

**DIRECCIÓN DE ÁREA DE SALUD DE QUICHÉ**  
**PROGRAMA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL**

**ALIMENTACIÓN  
COMPLEMENTARIA**





## ***ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA***



- Período que inicia después de los 6 meses cuando los niños y niñas además de lactancia materna necesitan ir recibiendo poco a poco otros alimentos espesos que complementen su alimentación.



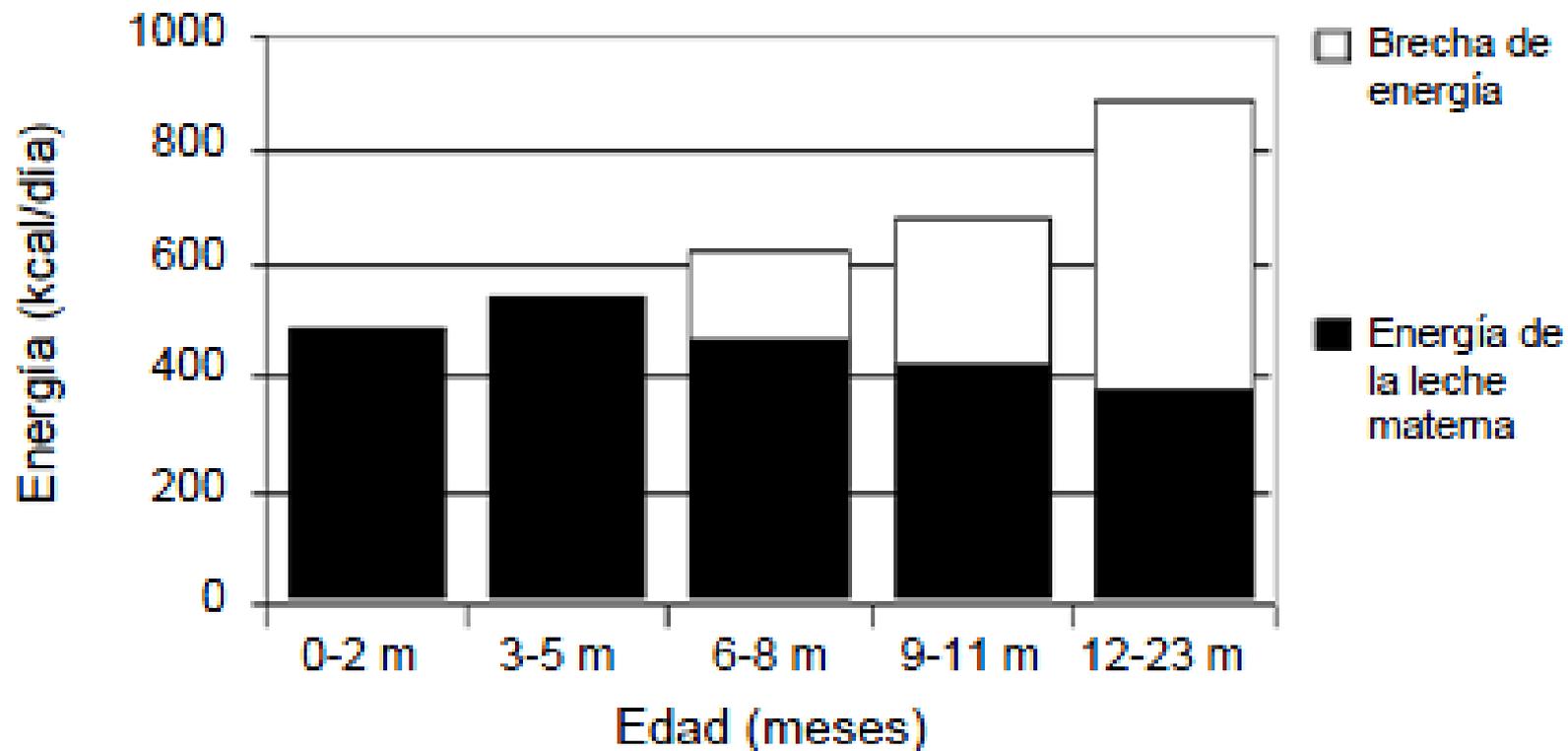


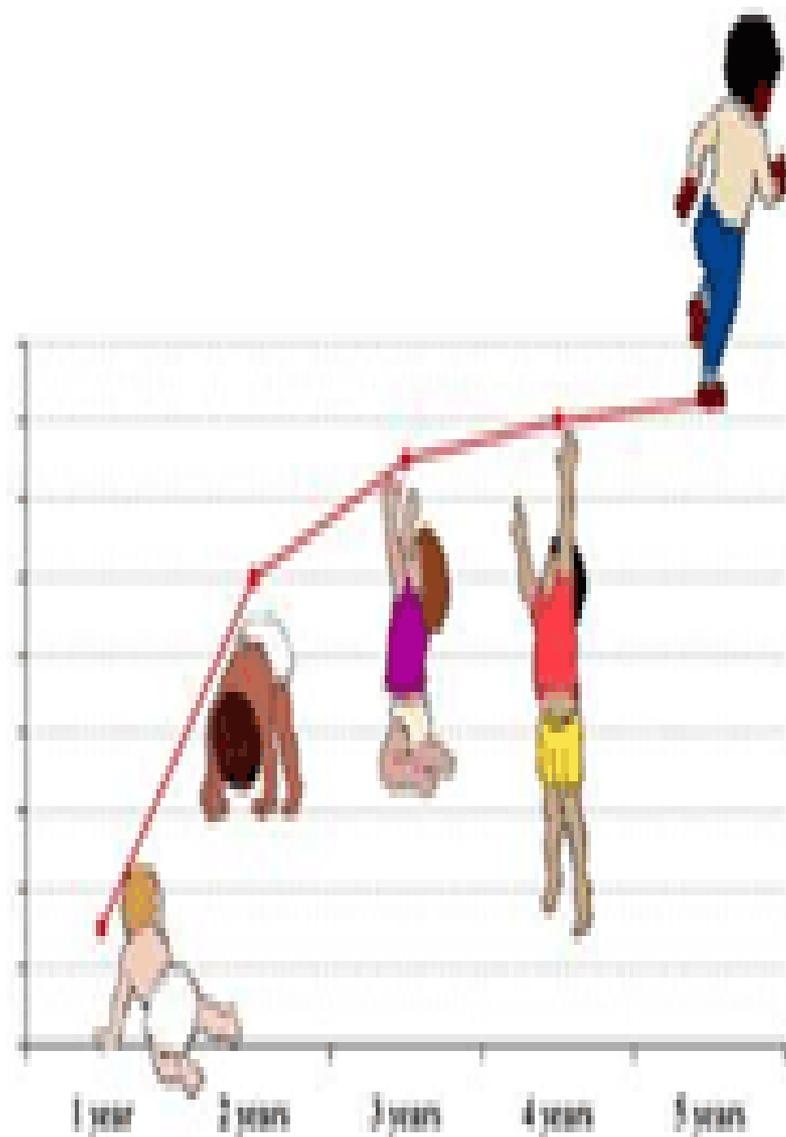
## *¿Cuándo iniciar la alimentación complementaria?*

- El inicio de los alimentos sólidos implica un período de TRANSICIÓN entre la alimentación líquida (leche materna) y la alimentación característica del resto de la vida (principalmente sólida).



# Energía requerida por edad y la cantidad proporcionada por la leche materna





¿Sabía que si no se inicia la alimentación complementaria a los seis meses la curva de crecimiento del niño (a) puede detenerse y hasta descender?

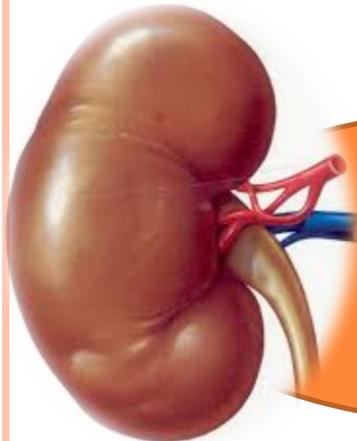
- Resulta un proceso complejo y gradual, que, entre otras cosas, requiere de un tiempo prudente para que los sistemas:

Neuro  
muscul  
ar



Inmunológico  
del niño  
adquieran la  
madurez  
necesaria.

Renal



Digestivo



# NEUROMUSCULAR

Succión y deglución.

