

Guía de Alimentación complementaria

Dra. Marcela Arsuaga
Pediatra, IBCLC, Nutrición Infantil



Reglas del juego

1. Etapa de entrenamiento
2. Etapa de exploración
3. Complementar la lactancia materna / lactancia diferida / alimentación con sucedaneos de la leche materna

- El peso no tiene relevancia para iniciar la AC
- Ofrecer un nuevo alimento todos los días, máximo tiempo de espera para alimentos nuevos de 3 días
- Alimentación variada: 5 sabores
- 4 semanas más tarde se deben incorporar al menor 2 alimentos de cada grupo
- Diario verduras y frutas (Mayor aceptación a largo plazo)
- Leche materna: Necesitan 10 exposiciones para tener reacciones positivas y aceptación a largo plazo (Verduras).
- Fórmula o sensibles: 10 a 15 días
- Todos los alimentos se cocinan sin aceite, mantequilla, condimentos (sal, pimienta, hierbas) --> Preservar la naturalidad de cada sabor.

¿Estoy listo/a?



Alcanza y lleva cosas a la boca

Interés por la comida

Control de la cabeza

Sentarse con soporte mínimo

Los NO recomendados

- Chocolate, dulces
- Miel
- Nueces enteras o alimentos más pequeños que el tamaño de un dedo
- Enlatados
- Bebidas con cafeína, té, infusiones, gaseosas, bebidas vegetales (de almendras, avena, arroz, soya o coco, entre otras), bebidas azucaradas y caldos en los 2 primeros años. Excepto sopas considerando una preparación que contiene al menos 3/4 de alimento sólido
- Sal: Hasta los 12 meses
- Hierbas o especias: Hasta que haya probado y aceptado sabor natural
- Pescados grandes: Atún

Grupos de alimentos

ALIMENTOS	EJEMPLOS DE ALIMENTOS
PROTEÍNAS	Proteínas animales: Hígado de pollo, pollo, res, cerdo, quesos, pasteurizados, pescado y mariscos. Proteínas vegetales: Lentejas, frijoles, habas, garbanzos.
CEREAL	Arroz, quinoa, maíz, frijol, papa, avena, pan, tortilla
FRUTAS	Platano, manzana, durazno, pera, mango, sandía, papaya
VERDURAS	Brocolí, coliflor, calabaza, chayote, zanahoria
GRASAS	Aguacate, crema cacahuete, aceite de oliva, alimentos de origen animal (Derivados lácteos, carnes rojas, pescados)
POTENCIALMENTE ALERGICOS	Huevo, pescado, cacahuete, fresas, soja, trigo, maíz, mariscos, productos lácteos
LECHE	<u>Continuar lactancia materna o fórmula</u>



Alergias alimentarias

- Se deben introducir todos los alimentos, incluidos los que se consideran potencialmente alergénicos independientemente de los antecedentes familiares de atopia/alergia
- Exponer al menos dos veces por semana, con el fin de inducir y mantener la tolerancia inmunológica

ALTO! En los lactantes con alergias no se debe añadir la introducción de alimentos considerados potencialmente alergénicos

Horarios de comida

Hora	Actividad
7:00 am	Despertar + primera toma del día
8:00 am	Desayuno (sólidos)
9:30–11:00 am	Primera siesta
11:00 am	Toma de leche
12:30 pm	Comida sólidos
2:00 a 3:30 pm	Segunda siesta
3:30 pm	Toma de leche
5:00 – 5:30 pm	Cena (sólidos) cantidad menor
7:00 pm	Toma de leche + Rutina de sueño

Horarios son dependientes a rutina familiar.

Recomendación:

1. Hacer tres comidas al día
2. Cena ligera en cantidad
3. Continuar con lactancia materna o fórmula con aprox. 8 tomas al día, incluida la noche.



