



ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA BABY HOME

Bucaramanga, septiembre 2020



GUÍA DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Grupo de Alimentos	Alimentos	6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 23 meses	6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 23 meses
		2-3 comidas/día	4-5 comidas/día	5 comidas/día			
		Textura			Porciones (cucharadas soperas*)		
LECHE MATERNA		A LIBRE DEMANDA		DESPUÉS DE LAS COMIDAS			
Cereales	Arroz, maíz, trigo, cebada, avena, centeno	Cremas, compotas, coladas, papillas*	Machacados*	En la preparación de la familia	2	3-4	8-10
Derivados de cereales	Pastas, pan, arepas, envueltos, amasijos, coladas, tostadas	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	Inicialmente mezclarlos en las sopas de verduras, luego en forma de papilla.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano	En trozos pequeños			
Frutas	Papaya, durazno, pera, melón, guayaba, manzana, mango, guanábana, banano. Frutas cítricas: piña, maracuyá, naranja, limón, fresas, mora, lulo, uvas, tomate de árbol (escoja las de cosecha)	Compotas, papillas No ofrecer frutas cítricas Se recomienda suministrarlas inmediatamente después de prepararlas. No es necesario cocinarlas ni agregarles azúcar ni agua.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano o en zumos	En trozos pequeños o en zumos	2-4	4-6	6-8
Verduras	Verdes y amarillos como: Espinaca, acelga, brócoli, coliflor ahuyama, zanahoria, calabaza, habichuela	Cremas, papilla. No es necesario dejarlas hervir demasiado ni agregar sal ni azúcar	En trozos pequeños frescas o al vapor	En trozos pequeños frescas o al vapor	2-4	4-6	6-8

Continúa →

GUÍA DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Carnes	Carnes rojas y blancas, vísceras, pollo, cerdo, pescado fresco y especies menores como conejo, cuy	Las carnes deben ser preferiblemente magras o sin grasa; de pollo, res, ternera, su preparación puede ser molida o desmenuzada	Desmechados o cortados en trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano	En trozos pequeños	1-2	2-3	3-4
Pescado	Filetes sin espinas, deshuesados: merluza, mojarra, salmón, atún, róbalo, bagre	No ofrecer	Pescados sin espinas, deshuesados	Pescados sin espinas, deshuesados		2-3	3-4
Huevo	Huevo	Inicie con la yema evaluando tolerancia	Huevo completo (yema más clara) en todas las preparaciones	Huevo completo (yema más clara) en todas las preparaciones	1-2	2-3	3-4
Leguminosas	Fríjol, garbanzo, lentejas, habas, alverja seca, alubias	Granos machacados combinados con cereales como el arroz.	Granos machacados combinados con cereales como el arroz.	Granos machacados combinados con cereales como el arroz	1	1-2	2-3
Grasas	Se puede utilizar aceite vegetal y mantequilla de vaca o grasas insaturadas como aceite de oliva, girasol y otras semillas				1/2	1/3	1



ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR EL BEBÉ

6-8 MESES

- Alimentos como el pescado, chocolate, colorantes, frutas ácidas, frutos secos, clara de huevo y fresas, NO se deben ofrecer para evitar reacciones alérgicas y problemas intestinales.
- Nunca les des a los bebés pasas, nueces, palomitas de maíz o trozos pequeños de comida dura, ya que estos pueden ser un peligro de asfixia.
- No deben ser alimentados con leche entera de vaca debido a que aumenta el riesgo de alergias y sobrecarga de la función renal por la calidad y cantidad de la proteína.
- Debe evitar la administración de bebidas como té, café y sodas o jugos con poca fruta, por su bajo valor nutritivo. Limitar la cantidad de jugo ofrecido para así evitar reemplazar o desplazar alimentos más nutritivos.
- La sal y el azúcar que contienen los propios alimentos le basta al bebé, por ello no es necesario agregarlas; igualmente, tampoco adicionar miel.
- No son recomendables las frutas en almíbar por ser excesivamente dulces.
- No deben emplearse alimentos enlatados, sopas de sobre, bocadillos salados, carnes procesadas como las salchichas por su contenido de sustancias preservantes y su alto contenido de sodio.
- No ofrecer carnes frías y embutidos como intercambios de carnes de res o pollo o huevo (yema).

