



**Universidad  
de Valparaíso**  
CHILE



# ALIMENTACIÓN

## COMPLEMENTARIA



# ¿CUÁNDO COMENZAR LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA?

Se puede comenzar a introducir alimentos sólidos complementarios a la lactancia materna, cuando tu bebé tiene aproximadamente **6 MESES**

## LOS PRINCIPALES INDICIOS DE QUE UN NIÑO/A ESTÁ PREPARADO PARA RECIBIR OTROS ALIMENTOS

- Sentarse solo (con poca o ninguna ayuda) y mantiene la cabeza erguida
- Coordina ojos, manos y boca para mirar la comida, cogerla y ponérsela en la boca y realizar movimiento de masticación
- Desaparición del reflejo de extrusión (expulsión de alimentos no líquidos con la lengua)
- Presentar interés activo por la comida
- Aumenta su secreción de saliva
- En algunos casos coincide con sus primeros dientes

# ¿CÓMO DARLES LOS ALIMENTOS?

**6 - 8 MESES** →

**papilla o puré de verduras**

## ¿QUE DEBE CONTENER?

### ALMUERZO

- Cereales
- Carnes de preferencia bajas en grasa, de vacuno, pollo o pescado
- Verduras variadas, se recomiendan 3 verduras de diferente color
- 1 cucharadita de aceite vegetal crudo



### POSTRE

Puré de fruta, crudas o cocidas, sin adición de azúcares ni miel.

**Puede consumir cualquier fruta**



**6-7 meses** → Incorporación de pescado

**Se recomienda el consumo 2 veces por semana**

**7-8 meses** → Incorporación de las legumbres.

Una porción de ellas reemplaza al puré de verduras con carne. **Se recomienda el consumo 2 veces por semana**



## ¿CUÁL ES LA PORCIÓN ADECUADA?

### ALMUERZO



3/4 de taza  
150 ml

### POSTRE



1/2 de taza  
100 ml

+

Al inicio entregar en cantidades pequeñas, y aumentar de acuerdo al avance y aceptación.

Estas cantidades son referenciales y pueden variar.

**RECUERDA CADA NIÑO/A  
TIENE SU PROPIO RITMO**

## HORARIO



-  **8:00** Lactancia o formula láctea
-  **12:00** Almuerzo +postre
-  **16:00** Lactancia o formula láctea

Recuerda que este es un **EJEMPLO** de horario, idealmente **integrar al niño/a a las rutinas familiares** y además de potenciar la **Lactancia materna a LIBRE DEMANDA**

## 8-10 MESES

Pueden comenzar a consumir alimentos blandos con los dedos.

**Por ejemplo:** pedacitos de palta, carne deshilachada, manzana o pera rallada, pedacitos pequeños de verduras cocidas, entre muchos otros.



### IMPORTANTE

**8 meses** → Incorporación de la cena

**9-10 meses** → Incorporación del huevo



**Se recomienda el consumo 2 veces por semana**

## ¿CUÁL ES LA PORCIÓN ADECUADA?

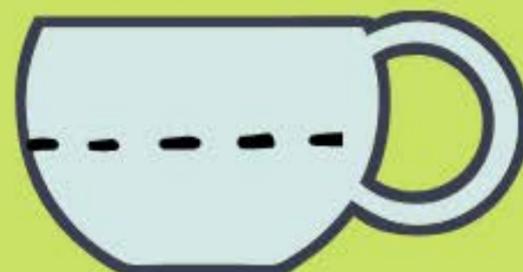
### ALMUERZO



1 taza  
200 ml

+

### POSTRE



1 /2 taza  
100 ml

Estas cantidades son referenciales  
y pueden variar.

## HORARIO



-  **8:00** Lactancia o formula láctea
-  **12:00** Almuerzo+ postre
-  **16:00** Lactancia o formula láctea
-  **19:00** Cena
-  **23:00** Lactancia o formula láctea

Recuerda que este es  
un **EJEMPLO** de horario,  
idealmente *integrar al niño/a a  
las rutinas familiares* y además  
de potenciar la **Lactancia  
materna a LIBRE DEMANDA**

# 12-24 MESES

Puede comer el mismo tipo de alimentos que el resto de la familia, pero más molidos o picados. Se recomienda que el niño/a coma con sus propias manos y también enseñarle a beber de un vaso



## EVITAR

- Alimentos que puedan causar que los niños/as se atoren o atraganten, por ejemplo maní, nueces, uvas enteras, dulces.
- Los alimentos altos en..