Cantidad de alimento

Inicial 3 comidas al día, más tarde agregar colaciones (1 o 2)

Alimentación perceptiva

Se basa en las señales de hambre y saciedad que emite el niño, su reconocimiento y la correcta respuesta por parte del cuidador y, por último, la predecible reacción del niño

Edad	Cucharadas por comida
6 a 8 meses	3 a 4
9 a 11 meses	4 a 8
12 a 23 meses	8 a 12



Agua

Inicialmente es OPCIONAL

Edad	Cantidad en ml por día
6 a 8 meses	60 a 150 ml
9 a 11 meses	240 a 300ml
12 a 23 meses	450 a 600 ml

Recomendación de preparación

Inicial 3 comidas al día, más tarde agregar colaciones (1 o 2)

Preparación

1. **Papillas:** Agrega poca cantidad de agua y prefiere alimentos machacados en lugar de licuados para mantener la textura grumosa y estimular la masticación.
2. **Trozos finos:** Machacado irregular para tener trozos finos
3. Ve progresando hasta llegar a **alimentos completos de consistencia suave.**

Edad	Cucharadas por comida
6 a 7 meses	Papillas o purés espesos (3/4 alimento + 1/4 agua)
8 a 10 meses	Trozos finos
11 a 23 meses	Alimentos completos en consistencia suave

Cambios esperados

Cambio	Estrategia
Adaptación gastrointestinal: Presencia de gases, cólicos.	Cenas ligeras, no saltarse tomas de lactancia materna o fórmula
Cambio patrón de sueño	Mantener hidratación a lo largo del día Cena temprano y ligera.
Estreñimiento	Agregar alimentos laxantes: Kiwi, lentejas, verduras.



Plan de alimentación primer mes

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Cereal fortificado	Cereal fortificado	Cereal fortificado con crema de almendra	Cereal fortificado con crema de almendra	Papilla de Mango con trocitos suaves	Papilla de Mango con trocitos suaves	Papilla de pavo con trocitos finos
Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
Papilla de pavo con trocitos finos	Yogurth natural con trozos de manzana machacado	Yogurth natural con trozos de manzana machacado	Chayote en BLW o en trozos finos + mango en blw	Chayote en BLW o en trozos finos + cereal fortificado	Papilla grumosa de garbanzos + papilla de pavo	Papilla grumosa de garbanzos + yogurth con mango
Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
Papilla de papaya machacada	Papilla de papaya machacada + crema de almendra	Tilapia / pescado blanco finamente desmenuzada + papilla de chayote	Tilapia finamente desmenuzada + cereal fortificado	Queso fresco sobre papilla de pavo	Queso fresco sobre papilla de pavo	Papilla de brocolí con trozos finos
Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
Papilla de brocolí con trozos finos + papilla de garbanzo	pasta italiana de moño o penne machacada y rociada con poco aceite de oliva	pasta italiana de moño o penne machacada y rociada con poco aceite de oliva + queso fresco	Aguacate machacado + cereal fortificado	Aguacate en blw + papaya	Sandía machacada	Sandía machacada con yogurth
Día 29	Día 30					
Papilla de res + chayote	Papilla de res + chayote					



Check list alimentos



Grupo	Alimentos	Grupo	Alimentos
 Cereales	Arroz Avena Tortilla Amaranto (harina u hojuelas) Pan integral Pasta Cuscús Pan de Centeno Quinoa Legumbres Frijoles (negros, pintos, bayos, blancos, etc.) Lentejas (verdes, rojas, amarillas) Garbanzos Habas Chícharos Alubias o judías Soja (en su forma de grano o procesada como tofu) Cachuate Almendra	 Verduras	Verduras de hoja Espinaca Acelga Lechuga (romana, orejona, italiana, etc.) Berro Quelites (como el quintonil) Epazote Crucíferas Brócoli Coliflor Col de Bruselas Repollo (verde y morado) Rábano Verduras de fruto Calabacita Jitomate Tomate verde Chayote Pepino Berenjena Raíces y tubérculos Zanahoria Betabel Nabo Jícama Camote Papa Leguminosas frescas Ejote Habas frescas Chícharos Cactáceas y otros autóctonos Nopal Flor de calabaza Tuna
	 Frutas		Frutas tropicales Mango Papaya Plátano Piña Guayaba Maracuyá (fruta de la pasión) Coco Pitaya (fruta del dragón) Tamarindo Mamey Aguacate Melon Sandía Kiwi Frutas de climas templados Manzana Pera Durazno (melocotón) Ciruela Uva Fresa Frambuesa Cereza Frutas cítricas Naranja Limón Mandarina Toronja (pomelo)



Cada alimentos nuevo, no solo nutre es una experiencia llena de novedad y emoción

Dra. Marcela Arsuaga
Pediatra, IBCLC, Nutrición Infantil

