

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

**LA ETAPA DE INCORPORAR ALIMENTOS SÓLIDOS VA DE LOS SEIS MESES A LOS DOS AÑOS
DEBE COMPLEMENTAR LA LACTANCIA A DEMANDA SIN DESPLAZARLA
O LA ALIMENTACIÓN CON FÓRMULA INFANTIL.**

**EL OBJETIVO PRINCIPAL ES DISFRUTAR Y ADQUIRIR CONFIANZA. EL BEBÉ DEBE TENER ACCESO A
DISTINTOS ALIMENTOS, CON SABORES Y TEXTURAS QUE LO AYUDEN A QUE LUEGO ADQUIERA
HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES, PERO SOBRE TODO PROPIOS Y LIBRES.**

LA IMPORTANCIA DEL CÓMO SE ALIMENTAN:

- EN UN AMBIENTE RELAJADO, SIN APUROS
- SIN PANTALLAS NI DISTRACCIONES
- INCLUIRLOS EN LA MESA FAMILIAR
- NO FORZARLOS RESPETANDO LAS SEÑALES DE HAMBRE Y SACIEDAD
- SIEMPRE EN PRESENCIA DE UN ADULTO POR SEGURIDAD Y PARA ACOMPAÑAR EL PROCESO

CONSISTENCIA:

- PAPILLA PISADA CON TENEDOR (INCORPORAR ALIMENTOS SÓLIDOS ANTES DE LOS 9 MESES)
- TROZOS GRANDES Y BLANDOS - CORTADOS EN BASTONES DEL TAMAÑO DE UN DEDO

FRECUENCIA: COMENZAR CON UNA INGESTA - AUMENTAR PROGRESIVAMENTE A DEMANDA

FRUTAS

TODAS INCLUIDAS
CRUDAS O COCIDAS
LAVADAS CORRECTAMENTE
SACAR PIEL - SEMILLAS Y CAROZO
EVITAR JUGOS

VERDURAS

CRUDAS O COCIDAS
LAVADAS CORRECTAMENTE
TODAS INCLUIDAS EXCEPTO:
ACELGA - ESPINACA - RÚCULA -
LECHUGA - REMOLACHA
(OCASIONAL Y PORCIÓN PEQUEÑA)
APROX 2 CDAS SOPERAS

HUEVO

ENTERO - BIEN COCIDO
DURO - EN PREPARACIONES:
EJ: OMELETTE - REVUELTO - SOUFLE -
TORTILLAS - BUDINES

CARNES VACA-CERDO- POLLO-PESCADO

BIEN COCIDAS
QUITAR LA GRASA VISIBLE
Y LA PIEL AL POLLO
PESCADOS SIN ESPINAS
EVITAR CARNE PICADA Y
ENLATADOS

CEREALES Y DERIVADOS

ARROZ - MAIZ (POLENTA) - AVENA -
SÉMOLA - QUINOA - AMARANTO -
MIJO - CEBADA - CENTENO
HARINAS Y FÉCULAS
TRIGO Y DERIVADOS:
FIDEOS - PAN - GALLETITAS CASERAS

LEGUMBRES

LENTEJAS - POROTOS -
GARBANZOS - ARVEJAS - SOJA
REMOJAR PREVIAMENTE A LA COCCIÓN
HARINA DE LEGUMBRES O PROCESADAS

ACEITES VEGETALES

GIRASOL - MAÍZ - OLIVA
PUROS
UTILIZAR EN CRUDO
EVITAR FRITURAS

SEMILLAS Y FRUTOS SECOS PROCESADAS

SEMILLAS: CHÍA - LINO - SÉSAMO - GIRASOL
TRITURADAS ANTES DE CONSUMIR
FRUTOS SECOS: NUECES - ALMENDRAS - MANÍ -
AVELLANAS - CASTAÑAS
TRITURADOS- HARINAS O PASTAS UNTABLES

AGUA POTABLE Y SEGURA

OFRECER AGUA POTABLE
A DEMANDA

ALIMENTOS ALERGENOS

HUEVO
FRUTOS SECOS
PESCADOS - MARISCOS
FRUTOS ROJOS
TRIGO
TOMATE

TODOS SE PUEDEN INCORPORAR A PARTIR DEL INICIO DE LA AC

A PARTIR DEL AÑO:
CHOCOLATE - CACAO
LÁCTEOS

NO SE RECOMIENDA RETRASAR SU INGESTA

INCORPORARLOS DE A 1 A LA VEZ - PREFERENTEMENTE DE DÍA

NO INCORPORAR NINGUN OTRO ALIMENTO NUEVO EL MISMO DÍA



ALIMENTOS QUE NO SE RECOMIENDAN

LECHE DE VACA Y DERIVADOS (HASTA EL AÑO)

(YOGUR, QUESO, CREMA, MANTECA)

CARNE PICADA (HASTA LOS 5 AÑOS)

ENLATADOS

(PATÉ, PICADILLO DE CARNE, FRUTAS Y/O VERDURAS EN LATA)

FIAMBRES Y EMBUTIDOS

(SALCHICHAS, CHORIZO, MORCILLA)

AZÚCAR - MIEL - SAL

JUGOS Y GASEOSAS

INFUSIONES

(CAFÉ, TÉ, MATE)

ULTRAPROCESADOS

(CALDOS, GELATINA, CEREALES, VAINILLAS, GALLETITAS, BIZCOCHOS)

ALIMENTOS CON RIESGO DE ATRAGANTAMIENTO

- POCHOCLOS - TUTUCAS - GRANO DE CHOCLO ENTERO
- ALIMENTOS REDONDOS
(UVAS - TOMATE CHERRY - ARÁNDANOS - CEREZA)
OFRECERLOS CORTADOS EN 4 Y EN FORMA LONGITUDINAL
- ALIMENTOS CON SEMILLAS (CÍTRICOS, UVAS, SANDÍA)
OFRECERLOS SIN SEMILLAS
- ALIMENTOS DUROS (MANZANA, ZANAHORIA CRUDAS)
SERVIR RALLADAS O COCIDAS

**LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA NO ES SOLO NUTRIRSE SINO:
DESCUBRIR - EXPLORAR - EXPERIMENTAR CON TODOS LOS SENTIDOS
TAMBIÉN ENSUCIARSE
Y NO MENOS IMPORTANTE, ¡JUGAR!**