## IMPORTANTE

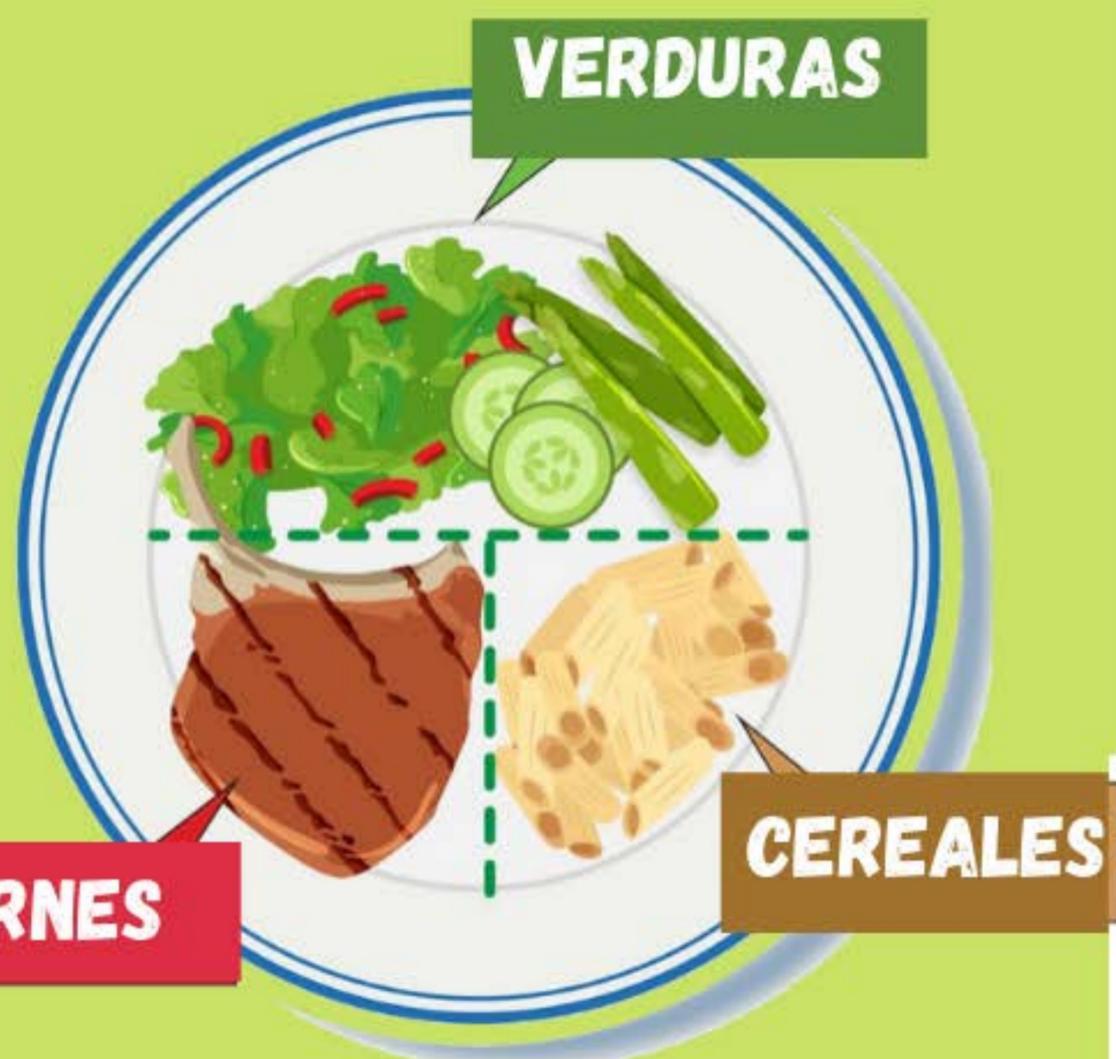
Se pueden comenzar a incorporar colaciones saludables a media mañana

**12 meses** → Incorporación de la ensalada

**18 meses** → Eliminar mamadera nocturna, excepto que mantenga lactancia materna



## ¿CUÁL ES LA PORCIÓN ADECUADA?



**NO OLVIDAR PICAR BIEN LA COMIDA**

## HORARIO

- 🕒 **8:00** Lactancia o formula láctea (desayuno)
- 🕒 **12:00** Almuerzo+postre
- 🕒 **16:00** Lactancia o formula láctea (once)
- 🕒 **19:00** Cena

Se aconseja tener las 4 comidas al día

Recuerda que este es un **EJEMPLO** de horario, idealmente **integrar al niño/a a las rutinas familiares** y además de potenciar la **Lactancia materna** a **LIBRE DEMANDA**

Grupos de alimentos	Frecuencia	Edad incorporación (meses)	Medida casera
<b>Vegetales verdes</b>	Diaria	6	¼ taza (en crudo)
<b>Vegetales coloreados</b>	Diaria	6	¼ taza (Cocida)
<b>Cereales</b>	Diaria	6	1 cucharada
<b>Tubérculos</b>	Diario	6	1 unidad chica tamaño de un huevo
<b>Carnes</b>	3v/sem	6	1 trozo pequeño equivalente a 1 ½ cajita de fósforos
<b>Pescados y mariscos</b>	2v/sem	6-7	1 trozo pequeño equivalente a 1 ½ cajita de fósforos

Grupos de alimentos	Frecuencia	Edad incorporación (meses)	Medida casera
<b>Huevo</b>	1-2v/sem en reemplazo de la carne	9-10	½ unidad
<b>Legumbres</b>	2v/sem	7-8	½ taza
<b>Aceites</b>	Diaria	6	1 ½ cucharadita
<b>Frutas</b>	Diaria	6	1 unidad chica o media taza de puré de fruta

# CONSUMO DE AGUA

Desde que el niño(a) recibe alimentos sólidos, puede ofrecerse agua, hervida en el caso de no tener agua potable. ( sin adición de azúcar, miel, ni otro saborizante o edulcorante natural o artificial)

## ¿CUÁNTO SE PUEDE TOMAR AL DÍA?

Se puede dar a beber 20 ml a 50 ml 2 a 3 veces al día separándose de la leche.



**EVITAR EL CONSUMO DE JUGOS AZUCARADOS Y BEBIDAS**