Extrusión

Otro factor que facilita el suministro de alimentos semisólidos es el control del cuello (sostén de la cabeza) y del tronco (sentarse solo), que también aparece alrededor del cuarto mes.

Este es un punto fundamental, no solo en términos de “alimentación”, de promoción de la masticación y de la deglución, sino también para aspectos relacionados con la fonación y el lenguaje.

Cuando se supera esta “ventana o etapa crítica”, aumenta la probabilidad de desarrollar dificultades para lograr que el niño adquiera estas habilidades.

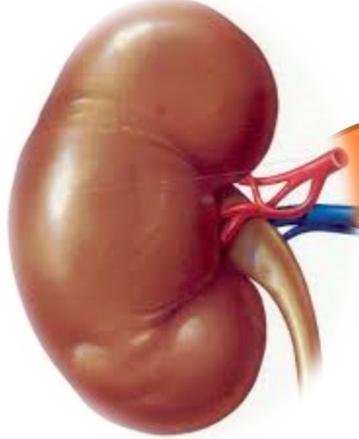




A los seis meses de edad, el intestino adquiere un desarrollo suficiente para officiar como “barrera” y en buena proporción evitar la entrada de alérgenos alimentarios.

A su vez, cantidad y calidad de enzimas resultan suficientes; este aspecto, sumado al anterior, facilita la digestión y la absorción, protegiendo de intolerancias alimentarias (manifestadas, por ejemplo, con vómitos y diarreas).





## RENAL

- Cercano a los seis meses de edad, el riñón del lactante adquiere mayor idoneidad funcional, en términos de filtración y madurez, alcanzando cerca del 75-80% de la función del adulto hacia los 12 meses.



# MOMENTOS CLAVE DURANTE EL PROCESO DE TRANSICIÓN EN LA ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ



Fáciles de digerir por el niño (suaves)

Sin demasiada consistencia o que contengan partes sólidas que puedan atorar al bebé.



# Recomendaciones para la alimentación

La leche materna es el alimento principal durante el primer año de vida de la niña o del niño



Introducir alimentos no quiere decir que éstos sustituyan a la leche materna.

Los alimentos no reemplazan mamadas, sino que, se agreguen nuevas comidas



Dar siempre los alimentos con amor, caricias y paciencia



# Mensaje clave

Dé pecho y luego  
otros alimentos,  
recuerde que mamar  
es lo **primero**.



# ¿Qué alimentos debe dar al niño (a)?



También se pueden incluir las leguminosas:  
\*frijol  
\*arvejas molidas y coladas



Se debe introducir cereales ricos en hidratos de carbono.

Como cereal se puede usar la masa mezclada con leche materna.  
Otro cereal es el arroz.



También se recomienda introducir la yema de huevo y pollo cocido.

Estos alimentos tienen cantidades de hierro importantes.

Además, son ricos en proteínas, grasas, vitaminas y minerales.



Poco a poco se pueden dar verduras cocidas:

- \*zanahoria
- \*papa
- \*güicoy
- \*güisquil
- \*perulero

Darlas en papillas.



También puede dar hierbas como el chipilin, hierbamora, quilete, berros, espinacas, acelgas, etc.

Estos son alimentos son ricos en vitaminas del complejo B y hierro.

Pueden ofrecerse cocidas y pasadas por un colador, pero NO en caldos.



Estos alimentos pueden suavizarse con leche materna o gotas de aceite





# Mensaje clave



Dé alimentos  
**machacados**: como  
tortilla con frijol, tamalito  
con frijol, arroz con frijol,  
además de frutas, hierbas  
y verduras.

