos de caldos y sopas envasadas. Adapta el paladar del bebé a ingerir cantidades pobres de sal, y así previenes posibles enfermedades en su adultez.

## EL AZÚCAR

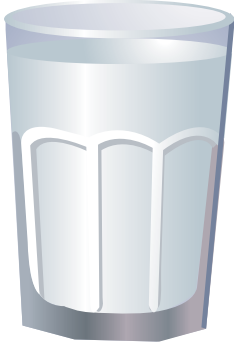
El alto contenido de azúcar se relaciona con diversos trastornos de la salud; caries dentales, obesidad, diabetes y otros.

No mezcle sabores (dulce y salado) para que acepte el nuevo alimento. Si lo hace lo único que se logra es que no aprenda a identificar el sabor real de los alimentos ofrecidos.



**LA LECHE NO SE DEBE SABORIZAR  
CON ESENCIAS Y COLORANTES**

## EL AGUA



Se ha estimado que las necesidades de líquidos, para lactantes y niños/ñas de corta edad, oscilan de 8 a 24 onzas de agua por día. Aproximadamente hasta los seis meses de edad, esta cantidad deberá provenir de la leche materna o de fórmulas lácteas.

El recambio de agua del cuerpo es mayor en los lactantes y niños/ñas pequeños/ñas que en los adultos. Una adecuada hidratación es muy importante, especialmente, durante los períodos de calor o fiebre.



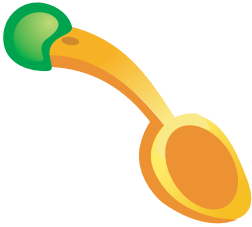
**ANTES DE LOS SEIS MESES SI TOMA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA EL/LA NIÑO/ÑA NO NECESITA AGUA**

**SI EL BEBÉ INICIA LA ALIMENTACIÓN ARTIFICIAL ANTES DE LOS SEIS MESES O UNA VEZ INICIADA LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA, SE LE DEBE DAR AGUA, PERO NO LLENE SU ESTÓMAGO CON MUCHO LÍQUIDO ANTES DE COMER O DURANTE LA COMIDA**



# UTENSILIOS

El/la niño/ña debe tener sus propios utensilios. Los alimentos deben ser administrados con cuchara y vaso o taza. Se desaconseja el uso del biberón.

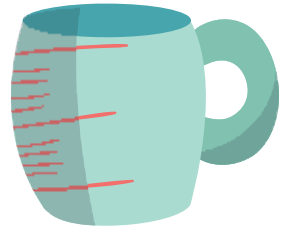


## CUCHARA

Esta debe tener un tamaño proporcionado al tamaño de la boca. Para darle las comidas, usa una cucharita pequeña, de bordes lisos.

## VASO

El vaso o la taza contribuyen al aprendizaje y desarrollo del bebé. Son de fácil limpieza y no interfieren con la succión, ya que permiten que este sólo tome lo que necesita. Favorece un contacto más afectivo, entre el bebé y quien lo alimenta y además lo ayuda a desarrollar el control de la muñeca.



## ¡RECUERDA

LOS DOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA CONSTITUYEN EL MOMENTO IDEAL PARA PROPORCIONAR INTERVENCIONES EFICACES QUE ABORDAN LA NUTRICIÓN, SI NO SE APROVECHA ESTA OPORTUNIDAD, ESTOS PODRÍAN SUFRIR UN DAÑO IRREVERSIBLE QUE AFECTE SU VIDA ADULTA Y TENER CONSECUENCIAS EN LAS SIGUIENTES GENERACIONES

**BRÍNDALE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

