

Parte 3

Alimentación complementaria

Recomendaciones Generales

Lavarse las manos antes de preparar alimentos y lavar las manos de los niños y niñas antes de comer.

A partir de los 6 meses iniciar la alimentación complementaria y continuar con la lactancia materna de ser posible hasta los 2 años de edad.



Se recomienda ofrecer primero los alimentos sólidos y después el pecho o la fórmula hasta que el niño o niña quede saciado.

A partir de los 6-7 meses se puede ofrecer hidratación con 1 a 2 onzas de agua simple purificada. Se puede proporcionar a lo largo del día o al finalizar los tiempos de comida.



Iniciar con cantidades pequeñas de alimentos y aumentar la cantidad conforme crece el niño o niña, mientras se mantiene la lactancia materna

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

Alimentación complementaria

Recomendaciones Generales



Servir los alimentos inmediatamente después de su preparación y guardarlos en forma segura en refrigeración si no son consumidos en el momento

Alimentar despacio y pacientemente y animar al niño o niña a comer, pero sin forzarlos.

Si el niño o niña rechaza varios alimentos, experimentar con diversas combinaciones sabores, texturas y métodos para animarlos a comer. Una práctica muy útil al principio es mezclar la papilla con un poco de leche materna o fórmula que contribuye a su aceptación y a mejorar la digestión

¿Qué NO le
debo dar a
mi bebé
menor de 12
meses de
edad?

- ✗ **Miel de abeja:** Puede contener esporas de *Clostridium botulinum* o partículas de polen.
- ✗ **Leche de vaca:** Su consumo antes de los 12 meses se asocia a micro sangrados intestinales y anemia.
- ✗ **Bebidas carbonatadas (*jugos y refrescos*):** Disminuyen la absorción de calcio y carecen de valor nutricional.
- ✗ **Café, té o infusiones (en especial de anís):** Contienen alcaloides que producen cólico e interfieren con la absorción de calcio, además carecen de valor energético.
- ✗ **Productos lácteos fermentados (*yakult y danonino*):** Promueven el consumo elevado de azúcares simples.
- ✗ **Consomé en polvo, sal, azúcar, piloncillo, almíbares, miel de maíz o maple:** Interfieren con la identificación de los sabores naturales, favorecen el gusto por el sabor salado y dulce.

Alimentación complementaria

6 meses

Se inician las papillas de un solo ingrediente

Textura: Papilla

- ✓ Verduras cocidas
- ✓ Frutas crudas y sin cáscara
- ✓ Pollo, pavo o ternera
- ✓ Arroz, avena o papa

Se debe introducir un solo alimento nuevo a la vez por dos a tres días para valorar la tolerancia del bebé al alimento. Te recomendamos que durante este mes se consiga la tolerancia de al menos 3 verduras, 3 frutas, 2 cereales y 2 alimentos de origen animal.

Para dar consistencia, se utiliza el agua de cocción, agua purificada, o un poco de leche materna o fórmula para elaborar las papillas. Una vez toleradas las verduras o los cereales estos se pueden utilizar para elaborar las papillas de alimentos de origen animal y conseguir una mejor consistencia.



¿Qué puedo prepararle a mi bebé?

- Papilla de zanahoria
- Papilla de chayote
- Papilla de brócoli
- Papilla de calabacita
- Papilla de ejote
- Papilla de manzana
- Papilla de plátano
- Papilla de durazno
- Papilla de mango
- Papilla de pera
- Papilla de arroz o avena o papa
- Papilla de pollo
- Papilla de pavo
- Papilla de ternera

Alimentación complementaria

7 meses



Este mes continuamos con preparaciones de un solo alimento nuevo para conocer su tolerancia y que el bebé distinga los sabores. Los alimentos que ya mostraron tolerancia se deben continuar dando.



Textura: Papilla o puré

Alimentos nuevos:

- ✓ Cereales (maíz, trigo, camote)
- ✓ Alimentos de origen animal (res, cerdo)
- ✓ Leguminosas (frijol o lenteja)

Se debe ir considerando dar mas de un tipo de papilla en cada comida conforme se toleren los alimentos, ejemplo: ofrecer 2 cucharadas de papilla de verdura y 2 cucharadas de papilla de fruta como postre.

