

COMO ALIMENTAR AL BEBÉ DESPUES DE LOS SEIS MESES





Para que los niños y niñas crezcan sanos e inteligentes bríndeles solo la leche materna durante los seis primeros meses de vida.



Como trabajador de la salud promueva, proteja y apoye la lactancia materna. No regale, ni incentive el consumo de leches de tarro, en polvo o líquidas.



Para favorecer la salud y nutrición de los niños y niñas, ofrezca a partir de los seis meses de edad alimentos variados, frescos y naturales, preparados en el hogar y continúe amamantando hasta los dos años o más.



A partir de los seis meses de edad ofrezca a los niños y niñas la diversidad de alimentos propios de su territorio.



Permita al bebé el contacto con los alimentos mientras come, para que experimente de forma segura sus texturas, olores y sabores.



No ofrezca a su niño o niña leches de tarro, compotas comerciales, cereales de cajas para bebés, productos de paquete, carnes frías, comidas rápidas y bebidas azucaradas.



Para el desarrollo de los niños y las niñas promueva actividades que involucren el juego y el movimiento



En el momento de alimentación evite la televisión, teléfono y otras distracciones.



Reflexione sobre la publicidad de alimentos y bebidas presentada en la televisión, radio y otros medios de comunicación, no toda esta orientada a favorecer su salud y nutrición, consulte las guías alimentarias basadas en alimentos.

TENGA EN CUENTA

Al momento de iniciar la alimentación complementaria, el bebé debe tener el desarrollo de las siguientes habilidades:

- Se sienta sin apoyo y tiene buen control de movimiento de cabeza y cuello.
- Mastica y usa la lengua para mover la comida hacia atrás de la boca para tragar.
- Ha desaparecido el reflejo de extrusión (sacar la lengua).
- Trae manos y juguetes hacia la boca para explorar.
- Manifiesta deseo por comida.
- Muestra entusiasmo por participar en la comida de la familia.
- Trata de poner comida en su boca.



RECOMENDACIONES GENERALES



- Lavar las manos antes de dar de comer, preparar u ofrecer alimentos al bebé.
- Hervir el agua y tener cuidados higiénicos al manipular alimentos.
- Leche materna exclusiva durante los seis primeros meses de edad.
- Iniciar la alimentación complementaria después de los seis (6) meses de edad y seguir dando leche materna.

CANTIDADES A SER OFECIDAS

EDAD	TEXTURA	FRECUENCIA	CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE COME HABITUALMENTE UN NIÑO PROMEDIO, EN CADA COMIDA
<p>6-8 Meses</p>	<p>Comenzar con papillas espesas, alimentos bien aplastados.</p> <p>Continuar con las comidas de la familia aplastados.</p>	<p>2-3 comidas al día y frecuentes tomas de pecho.</p> <p>Dependiendo del apetito del niño, se puede ofrecer 1-2 meriendas.</p>	<p>Comenzar con 2-3 cucharadas por comida.</p> <p>Incrementar gradualmente a ½ taza de 250 ml.</p>
<p>9-11 Meses</p>	<p>Alimentos finamente picados o aplastados y alimentos que el bebé pueda agarrar con la mano.</p>	<p>3-4 comidas por día y tomas del pecho.</p> <p>Dependiendo del apetito del niño, se pueden ofrecer 1-2 meriendas.</p>	<p>Media taza o plato de 250 ml.</p>
<p>12-23 Meses</p>	<p>Alimentos de la familia; si es necesario, picados o aplastados.</p>	<p>3-4 comidas por día y tomas del pecho.</p> <p>Dependiendo del apetito del niño, se pueden ofrecer 1-2 meriendas.</p>	<p>Tres cuartos a 1 taza o plato de 250 ml.</p>

Si el bebé no es amamantado, darle además: 1-2 tazas de leche por día y 1-2 comidas adicionales por día.

GUÍA PARA LA INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 23 MESES

Grupo de alimentos	Subgrupo	Alimentos	Grupo de edad		
			6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 23 meses
			Textura		
LECHE MATERNA			A LIBRE DEMANDA		DESPUÉS DE LAS COMIDAS
	Cereales	Arroz, maíz, trigo, cebada, avena, centeno, preparados en casa.	Machacados*	Machacados*	En la preparación de la familia.
	Derivados de cereales	Pastas, pan, arepas, envueltos, amasijos, coladas, tostadas, calados preferiblemente preparados en casa.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
	Raíces, tubérculos, plátanos	Papa, yuca, ñame, arracacha, plátano verde.	Entre los 6 y los 7 meses de edad en puré o machados.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.

