

Alimentación complementaria

Etapa que comienza cuando la leche materna ya no es suficiente para cubrir las necesidades nutricias del lactante, y por lo tanto otros alimentos son necesarios además de la leche materna.

Objetivos

Lograr

- Ganancia adecuada de estatura y peso corporal.

Prevenir

- Deficiencias de energía y proteínas.
- Deficiencias de hierro y zinc.

Promover

- Hábitos alimentarios correctos.

¿Qué alimentos brindar?

Incluir diariamente **al menos cuatro** de los siguientes **6 grupos de alimentos** para diversificar la dieta:

- Siempre agregar entre una 1 y 2 cucharaditas de aceite diariamente para cubrir la energía



Además de lo anterior es muy importante diversificar también los alimentos al interior de cada grupo, para ello es necesario escoger, al menos, dos alimentos distintos al interior de cada grupo.

¿Cómo brindar la consistencia?

Transitar por las siguientes consistencias:



¿Cuántas veces al día brindar los alimentos distintos a la leche materna o fórmula?

Meses de edad	Alimentos complementarios Mínimo de ocasiones al día
4-6	1-2
6-8	2-3
9-11	3-4
12-13	4-5

Recordar que al final del día el niño deberá de haber consumido una dieta diversa, es decir:

- Al menos cuatro de los seis grupos de alimentos mencionados anteriormente
- Dos alimentos distintos al interior de cada grupo de alimentos

Necesariamente incluir:

1- Desde el inicio de la alimentación complementaria y **diariamente** el **grupo de carnes** por su alto contenido en hierro ya que ayuda a ganar estatura.

2 - Agua sola potable.

Evitar



Café



Jugos



Refrescos



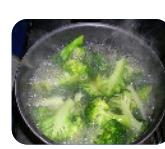
Aguas de sabor

¿Qué técnicas culinarias utilizar principalmente?

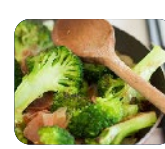
Diversificarlas



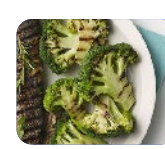
Al vapor



Hervido



Plancha



Asado



Horneado



Recomendaciones para una correcta higiene de los alimentos

1. Lavarse las manos siempre antes de cocinar y de ofrecer los alimentos a los niños.
2. Lavar y desinfectar siempre las frutas y verduras.
3. Mantener limpios los utensilios para cocinar, tales como tablas para cortar, cuchillos y licuadora, entre las diferentes preparaciones.
4. El agua de la llave que utilice para cocinar siempre deberá estar hervida.
5. Preparar y guardar los alimentos cocinados y crudos por separado.

Estatura promedio según la edad

4 Meses
63.9 cm

6 Meses
67.6 cm

10 Meses
73.3 cm