Incluye las papillas o purés en 2 a 3 comidas al día. Antes de la leche materna o fórmula.

¿Qué puedo prepararle a mi bebé?

Además de los alimentos del mes anterior que ya se toleran se puede preparar:

- Papilla de calabaza con papa
- Papilla de maíz
- Papilla de papaya
- Papilla de mango
- Papilla de espinaca con papa
- Papilla de papa con acelgas
- Papilla de res con zanahoria
- Papilla de ternera con papa
- Papilla de cerdo
- Papilla de pavo
- Papilla de frijol (cocidos, molidos y colados)

Alimentación complementaria

8 meses



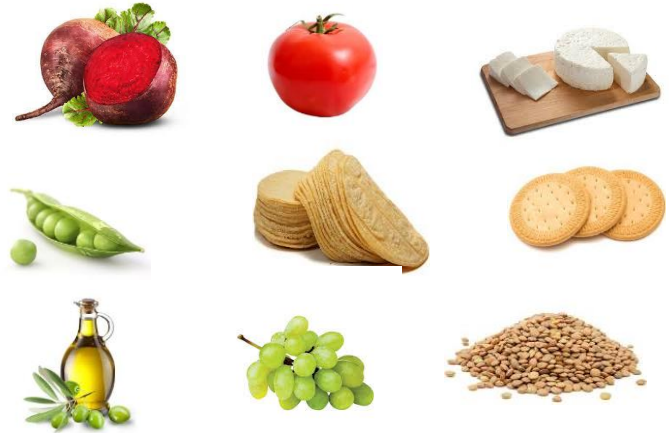
Se inician las preparaciones de más de un ingrediente siempre y cuando ya se haya tolerado el alimento por separado. Este mes comenzamos a utilizar aceite vegetal y jitomate para preparar guisaditos.

Textura: Puré grumoso

Alimentos nuevos:

- ✓ Leguminosas (garbanzo, habas, alubias)
- ✓ Cereales en consistencia firme (galleta maría, pan tostado, bolillo, tortilla picada y guisada)
- ✓ Derivados lácteos (queso panela)
- ✓ Aceite vegetal (canola, olivo, aguacate)
- ✓ Jitomate, chícharo, betabel.
- ✓ Uvas sin cáscara, puré grumoso.

Cada alimento que se tolera se puede incluir en las preparaciones. Las verduras se siguen dando cocidas y las frutas frescas, maduras y sin cáscara.



¿Qué puedo prepararle a mi bebé?

- Puré de calabaza con papa
- Puré de betabel con manzana
- Puré de pera con zanahoria
- Puré de res con arroz
- Puré de arroz con frijoles
- Puré de lentejas con zanahorias
- Puré de pollo con sopa de pasta
- Puré de frijoles con sopa de pasta
- Pure de sopa de tortilla guisada con jitomate.
- Puré de avena con plátano
- Puré de calabacitas con queso panela
- Puré de aguacate y plátano

Alimentación complementaria

9 meses



Este mes se debe aprovechar para incorporar mayor variedad de alimentos tolerados, es importante ir incrementando la consistencia de las preparaciones para favorecer la masticación. Asimismo, este mes deben ofrecerse los líquidos del día en taza entrenadora con la finalidad de ir dejando el biberón.

Textura: Picado muy fino

Alimentos nuevos:

- ✓ Derivados lácteos (yogurt natural pasteurizado)
- ✓ Guayaba
- ✓ Hojuelas de maíz trituradas

Permite que el niño o niña intente comer solo aunque se ensucie, esto le permite conocer las texturas de los alimentos y familiarizarse con ellos.



¿Qué puedo prepararle a mi bebé?

- Yogurt natural pasteurizado
- Puré de guayaba
- Pollo con papa y zanahoria
- Res con brocoli y arroz
- Calabacitas con arroz y queso
- Pavo con manzana
- Frijoles con queso panela
- Pollo con ejotes
- Avena con yogurt
- Ternera con ejotes y zanahoria
- Guayaba con yogurt y avena
- Ternera con nopales
- Hojuelas de maíz sin azucar trituradas con yogurt natural o leche materna o fórmula

Alimentación complementaria

10 y 11 meses



En estos meses es importante fomentar que el niño o niña comience a comer solo reforzando su autonomía ofreciendo una cuchara para la auto-alimentación.