9-11 MESES

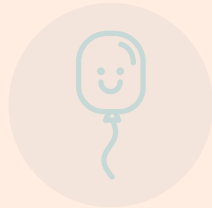
- No ofrecer alimentos que contengan pepas, huesos o espinas y sean de consistencia pegajosa, porque pueden causar asfixia, náuseas o vómitos que originan el posterior rechazo a los alimentos.
- No deben ser alimentados con leche entera de vaca debido a que aumenta el riesgo de alergias y sobrecarga de la función renal por la calidad y cantidad de la proteína.
- Debe evitar la administración de bebidas como té, café y sodas o jugos con poca fruta, por su bajo valor nutritivo. Limitar la cantidad de jugo ofrecido para así evitar reemplazar o desplazar alimentos más nutritivos.
- La sal y el azúcar que contienen los propios alimentos le basta al bebé, por ello no es necesario agregarlas; igualmente, tampoco adicionar miel.
- No son recomendables las frutas en almíbar por ser excesivamente dulces.
- No deben emplearse alimentos enlatados, sopas de sobre, bocadillos salados, carnes procesadas como las salchichas por su contenido de sustancias preservantes y su alto contenido de sodio.
- No ofrecer carnes frías y embutidos como intercambios de carnes de res o pollo o huevo.

12-24 MESES

- No ofrecer alimentos que contengan pepas, huesos o espinas y sean de consistencia pegajosa, porque pueden causar asfixia, náuseas o vómitos que originan el posterior rechazo a los alimentos.
- No usar bebidas deslactosadas ni descremadas a menos que sea por una prescripción médica.
- Debe evitar la administración de bebidas como té, café y sodas o jugos con poca fruta, por su bajo valor nutritivo. Limitar la cantidad de jugo ofrecido para así evitar reemplazar o desplazar alimentos más nutritivos.
- No son recomendables las frutas en almíbar por ser excesivamente dulces.
- Se debe evitar el exceso de condimentos, grasas saturadas y azúcares.
- No deben emplearse alimentos enlatados, sopas de sobre, bocadillos salados, carnes procesadas como las salchichas por su contenido de sustancias preservantes y su alto contenido de sodio.
- No ofrecer carnes frías y embutidos como intercambios de carnes de res o pollo o huevo.

RECOMENDACIONES

NUTRICIONALES GENERALES



- Se recomienda la administración de otros alimentos, para familiarizar a la niña o el niño con diferentes sabores, colores, texturas y consistencias, evitando ofrecer alimentos que contengan pepas, huesos o espinas y sean de consistencia pegajosa, porque pueden causar asfixia, náuseas o vómitos que originan el posterior rechazo a los alimentos.



- Además de la lactancia materna, el número de comidas complementarias al día puede iniciar con dos a los 6 meses de edad y llegar a cinco una vez los lactantes alcancen el año de edad.



- Prefiera siempre los alimentos preparados en casa.

- Se debe introducir un solo alimento a la vez y mantenerlo sin incluir otro adicional por 2 ó 3 días, a fin de conocer la tolerancia de la niña o el niño a cada uno. Se debe comenzar ofreciendo pequeñas cantidades y aumentar poco a poco de acuerdo con la aceptación, tolerancia y apetito.



- Es conveniente ir aumentando progresivamente la consistencia y la variedad de los alimentos conforme crece el niño o niña, adaptándose a sus requerimientos y habilidades, dándolos inicialmente en forma de compota o puré y finalmente en pequeños trozos picados.

- El estómago de los niños pequeños es de tamaño reducido, en este sentido los alimentos aguados y los líquidos lo llenan rápidamente; por esto, los alimentos ofrecidos deben ser lo suficientemente espesos como para quedarse fácilmente en la cuchara cuando se ofrecen. Los alimentos de consistencia espesa ayudan a llenar la brecha de energía y nutrientes.



