

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:

Agregar entre una y 2 cucharaditas de aceite diariamente para cubrir la energía

<p>1</p> <p>Alimentos de origen animal</p>	<p>2</p> <p>Leguminosas y oleaginosas</p>	<p>3</p> <p>Cereales</p>
<p>4</p> <p>Frutas y verduras</p>	<p>5</p> <p>Huevo</p>	<p>6</p> <p>Derivados de leche</p>

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?



En trozos

El niño deberá aprender a cortar el alimento por sí solo.

Menú Diverso

Comidas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno Hora: 10:00 AM	Leche entera, huevo revuelto con frijoles de olla y tortillas de maíz	Sándwich de jamón con queso blanco, con lechuga y jitomate	Sincronizadas de tortilla de maíz	Atole de masa con huevo revuelto con jitomate	Hígado de res a la mexicana con calabacita	Taquito de frijoles con nopales cocidos	Calabazas a la mexicana
Colación matutina Hora: 12:00 PM	Trocitos de manzana con yoghurt natural	Avena con leche entera y trocitos de plátano	Naranja con amaranto	Mandarina en gajos	Trocitos de melón con yoghurt natural	Leche entera con pan tostado	Naranja en gajos con trocitos de pepino
Comida Hora: 3:00 PM	Caldo de pollo con trocitos de verduras y tortilla de maíz	Sopa de verduras con picadillo	Hígado de pollo con arroz y verduras	Taquitos de carne de res con pico de gallo	Sardina con verduras cocidas	Sopa de fideo y carne de cerdo con acelgas	Huevo revuelto con ejotes
Colación vespertina Hora: 6:00 PM	Pan de caja y pera en rebanadas	Mandarina en gajos	Trocitos de zanahoria cocida	Trocitos de jicama	Brócoli cocido con queso blanco	Plato de frutas	Cereal fortificado para niños con leche
Cena Hora: 9:00 PM	Trocitos de queso blanco con zanahoria cocida	Tacos de picadillo	Cereal fortificado para niños con leche	Avena con leche	Frijoles de la olla, tortilla y leche entera	Taquitos de pollo guisado	Enfrijoladas de pollo con verdura cocida
Bebidas	Consumir agua natural potable o si es de la llave hervirla previamente						

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 - 2 vasos de leche al día de 250 ml. sola, es decir, no agregar azúcar.

3 - Agua sola potable.

Evitar



Café



Jugos



Refrescos



Aguas de sabor

¿Qué técnicas culinarias utilizar principalmente?

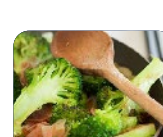
Diversificarlas



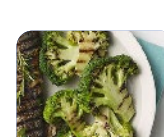
Al vapor



Hervido



Plancha



Asado



Horneado

Recuerda 6 Recomendaciones

1 Incluir diariamente al menos 4 de los 6 grupos de alimentos, y dos alimentos distintos al interior de cada grupo.

2 Ofrecer diariamente 30 gramos de alimentos del grupo de carnes como carne de res o hígado de pollo.

3 La cantidad de alimento que ofrezca será de acuerdo con el apetito del niño. Esto significa que el niño retirará la cuchara cuando se sienta lleno y habrá que respetar su decisión.

4 Lavarse las manos al preparar y ofrecer los alimentos.

6 Incluir agua sola potable.

5 Evitar bebidas y jugos azucarados.

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.

Ganancia aproximada de estatura

1 año
75.7 cm

2 años
87.8 cm

3 años
96.1 cm