Textura: Picado fino

Alimentos nuevos:

- ✓ Yema cocida
- ✓ Aguas de fruta natural
- ✓ Nopales valorar tolerancia

Es la etapa del brote de los dientes y la textura de los alimentos es muy importante para favorecerla, por lo que no debemos retroceder en la textura de los alimentos, siendo así que se puede ofrecer fruta en trozos y cereales en consistencia firme como galletas marías o pan tostado pues a la hora de masticar los alimentos provoca un masaje en las encías que ayuda al brote y disminuyen las molestias.

¿Qué puedo prepararle a mi bebé?

- Yema cocida
- Pollo con chilacayotes y arroz
- Picadillo de res
- Queso panela con papa y calabaza
- Estofado de chambarete con zanahorias y calabacitas
- Chayote con queso panela
- Yogurt con mango y avena
- Lengua de res guisada con papa y jitomate
- Lentejas guisadas con queso panela
- Agua de papaya
- Agua de mango
- Agua de zapote y guayaba
- Agua de uva

Alimentación complementaria

>12 meses



Se incorpora a la dieta familiar.

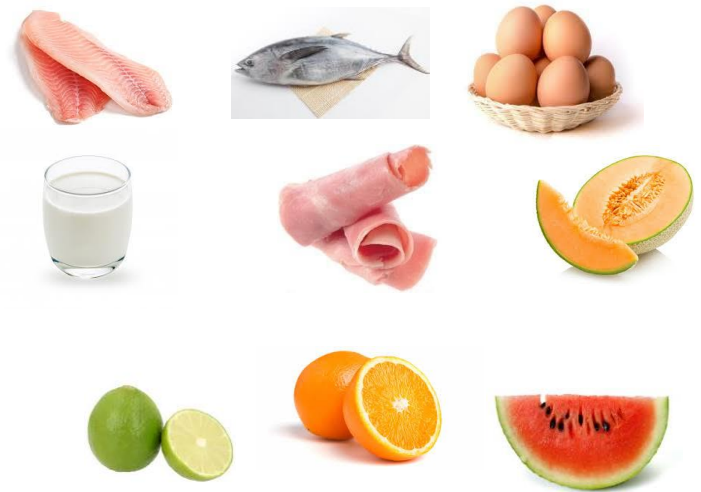
Textura: Trozos pequeños

Alimentos nuevos:

- ✓ Huevo completo
- ✓ Pescados blanco o azul (atún, bonito, salmón, cazón, mero, merluza, sardina)
- ✓ Frutas cítricas (naranja, toronja, mandarina)
- ✓ Melón, sandía y piña.
- ✓ Embutidos (jamón o pechuga de pavo)
- ✓ Leche entera de vaca
- ✓ Agua de jamaica y tamarindo con poca azúcar.

Incrementar la frecuencia de los alimentos sólidos, ofrecerlos en 3 momentos del día mas 1 colación.

Las colaciones se definen como alimentos consumidos entre comidas, siendo generalmente alimentos que el niño o niña consume por sí mismos y que son convenientes y fáciles de preparar.



¿Qué puedo prepararle a mi bebé?

- Albondigas de pollo, zanahoria y huevo
- Huevo a la mexicana
- Huevo con espinacas
- Enfrijoladas picada en trozos pequeños.
- Jamón guisado con papa y jitomate
- Tortitas de brócoli.
- Tortitas de ejote
- Atún guisado con jitomate y papa.
- Agua de jamaica o tamarindo
- Fresas

Referencias:

- Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 Servicios básicos de Salud. Promoción y Educación para la salud en materia alimentaria
- Consenso para las prácticas de alimentación complementaria en lactantes sanos. Bol Med Hosp Infant Mex. 2016; 73 (5): 338-356
- actualidades en alimentación complementaria.INP. Acta Pediatr Mex 2017 may;38(3):182-201
- Principios de orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado. OPS. www.who.int
- Principios de orientación para la alimentación de niños no amamamntados entre los 6 y los 24 meses de edad (2005). OPS. www.who.int

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS
COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN

ABRIL 2020