- No se recomienda la sobre cocción de las verduras (dejarlas hervir demasiado) ni agregar sal, ni azúcar. Deben lavarse muy bien antes de prepararlas.

- Es importante en esta etapa tener paciencia y constancia hasta que el niño o niña se acostumbre al sabor y la consistencia de los alimentos ofrecidos.

- Si los niños o niñas rechazan varios alimentos, se recomienda experimentar con diversas combinaciones, sabores, texturas y métodos para animarlos a comer. Para evaluar la aceptación de un alimento nuevo es necesario suministrarlo entre 8 a 10 veces, antes de considerar que es rechazado.

- Reforzar y estimular los logros alcanzados en el proceso de alimentación.

Continúa →

RECOMENDACIONES

NUTRICIONALES GENERALES



- No ofrecer alimentos en los que el tiempo transcurrido entre la preparación y el suministro sea prolongado (superior a dos horas) favoreciendo enfermedades gastrointestinales.



- Al momento de ofrecer alimentos calientes al niño o niña, estos no se deben enfriar soplándolos ni tampoco se deben probar con la misma cuchara con que van a ser ofrecidos; estas acciones pueden contaminar los alimentos con microorganismos que se encuentran en la boca de quien las ejecuta, situación que puede enfermar al niño o niña, sino también producirle caries.



- Los alimentos se les deben presentar en una forma agradable y los utensilios deben ser pequeños, manejables y limpios.

- El medio ambiente que rodea el momento de la comida debe ser apropiado para las habilidades y la comodidad del niño o niña: mesas, sillas, platos y utensilios adecuados.



- No alimentar al niño o niña lactante del plato de los adultos o de otros niños o niñas.

- No se debe utilizar biberón para dar los alimentos, se aumenta el riesgo de enfermedades infecciosas y pueden generar daños en los dientes, alteraciones en la boca y dificultar el lenguaje. Los alimentos se deben brindar en taza, pocillo o vaso y cuchara.



- Minimizar las distracciones durante las horas de comida, así el niño o niña puede perder interés rápidamente. Nunca deberán comer viendo televisión o utilizando dispositivos electrónicos como celular, tablets, etc.

- Recordar que los momentos de comer son períodos de aprendizaje y amor.

- Hablar con los niños o niñas y mantener el contacto visual.

- La mejor manera de enseñar una buena alimentación es con el ejemplo, por lo tanto es necesario fomentar los buenos hábitos de alimentación en toda la familia, para asegurar el consumo de alimentos saludables por parte del niño.

RECOMENDACIONES ASOCIADAS AL ESTADO NUTRICIONAL DEL NIÑO



Peso para la Talla C = Condición; T = Tendencia; M = Mensaje					
Cambio de desviación	BAJO PESO < -2 a < -3	RIESGO DE BAJO PESO ≥ -2 a < -1	PESO ADECUADO ≥ -1 a ≤ +1	RIESGO DE SUBIR DE PESO > +1 a ≤ +2	PESO AUMENTADO > +2 a > +3
BAJO PESO < -2 a < -3	T: ESTACIONARIO C: BAJO PESO	T: EVOLUCIONA C: RIESGO DE BAJO PESO	T: RECUPERADO C: PESO ADECUADO	NO APLICA	NO APLICA
RIESGO DE BAJO PESO ≥ -2 a < -1	T: RETROCESO C: BAJO PESO	T: ESTACIONARIO C: RIESGO DE BAJO PESO	T: RECUPERADO C: PESO ADECUADO	NO APLICA	NO APLICA
PESO ADECUADO ≥ -1 a ≤ +1	T: RETROCESO C: BAJO DE PESO	T: RETROCESO C: RIESGO DE BAJO PESO	T: ESTACIONARIO C: PESO ADECUADO	T: RETROCESO C: RIESGO DE SUBIR DE PESO	T: RETROCESO C: PESO AUMENTADO
RIESGO DE SUBIR DE PESO > +1 a ≤ +2	NO APLICA	NO APLICA	T: RECUPERADO C: PESO ADECUADO	T: ESTACIONARIO C: RIESGO DE SUBIR DE PESO	T: RETROCESO C: PESO AUMENTADO
PESO AUMENTADO > +2 a > +3	NO APLICA	NO APLICA	T: RECUPERADO C: PESO ADECUADO	T: EVOLUCIONA C: RIESGO DE SUBIR DE PESO	T: ESTACIONARIO C: PESO AUMENTADO

