

Alimentación Complementaria

A partir de los seis meses de edad las necesidades de energía y nutrientes de los niños aumentan, la leche materna sigue siendo el mejor alimento, pero a esta edad ya no es suficiente para satisfacer estas necesidades; **esto NO significa que la leche haya perdido sus propiedades sino que la cantidad no basta.** Como se ha mencionado en el Boletín No. 1, **la leche materna continúa siendo el alimento fundamental durante el primer año de vida** y sigue siendo una fuente de nutrientes durante el segundo año. Sin embargo debe complementarse con otros alimentos.

A continuación se presenta un plan útil para la introducción de alimentos **a partir de los seis meses:**

Edad	Alimentos	Preparación	Cantidad	Frecuencia	Observaciones
A partir de los 6 meses	Cereales: arroz, maíz y avena. Yema de huevo Pollo.	En papilla o puré espeso (puede prepararla con leche materna)	2 - 3 cucharadas. Incrementar a libre demanda	2 a 3 veces al día. Iniciar con un solo alimento por 2 o 3 días, luego se pueden combinar.	Ofrecer los alimentos, ni muy calientes ni muy fríos Repetir cada alimento por dos o tres días sin introducir otro alimento nuevo, para verificar que no le haga daño. Procure no agregar sal ni azúcar, para que el niño reconozca los sabores naturales de los alimentos. Dele con paciencia y amor.
	Verduras: zanahoria, güicoy, papa Frutas: Las de temporada, se recomienda manzana, banano, pera, papaya	En papilla o puré, cocidas	2 - 3 cucharadas. Incrementar a libre demanda hasta ofrecer ¼ de taza	Ofrecer de 2 a 3 veces al día	
A partir de los 8 meses	Papa, camote, plátano Tortillas Frijol u otra leguminosa; además de los alimentos que se ofrecieron en la etapa anterior	Bien cocidos. Puré, machacados o colados.	Inicie con 4-5 cucharadas y poco a poco incremente cantidades a libre demanda	Por lo menos 3 veces al día.	Dele con paciencia y amor.
De 9 a 11 meses	Huevo y carnes: huevo, carne de res, hígado o pescado en trocitos. Además de los alimentos en las etapas anteriores.	En purés o trocitos de alimentos.	De 3 a 4 cucharadas y luego a libre demanda	3 a 4 veces al día. 3 tiempos más una refacción.	Seleccionar alimentos frescos de buen aspecto. Dele de comer en su propio plato, para verificar la cantidad de comida que el niño/a come.

Utilice medidas de higiene adecuadas para preparar los alimentos de los niños pequeños.

¿Qué alimentos deben evitarse?

- Café y Té: Porque contiene compuestos que interfieren con la absorción de hierro
- Azúcar y aguas gaseosas: Porque reducen el apetito del niño/a.
- Sopas de vaso, bolsitas de comida chatarra, dulces: Ya que contienen preservantes y un alto contenido de sodio y/o azúcar.
- Ofrezca a partir de los tres años: manías, dulces pequeños y frutas secas. Antes de esta edad, las manías son consideradas como alimentos alérgenos.

Recomendaciones especiales de algunos alimentos:

- Frutas: Las fresas y los melocotones no deben administrarse antes del año porque son potencialmente alérgicos.
- Huevo: La clara de huevo no debe introducirse antes de los 9 meses. A partir de los 6 meses únicamente se le puede dar la yema del huevo cocida.
- Pescado: La introducción del pescado se retrasa hasta los 9 meses por su poder alérgico.



Fuente:

INCAP / OPS. (2004). CADENA, Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación. 2ª Ed. Guatemala.

Comisión de Guías Alimentarias para la población guatemalteca menor de dos años. (2006). Guatemala.

Organización Mundial de la Salud -OMS-. (2010). La alimentación del lactante y del niño pequeño. Estados Unidos.