

### Alimentación Complementaria

El objetivo de la alimentación complementaria es proporcionar alimentos diferentes a la leche materna para complementar la dieta del bebe. Se busca empezar a crear hábitos de alimentación correctos. Durante los primeros seis meses de vida la leche cubre todos los requerimientos del recién nacido y ésta es su principal fuente de energía. Al introducir los alimentos se empieza a disminuir la cantidad y las tomas de la leche materna.

#### ¿Cuándo se debe iniciar la alimentación complementaria?

- Después de los 5-6 meses que el sistema digestivo está listo para absorber alimentos.
- Si ya se duplico el peso al nacer
- Si se sienta con apoyo y sostiene la cabeza
- Si se muestra con hambre constante a pesar de haberse alimentado bien
- Si abre la boca anticipadamente a recibir un alimento.

#### Recomendaciones de la alimentación complementaria

- Introducir un solo alimento a la vez durante 2 o 3 días para conocer su tolerancia.
- No forzar la cantidad ni la aceptación a los alimentos.
- No agregar sal ni azúcar a los alimentos.
- Ofrece los alimentos en papillas, después picados y al año en trocitos.
- Prepara los alimentos higiénicos.
- Ofrece alimentos a temperatura ambiente.
- Primero ofrecer el alimento y después la leche.
- Procurar alimentos naturales hechos en casa, no incluir embutidos o carnes frías.
- La energía extra de leche es 200kcal 6-8meses/ 300kcal 9-11m/ 550kcal 12-23 meses

Edad en meses	Grupo de alimento	Ejemplo	Presentación
0-4 o 6 meses	Leche	Lactancia materna	---
5-6 meses	Frutas	Manzana, pera, durazno, plátano, papaya, chabacano, mango, sandía, nectarina, melón, guayaba, ciruela.	Puré, papillas.
	Verduras	Chayote, zanahoria, espinaca, betabel, chicharos, brócoli, coliflor, calabaza, camote, papa, espárragos, apio, ejote, nopal, berenjena.	Puré, papillas.
6-7 meses	Cereales	Arroz, avena ó quinoa enriquecida con hierro. Maíz, amaranto, centeno, tortilla, pan, galletas, pastas, trigo.	Puré, papillas.
	Proteína	Pollo, pavo, res, cerdo, ternera.	Puré, papillas.
8 meses	Leguminosas	Frijol, garbanzo, lentejas, habas, chícharo, edamames, quinoa, alubia.	Molidos, cocidos, machucados.
	Proteína	Pescado, salmón y huevo	Trocitos
9-12 meses	Lácteos	Queso, yogurt, crema, mantequilla.	Trozos y líquidos en vaso entrenador
	Frutas cítricas	Naranja, toronja, mandarina, limón, kiwi, fresa, frambuesa.	
1 año	Proteína	Leche de vaca, chocolate	Trozos y líquidos
	Azucares	Miel de abeja	

\*Recomendaciones según OMS/ NOM-043-SSA2



Esperanza para la Familia.

Recomendaciones:

- ✓ Dar papilla tres veces al día
- ✓ Comer 8 onzas de alimentos sólidos al día aproximadamente.
- ✓ Ningún bebe come exactamente la misma cantidad de comida que otro, observar a cada bebe.
- ✓ Lactancia materna cada 5 horas/ formula 24-30 onzas aproximadamente.
- ✓ Si se niega a algún alimento, intentar otra vez después de una semana.
- ✓ En caso de querer congelar las papillas para mayor variedad y practicidad de la dieta usar solamente verduras y proteína ya que no pierden su valor nutricional. La fruta tratar de siempre consumirla fresca para mantener sus vitaminas.
- ✓ Para congelar las papillas puede usar el molde de plástico para hacer cubos de hielo. Ahí poner la papilla y congelar, cuando estén los cubos congelados guardarlos en una bolsa ziploc. Al descongelar usar cubos de varios sabores y así aumenta la variedad.