RECOMENDACIONES

ASOCIADAS AL ESTADO NUTRICIONAL DEL NIÑO

Puntaje Z	Estado Nutricional
<p>< -2 a < -3</p>	<p>Condición: Riesgo Estado nutricional: Bajo peso</p> <p>Mensaje: OJO! TU HIJO ESTÁ PERDIENDO PESO, SIGUE LAS RECOMENDACIONES PARA QUE PRONTO TU HIJO ALCANCE EL PESO ADECUADO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fraccione la ingesta de calorías diarias en 6 tiempos de comida, desayuno, almuerzo comidas, cena y 2 refrigerios, favoreciendo una buena ingesta • Aumente la ingesta de alimentos sólidos en cada tiempo de comida y disminuya los líquidos • Revisar los alimentos que se deben evitar de acuerdo a la edad • Ofrezca 2 veces por semana vísceras como hígado, pajarilla, riñón, corazón. • Ofrezca 2 veces al día carnes en diferentes texturas • Aumente 3 veces a la semana el consumo de leguminosas combinados con cereales y acompañado con frutas ácidas permitidos de acuerdo a la edad. • Ofrezca 2 veces al día verduras de color verde oscuro • Seleccione grasas insaturadas • Consuma suficiente fibra dietética procedente de frutas (granadilla, mango, guanábana), verduras, así mejorara el tránsito intestinal. Si permanece con diarrea o deposiciones acuosas prefiere pera, manzana, durazno, guayaba • Continúe con la lactancia materna y/o fórmula láctea de acuerdo a la edad del niño • Complemente la alimentación con un alimento de alto valor nutricional como la Bienestarina • Ofrezca alimentos variados, frescos y naturales, preparados en el hogar. • Ajuste los horarios de comida e implemente pautas de crianza en el hogar evitando conductas permisivas. • Ofrezca al niño agua segura (hervida) • Lave sus manos y las del bebé antes de preparar y ofrecerle los alimentos, después de cambiar el pañal y de ir al baño. • Consulte por urgencias si el niño presenta los siguientes signos de alarma (somnolencia, fiebre que no cede con medicamento, eventos como “se pone morado” no bebe agua, no recibe alimentos, más de 7 deposiciones al día, vomita todo lo que come, letárgico, inconsciente). • Otras recomendaciones que permiten mejorar el estado nutricional.

