



La alimentación
complementaria para
el bebé entre otras
cosas.

Estos meses en Libera Tu Salud, hemos estado resaltando la importancia de la lactancia materna y todos los beneficios de ésta en la salud, tanto de la madre como del bebé.

Esta vez, queremos resaltar la importancia del paso que viene después de la lactancia en la nutrición de tu bebé: la alimentación complementaria.



Esta se puede definir como:
el proceso en el que se empiezan a introducir alimentos sólidos o líquidos, distintos a la leche materna en la dieta de un bebé.

La alimentación complementaria comienza a los seis meses y termina aproximadamente a los dos años. Algo que es importante, es que la alimentación complementaria no reemplaza a la leche materna, ya que de los seis meses al año se debe de mantener la lactancia materna de manera parcial.

Hemos investigado los beneficios de la alimentación complementaria y tips vitales para comenzar con este proceso y que sea exitoso.

También, hemos creado solo para ti un pequeño cronograma del orden en el que deberás de empezar a introducir alimentos en la dieta de tu lactante.

No olvides, que es muy importante consultar con tu pediatra, antes de tomar cualquier decisión respecto a la alimentación de tu bebé. A continuación te los presentamos:

Beneficios de la alimentación complementaria

Estimula la coordinación de reflejos de deglución y nutrición

Favorece el sentido del gusto y el olfato

Creación de hábitos de alimentación correctos

Despierta la curiosidad por los alimentos

Aporte de energía y nutrimentos para el desarrollo óptimo en esta etapa de vida

Destete a tiempo de tu bebé

Tips para empezar la alimentación complementaria

Consultar a tu pediatra

Comenzar cuando tu bebé cumpla los seis meses de edad

Respetar el ritmo de tu bebé al comer y permitir cierta autonomía

Seguir el cronograma de introducción a los alimentos

No forzar a tu bebé a probar un alimento, si el o ella no lo desea

Establecer una rutina de comidas

Introducir alimentos llamativos a su dieta (ej. Fruta cortada en forma de figuras)

Cronograma de introducción a los alimentos durante la alimentación complementaria.

6 meses a 12 meses

A

Comenzar con papillas de frutas, verduras, cereales y proteína animal.

B

Proceder a introducir estos mismos alimentos más sólidos y en trozos pequeños, para evitar ahogamiento. De igual manera, solo alimentos suaves.

C

Introducir leguminosas, huevo, carne, pollo, pescado y aceite de oliva.



12 meses a 24 meses

Comenzar con pequeñas cantidades de leche entera, yogurt y queso suave. Aquí es importante identificar la reacción del bebé, ya que está es clave para identificar de manera temprana una intolerancia a la lactosa.

Recuerda que hay que evitar o retrasar lo más que se pueda el consumo de alimentos altos en azúcares y grasas como galletas, papas fritas, dulces, etc.

Libera Tu Salud, cuidando tu bienestar y el de tu bebé.

Referencia

Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud Principios de orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado. En: Asociación Española de Pediatría (2018). Recuperado de: https://www.aeped.es/sites/default/files/1-orientacion_para_la_ac.pdf