* Escoga preferiblemente las frutas y verduras de cosecha, disponibles en su zona.

*La receta para la preparación casera del kumia se encuentra en el Manual del facilitador.



Grupo de alimentos	Subgrupo	Alimentos	Grupo de edad		
			6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 23 meses
			Textura		
LECHE MATERNA			A LIBRE DEMANDA	DESPUÉS DE LAS COMIDAS	
	Frutas	Frutas frescas como papaya, guayaba, manzana, mango, mandarina, naranja, granadilla, etc.*	En puré o en zumo para frutas como la granadilla.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
	Verduras	Ahuyama, espinaca, brócoli, coliflor, zanahoria, etc.	En puré o trozos de verduras cocidas al vapor, en caso que no se puedan consumir frescas.	En trozos pequeños frescas o al vapor.	En trozos pequeños frescas o al vapor.
	Leche	Leche de vaca u otros mamíferos.	No ofrecer.		Hervida o pasteurizada.
	Productos Lácteos	Cuajada y quesos frescos sin adición de sal.	Queso rallado sin sal, cuajada machacados.	En trozos pequeños.	En trozos pequeños.
		Yogurt y kumis elaborados a base de leche entera.*	Sin adición de azúcar, en vaso y con cuchara, preparados en casa.		

* Escija preferiblemente las frutas y verduras de cosecha, disponibles en su zona.

*La receta para la preparación casera del kumis se encuentra en el Manual del facilitador.

Grupo de alimentos	Subgrupo	Alimentos	Grupo de edad		
			6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 23 meses
			Textura		
	Carnes	Carnes rojas y blancas, vísceras, pollo, cerdo, pescado fresco y especies menores como conejo, cuy.	Carne o pollo bien picados, deamechados, molidos o triturados.	Deamechados o cortados en trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
	Huevo	Huevo	Inicie con la yema evaluando tolerancia hasta ofrecerlo completo (yema más clara).	Todas las preparaciones.	Todas las preparaciones.
	Leguminosas	Frijol, garbanzo, lentejas, alverja seca.	Machacados combinados con cereales como el arroz.	Granos machacados combinados con cereales como el arroz.	Granos machacados combinados con cereales como el arroz.

Fuente: Organización Mundial de la Salud. La alimentación del lactante y del niño pequeño: Capítulo Modelo para libros de texto dirigidos a estudiantes de medicina y otras ciencias de la salud. 2010

Grupo de alimentos	Subgrupo	Alimentos	Grupo de edad		
			6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 23 meses
			Textura		
	Grasas	Se puede utilizar aceite vegetal y mantequilla de vaca. No incluya en la alimentación grasas TRANS que se encuentran en productos de paquete, margarina y galletas.			
	Azúcar simple, dulces	NO adicionar azúcar, panela o miel en los alimentos y preparaciones. No ofrecer dulces.			

Machacado: Golpear para hacer pedazos, aplastar o cambiar de forma un alimento.

Fuente: Organización Mundial de la Salud. La alimentación del lactante y del niño pequeño: Capítulo Modelo para libros de texto dirigidos a estudiantes de medicina y otras ciencias de la salud. 2010

ALIMENTACIÓN A LOS 6 MESES

Recomendaciones Generales de los 6 a los 8 meses

Continúe ofreciendo leche materna a su bebé todas las veces que lo pida

Ofrezca un alimento nuevo a la vez junto con uno ya conocido. Introduzca uno nuevo 2 a 4 días después, según la tolerancia del bebé.

Ofrezca comidas muy espesas en puré, hasta que aparezca la habilidad de masticar.

Inicie con 4 a 6 cucharadas postreras por comida, hasta llegar gradualmente a media taza (4 onzas).

La frecuencia de comidas debe ser progresiva hasta llegar a tres comidas diarias a los 8 meses.

No adicione sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones.

Prefiera siempre los alimentos preparados en casa.

Agregue diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.