RECOMENDACIONES ASOCIADAS AL ESTADO NUTRICIONAL DEL NIÑO



Puntaje Z	Estado Nutricional
<p>≥ -2 a < -1</p>	<p>Condición: Precaución Estado nutricional: En riesgo de bajo peso</p> <p>Mensaje: OJO! TU HIJO ESTÁ PERDIENDO PESO, SIGUE LAS RECOMENDACIONES PARA QUE PRONTO TU HIJO ALCANCE EL PESO ADECUADO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fraccione la ingesta de calorías diarias en 6 tiempos de comida, desayuno, almuerzo comidas, cena y 2 refrigerios, favoreciendo una buena ingesta • Aumente la ingesta de alimentos sólidos en cada tiempo de comida y disminuya los líquidos • Revisar los alimentos que se deben evitar de acuerdo a la edad • Ofrezca 2 veces por semana vísceras como hígado, pajarilla, riñón, corazón. • Ofrezca 2 veces al día carnes en diferentes texturas • Aumente 3 veces a la semana el consumo de leguminosas combinados con cereales y acompañado con frutas ácidas permitidos de acuerdo a la edad. • Ofrezca 2 veces al día verduras de color verde oscuro • Seleccione grasas insaturadas • Consuma suficiente fibra dietética procedente de frutas (granadilla, mango, guanabana), verduras, así mejorara el tránsito intestinal. Si permanece con diarrea o deposiciones acuosas prefiere pera, manzana, durazno, guayaba • Continuar con la lactancia materna y/o fórmula láctea de acuerdo a la edad del niño* • Complemente la alimentación con un alimento de alto valor nutricional como la Bienestarina • Ofrezca alimentos variados, frescos y naturales, preparados en el hogar. • Ajuste los horarios de comida e implemente pautas de crianza en el hogar evitando conductas permisivas. • Ofrezca al niño agua segura (hervida) • Lave sus manos y las del bebé antes de preparar y ofrecerle los alimentos, después de cambiar el pañal y de ir al baño. • Consulte por urgencias si el niño presenta los siguientes signos de alarma (somnolencia, fiebre que no cede con medicamento, eventos como “se pone morado” no bebe agua, no recibe alimentos, más de 7 deposiciones al día, vomita todo lo que come, letárgico, inconsciente). • Otras recomendaciones que permiten mejorar el peso de su hijo o hija.

RECOMENDACIONES

ASOCIADAS AL ESTADO NUTRICIONAL DEL NIÑO

Puntaje Z	Estado Nutricional
<p>≥ -1 a $\leq +1$</p>	<p>Condición: Normal Estado nutricional: Peso adecuado</p> <p>Mensaje: FELICIDADES! TU HIJO ESTÁ GANANDO PESO ADECUADAMENTE, SIGUE LAS RECOMENDACIONES PARA QUE TU HIJO CONTINÚE CRECIENDO SANO Y FUERTE.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Continuar con la lactancia materna y/o fórmula láctea de acuerdo a la edad del niño* • Continuar con la alimentación complementaria • Revisar los alimentos que se deben evitar de acuerdo a la edad • Ofrezca alimentos variados, frescos y naturales, preparados en el hogar. • Ajuste los horarios de comida e implemente pautas de crianza en el hogar evitando conductas permisivas. • Ofrezca al niño agua segura (hervida) • Lave sus manos y las del bebé antes de preparar y ofrecerle los alimentos, después de cambiar el pañal y de ir al baño. • Otras recomendaciones que permiten continuar con un peso adecuado.
<p>$> +1$ a $\leq +2$</p>	<p>Condición: Precaución Estado nutricional: En riesgo de subir de peso</p> <p>Mensaje: OJO! TU HIJO ESTÁ GANANDO PESO, SIGUE LAS RECOMENDACIONES PARA QUE PRONTO TU HIJO ALCANCE EL PESO ADECUADO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar los tiempos de comida recomendados de acuerdo a su edad • Continuar con la lactancia materna y/o fórmula láctea de acuerdo a la edad del niño • Continuar con la alimentación complementaria • Revisar los alimentos que se deben evitar de acuerdo a la edad • Ofrezca alimentos variados, frescos y naturales, preparados en el hogar. • Ofrecer leche desnatada o descremada, carnes magras. • Disminuir el consumo de azúcar simple y dulces • Servir los productos saludables junto a otros alimentos que sepan que les gustan. • Evitar las recompensas o castigos relacionados con la comida. • Evitar presionar a los pequeños para que coman más de lo que desean. • Ajuste los horarios de comida e implemente pautas de crianza en el hogar evitando conductas permisivas. • Ofrezca al niño agua segura (hervida) • Lave sus manos y las del bebé antes de preparar y ofrecerle los alimentos, después de cambiar el pañal y de ir al baño. • Estimule la motricidad gruesa de su niño o niña a través de actividades que le permitan realizar movimientos generales grandes, tales como agitar un brazo o levantar una pierna (gatear, pasar la pelota, empujar una silla, pelotear, caminar, saltar) • Otras recomendaciones que permitir continuar con un peso adecuado.

