

# ALIMENTACION COMPLEMENTARIA

## 6 meses

Dra. Andrea Aquila  
Pediatra



## Algunos consejos:

- Vamos a introducir un alimento nuevo cada 2 o 3 días para que el bebe se acostumbre a sabores y texturas, y para identificar reacciones alérgicas.
- **TODAS LAS COMIDAS SON SIN SAL AGREGADA**, ya que el riñón del bebe no esta listo aun para manejar el sodio.
- **NO DAR NINGUN TIPO DE TE O INFUSIÓN** ya que los niños pueden intoxicarse fácilmente.
- **NO DAR MIEL** hasta los 2 o 3 años, por el riesgo de BOTULISMO.
- **NO DAR ALIMENTOS DE NINGUN TIPO EN CONSERVAS**

### Leche de vaca entera común líquida:

Se sugiere **no incorporarla hasta el año de vida**. Usar antes del año formulas acordes a la edad del bebe en caso de que no se pueda dar lactancia materna. Las proteínas de la leche de vaca son muy diferentes a las de la leche humana, pueden lastimar el intestino de los y las bebés y causar pequeñas hemorragias en el mismo. Además, el calcio de la leche de vaca compite con el hierro en su absorción, por lo cual al tratarse este último de un nutriente crítico e indispensable es necesario garantizar su absorción en esta etapa.

Yogur y el queso : **Se recomienda su consumo recién al año.**

**Es importante que haya higiene de manos antes de preparar los alimentos y en el momento de ofrecerlos, también lavar las manos del bebe.**

**SIEMPRE Agua como bebida, en vaso pequeño que pueda tomar con ambas manos.**



**Alimentos que puedan aspirarse e ir fácilmente a la vía aérea (maní, tutuca, garrapiñada, pipasde girasol, nueces, almendras, frutos secos de cualquier tipo).**

Son muy peligrosos en su forma original y no deben ser ofrecidos enteros hasta por lo menos los 5 años ya que son una de las principales causas de asfixia en la infancia.



Manzana o zanahoria crudas ojo!!

Son duras y, por lo tanto, se puede romper el trozo e ir peligrosamente para la vía aérea. Siempre ralladas o cocidas.

## SE DESACONSEJA DAR A TODOS LOS NIÑOS EN GRAL:

- ✓ Galletitas industriales y otros productos de baja calidad nutricional con grandes cantidades de azúcares como el jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF).
- ✓ Postrecitos y yogures industrializados. Además de contener leche de vaca si observamos sus etiquetas tienen una alta cantidad de azúcares y otros aditivos.
- ✓ Embutidos (salchichas, jamón, entre otros), por su alto contenido de colorantes, conservantes, sal y otros aditivos.
- ✓ Gaseosas, jugos industriales, jugos de sobre y otros no se recomiendan a ninguna edad debido al alto contenido de azúcares, edulcorantes y colorantes.
- ✓ Calditos de sobre o concentrados “de cubito”, sopas o purés instantáneos, son ultraprocesados con alto contenido de sal y aditivos\*



## SI PODEMOS!!!

- A todo le podemos agregar un chorrito de aceite de maíz o girasol crudo, eso aumenta el valor calórico y tiene vitamina E.
- Para beber ofrecemos agua hervida enfriada. Si vamos a ofrecer agua mineral esta debe ser REDUCIDA EN SODIO. También podemos dar jugo de naranja exprimido sin azúcar.



# Orden sugerido de introducción: Almuerzo o Cena...1 sola comida al día.

y..comenzamos!! todo bien cocido y pisado con tenedor

- Papillas de arroz
- Zapallo coreano
- Zanahoria
- Papa
- Batata
- Polenta



Como postre podemos ofrecer futas de estación bien lavadas y peladas, en puré o ralladas.

- Banana sin tronco ni hollejo
- Manzana
- Pera
- Durazno
- Naranja



# Recorda...

El momento de compartir la comida es muy importante para tu bebé. Debes estar tranquila, mirarlo a los ojos, dejar que explore con sus manos los alimentos. Tomate todo el tiempo que puedas para que juntos puedan compartir esta inolvidable experiencia.