MENÚ EJEMPLO

Tiempo de comida	Preparación	Medida casera
Desayuno	Papilla de Banano	3 cucharadas
	Lactancia materna	
Media mañana	Lactancia materna	
Almuerzo	Puré de zapallo y arroz	3 a 4 cucharadas
Media tarde	Lactancia materna	
Cena	Lactancia materna	



MENÚ EJEMPLO

Tiempo de comida	Preparación	Medida casera
Desayuno	Papilla de guayaba	3 a 4 cucharadas
	Lactancia materna	
Media mañana	Lactancia materna	
Almuerzo	Puré de zanahoria y quínoa con pollo desmechado	3 cucharadas a medio pocillo
Media tarde	Papilla de Melón	3 a 4 Cucharadas
Cena	Lactancia materna	



ALIMENTACIÓN A LOS 9 Y 11 MESES

Recomendaciones Generales de los 9 a los 11 meses

Continúe ofreciendo leche materna a su bebé todas las veces que él quiera.

De los 9 a 11 meses ofrezca alimentos finamente picados, machacados y que el bebé pueda coger con la mano.

La cantidad de alimentos por comida es de media taza (4 onzas por comida).

Ofrezca al menos 3 comidas diarias y de acuerdo con el apetito del bebé, uno o dos refrigerios.

No adicione sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones.

Prefiera siempre los alimentos preparados en casa.

Agregue diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.

MENÚ EJEMPLO

Tiempo de comida	Preparación	Medida casera
Desayuno	Yema de huevo cocinada	1 yema de huevo.
	Manzana en trocitos	1/2 unidad pequeña
Media mañana	Lactancia materna	
Almuerzo	Quinoa con hígado en trocitos	Medio pocillo
Media tarde	lactancia materna	
Cena	Crema de espinaca	1 pocillo



MENÚ EJEMPLO

Tiempo de comida	Preparación	Medida casera
Desayuno	Mango en trocitos	3 a 4 cucharadas
Media mañana	Lactancia materna	
Almuerzo	Crema de lenteja con pollo	3 cucharadas a medio pocillo.
Media tarde	Lactancia materna	
Cena	Crema de coliflor con arroz	1 pocillo



ALIMENTACIÓN A LOS 12-23 MESES

Recomendaciones Generales de los 12 – 23 meses

Continúe dando de lactar las veces que la niña o el niño quieran, después de las comidas.

A los 12 meses, la mayoría de los niños tiene la capacidad de comer los mismos alimentos consumidos por el resto de la familia.

Ofrezca variedad de alimentos sólidos, con algunas texturas modificadas: picados, molidos o trozos pequeños.

La cantidad de alimentos por comida es de una taza o plato (8 onzas) por comida.

Ofrezca al menos 3 comidas diarias y de acuerdo con el apetito del bebé, uno o dos refrigerios.

No adicione sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones.

Prefiera siempre los alimentos preparados en casa.

Agregue diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.

MENÚ EJEMPLO

Tiempo de comida	Preparación	Medida casera
Desayuno	Yogur	1/2 vaso
	Galleta	1 unidad
	Melón en trozos	1/2 pocillo
Media mañana	Lactancia materna	
Almuerzo	Arroz, hígado guisado en trozos y acelga guisada.	1 plato pequeño
Media tarde	Lactancia materna	
Cena	Crema de lenteja	1 pocillo

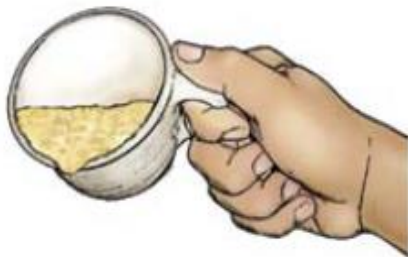


MENÚ EJEMPLO

Tiempo de comida	Preparación	Medida casera
Desayuno	Huevo revuelto	1 unidad
	Leche	1/2 vaso
	Galleta de soda	2 unidades
Media mañana	Manzana en trozos	1 unidad
Almuerzo	Pasta con pollo y vegetales	1 pocillo
Media tarde	Mandarina	1 unidad
Cena	Crema de espinaca y carne	1 plato pequeño



LOS ALIMENTOS QUE SON LO SUFICIENTEMENTE ESPESOS COMO PARA QUEDARSE FÁCILMENTE EN LA CUCHARA, BRINDAN MÁS ENERGÍA AL NIÑO.



Correcta

Incorrecta

- Cuando el niño come alimentos espesos, hay mayor suministro de energía e ingredientes ricos en nutrientes
- Es importante para el crecimiento óptimo del niño que la consistencia de los alimentos se incremente de manera gradual y con la edad