RECOMENDACIONES

ASOCIADAS AL ESTADO NUTRICIONAL DEL NIÑO

Puntaje Z	Estado Nutricional
<p>> +2 a > +3</p>	<p>Condición: Riesgo Estado nutricional: Peso aumentado</p> <p>Mensaje: OJO! TU HIJO ESTÁ GANANDO PESO, SIGUE LAS RECOMENDACIONES PARA QUE PRONTO TU HIJO ALCANCE EL PESO ADECUADO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar los tiempos de comida recomendados de acuerdo a su edad • Continuar con la lactancia materna y/o fórmula láctea de acuerdo a la edad del niño • Continuar con la alimentación complementaria • Revisar los alimentos que se deben evitar de acuerdo a la edad • Ofrezca alimentos variados, frescos y naturales, preparados en el hogar. • Ofrecer leche desnatada o descremada, carnes magras. • Disminuir el consumo de azúcar simple y dulces • Servir los productos saludables junto a otros alimentos que sepan que les gustan. • Evitar las recompensas o castigos relacionados con la comida. • Evitar presionar a los pequeños para que coman más de lo que desean. • Ajuste los horarios de comida e implemente pautas de crianza en el hogar evitando conductas permisivas. • Ofrezca al niño agua segura (hervida) • Lave sus manos y las del bebé antes de preparar y ofrecerle los alimentos, después de cambiar el pañal y de ir al baño. • Estimule la motricidad gruesa de su niño o niña a través de actividades que le permitan realizar movimientos generales grandes, tales como agitar un brazo o levantar una pierna (gatear, pasar la pelota, empujar una silla, pelotear, caminar, saltar) • Otras recomendaciones que permitan continuar con un peso adecuado.

COMPONENTE **DE LACTANCIA MATERNA**



Técnicas de alimentación:

www.promesaencasa.com/tecnicas-de-alimentacion-lactancia-matern

Higienización biberón: :

www.promesaencasa.com/limpieza-adecuada-del-tetero-y-otros-utensilios-del-bebe

Extracción correcta de la leche materna: :

www.promesaencasa.com/extraccion-correcta-de-la-leche-materna

Almacenamiento y conservación: :

www.promesaencasa.com/almacenamiento-y-conservacion-de-la-leche-materna

TABLA DE ALIMENTACIÓN CON **LECHE MATERNA Y FÓRMULA LÁCTEA POR EDADES**

6 - 9 MESES DE EDAD

Leche Materna

A demanda aproximadamente 4 – comidas por día

Fórmula de continuación

4-6 comidas por día, 6-8 onzas por porción (hasta un máximo de aproximadamente 32 onzas líquidas al día).

9-11 MESES DE EDAD

Leche Materna

A demanda aproximadamente 4 o más comidas por día.

Fórmula de continuación

4 comidas por día, 6-8 onzas por porción (hasta un máximo de aproximadamente 24-32 onzas líquidas al día)

12-24 MESES DE EDAD

Leche Materna

Después de las comidas principales (3 comidas por día)

Fórmula de continuación

3 comidas por día, entre 16-24 onzas por día.

RECOMENDACIONES ASOCIADAS:

- Leche Materna Exclusiva durante los primeros 6 meses de edad.
- Iniciar la alimentación complementaria después de los seis (6) meses de edad y seguir dando leche materna
- Ofrecer los alimentos dos horas después de tomar la leche.
- Hervir el agua y tener cuidados higiénicos
- Antes de manipular los elementos para reconstituir la formulación es importante lavar adecuadamente las manos.
- Hervir el agua que se va a utilizar y reconstituir la formulación a la temperatura indicada en el rótulo del envase del producto.
- Una vez lista la leche, es importante alimentar al niño en el menor tiempo posible desde su preparación para garantizar su mayor seguridad.
- Use únicamente la medida incluida en el envase. Si utiliza menos polvo del indicado, puede privar a su bebé de una nutrición adecuada. Si utiliza más polvo puede provocarle una deshidratación.
- Compre la fórmula láctea en sitios confiables.
- Verifique que el sello, la estampilla y la tapa estén en buen estado.
- Revise la etiqueta: si se destiñe, está borrosa o se despegas, rechace el producto.