# CANTIDAD, FRECUENCIA Y CONSISTENCIA DE LOS ALIMENTOS A NIÑOS DE 6 A 8 MESES

## Cantidad

*6 a 8 meses*



Dele de 2 a 3  
cucharadas cada vez

## Frecuencia

*6 a 8 meses*



2 a 3 veces al día

## Consistencia

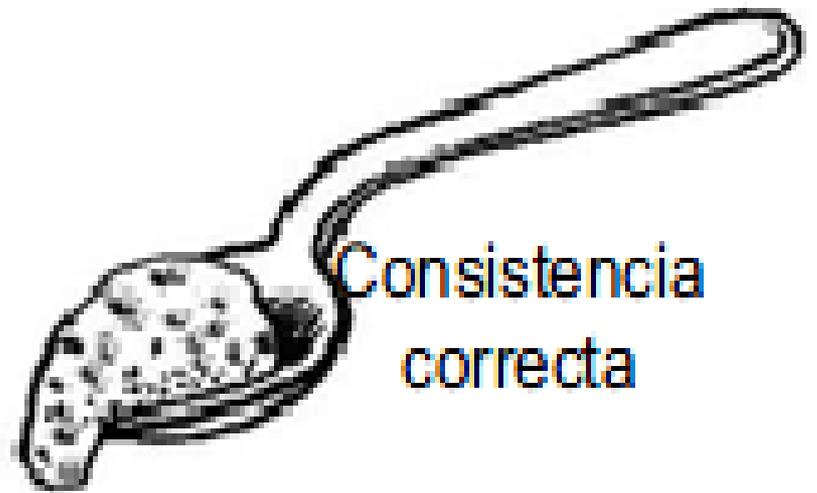
*6 a 8 meses*



Machacados suaves  
y espesos



Los alimentos que son lo suficientemente espesos como para quedarse fácilmente en la cuchara, brindan más energía al niño



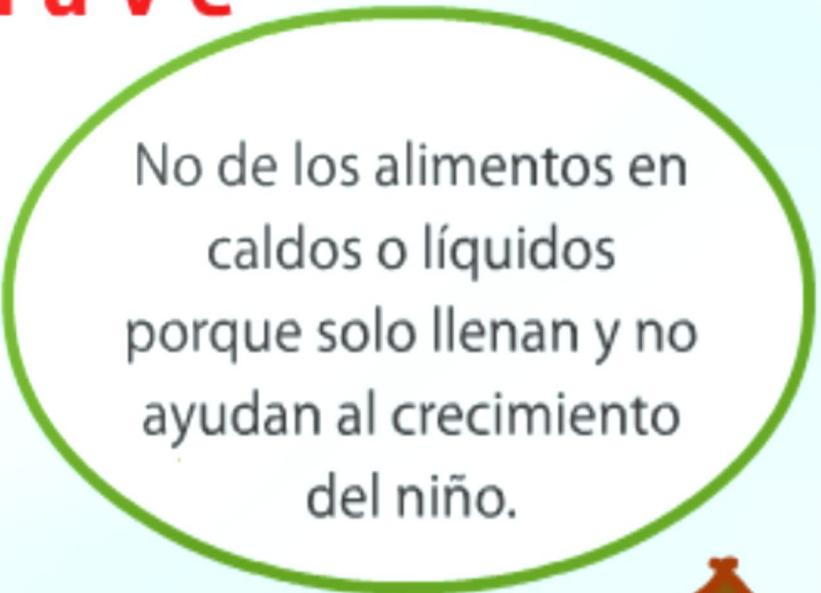
Consistencia correcta



Muy diluida



# Mensaje clave



No de los alimentos en caldos o líquidos porque solo llenan y no ayudan al crecimiento del niño.



# CANTIDAD, FRECUENCIA Y CONSISTENCIA DE LOS ALIMENTOS A ESTA EDAD

## Cantidad

9 a 11 meses

Recomiende dar al niño/a carne o pescado, hígado de pollo o de res.

## Frecuencia

9 a 11 meses



3 a 4 veces al día

## Consistencia



TROCITOS

De 9 a 11  
meses



## EL NUMERO DE VECES QUE COME EL NIÑO AUMENTA CONFORME VA CRECIENDO

Edad	Frecuencia diaria
6 a 8 meses	2 a 3 comidas
9 a 11	3 a 4 comidas
12 a 24 meses	4 a 5 comidas

Merienda: Alimentos consumidos entre comidas,  
que los niños consumen por si mismos y que son fáciles de preparar





# Mensaje clave



Dé a su hijo o hija de comer en un plato o una taza y cuchara que estén **limpios** y que sea solo para él o ella. Así, usted podrá saber la cantidad que come.



# Mensaje clave



**No** le deje de dar pecho  
al niño, antes de los 2  
años.



¿Sabía que tiene un rol importante para ayudar a las familias en los momentos críticos para el crecimiento y el desarrollo del niño (a)?

**¡Su trabajo es importante!**



# Mensaje clave



GRACIAS