



Alimentación Complementaria

Material de apoyo para educación alimentaria y
nutricional a madres, padres y cuidadores



CÉLAN
CENTRO
LATINOAMERICANO
DE NUTRICIÓN



Contenido

En este material usted encontrará aspectos prácticos que le serán de utilidad para definir en conjunto con los padres o cuidadores qué método utilizar para el inicio de la Alimentación Complementaria (AC) y según eso abordar: ¿con qué alimentos iniciar?, ¿cómo?, ¿cuánto? y ¿en qué frecuencia?

1.

¿Cuándo iniciar?

Pág. 3

2.

¿Con qué alimentos iniciar?

Pág. 4

3.

¿Qué método seleccionar?

Pág. 5

- Alimentación perceptiva Pág. 6
- Baby-Led Weaning (BLW) Pág. 10
- Baby-Led Introduction to Solids (BLISS) Pág. 11

4.

Señales de hambre
y saciedad en el lactante

Pág. 12

5.

Bibliografía

Pág. 13

Ingresa a **www.cresere.nutricioncelan.com** y encuentre material interactivo relacionado con alimentación complementaria.

1. ¿Cuándo iniciar?



Una vez se han alcanzado estos hitos del desarrollo, el bebé estará listo para iniciar la alimentación complementaria.

2. ¿Con qué alimentos iniciar?

Diversidad alimentaria

Incluir alimentos de los siguientes grupos:

Cereales, raíces,
tubérculos y
plátanos.

**Proporcionan
energía**

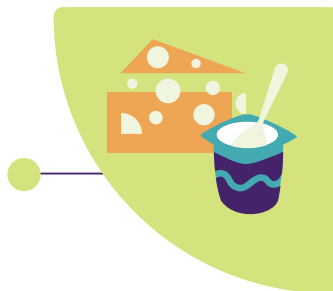


Carnes, pollo,
pescado,
vísceras, huevo,
leguminosas.
**Fuentes de hierro,
zinc y vitamina A**

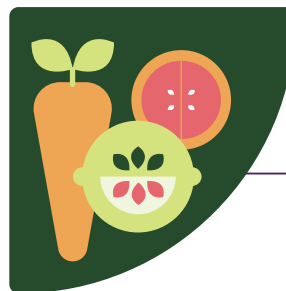


Derivados lácteos:
queso, yogurt o
kumis.

**Fuentes de calcio,
vitamina A**



Frutas y verduras
de color amarillo o
verde intenso.
**Proporcionan
vitamina A**



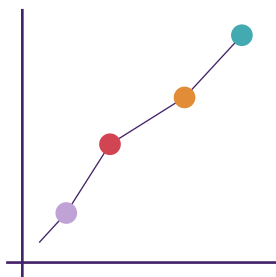
Continue con leche materna mínimo hasta los 2 años. No adición de sal, ni azúcar, miel de abejas, panela o edulcorante.

La forma de presentación de los alimentos, la cantidad y frecuencia va a depender del método a emplear.

3. ¿Qué método seleccionar?

Evalúe con los padres o cuidadores los siguientes aspectos para definir el método de inicio de la alimentación complementaria.

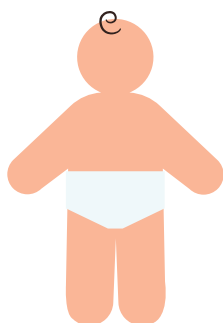
- ¿Cómo va el crecimiento?



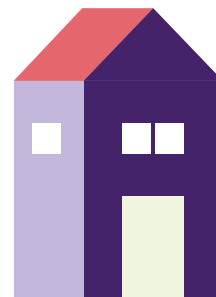
- Habilidades del cuidador



- Condiciones patológicas o trastornos deglutorios en el lactante



- Factores sociales, económicos y medio ambientales



3.1 Alimentación Perceptiva

El niño muestra
señales de hambre



El cuidador interpreta
adecuadamente las señales y
ofrece alimentos



El niño muestra
señales de saciedad



El cuidador reconoce las señales
y deja de alimentar

Mantenga un entorno de alimentación agradable,
cálido y con alimentos nutritivos.

3.1 Alimentación Perceptiva

Etapa 6 meses

¿Qué cantidad de alimento y cuántas veces al día?

Desayuno



- 1 a 2 cucharadas de cada alimento.
- Un cereal infantil sin adición de azúcar, fruta y verdura.

Almuerzo y cena



- 1 a 2 cucharadas de cada alimento.
- Un cereal, alimento fuente de proteína, fruta y verdura.
- Adicionar 1 cucharadita de aceite de oliva, canola, maíz o girasol a uno de los alimentos.

Puede incluir un alimento nuevo cada día en consistencia puré, machacado o triturado. No adición de sal, ni azúcar, miel de abejas, panela o edulcorante.

3.1 Alimentación Perceptiva

Etapa 7 a 8 meses

¿Qué cantidad de alimento y cuántas veces al día?

Desayuno



- 2 a 3 cucharadas de cada alimento machacado o triturado.
- Un cereal, puede ser cereal infantil sin adición de azúcar, fruta y verdura.

Almuerzo y cena



- 2 a 3 cucharadas de cada alimento machacado, molido o triturado.
- Un cereal, alimento fuente de proteína, fruta y verdura.
- Adicionar 1 cucharadita de aceite de oliva, canola, maíz o girasol a uno de los alimentos.

Puede incluir una o dos meriendas en el día, teniendo en cuenta las mismas recomendaciones en cuanto a consistencia y porción. No adición de sal, ni azúcar, miel de abejas, panela o edulcorante.

3.1 Alimentación Perceptiva

Etapa 9 a 11 meses

¿Qué cantidad de alimento y cuántas veces al día?

Desayuno



- Medio plato o taza de cada alimento blando molido o en trozos pequeños.
- Un cereal, puede ser cereal infantil sin azúcar, fruta y verdura.

Almuerzo y cena



- Medio plato o taza de cada alimento blando molido o en trozos que pueda agarrar con la mano.
- Un cereal, alimento fuente de proteína, fruta y verdura.
- Adicionar 1 cucharadita de aceite de oliva, canola, maíz o girasol a uno de los alimentos.

Puede incluir una o dos meriendas en el día, teniendo en cuenta las mismas recomendaciones en cuanto a consistencia y porción. No adición de sal, ni azúcar, miel de abejas, panela o edulcorante.

3.2 Baby-Led Weaning (BLW)

¿Qué alimentos?

- Suministrar alimentos naturales y frescos
Evitar: nueces, frutas con semillas grandes, pescado con espinas y cartílago de las carnes.
Frutas o verduras pequeñas deben ir cortadas en rodajas.

¿En qué consistencia?

- Alimentos blandos en forma entera para que el niño los pueda agarrar y llevar a la boca.
Evitar: puré, compota, líquidos, pues requieren cuchara para su consumo.

¿En qué cantidad?

- La cantidad es regulada por el niño.
- Al inicio comerá poco pues su interacción será a manera de juego.
- El consumo avanza según el apetito.
- El cuidador debe estar atento a signos de hambre del lactante.



3.3 Baby-Led Introduction to Solids (BLISS)

¿Qué alimentos?

- Un alimento fuente de hierro.
- Un alimento con alto aporte de energía.
- Una fruta o verdura.

¿En qué consistencia?

Alimentos blandos que él pueda agarrar fácilmente (tan largos como el puño de la mano del bebé), llevar a la boca y que puedan ser triturados con la lengua y el paladar.

¿En qué cantidad?

La cantidad de alimento consumida es regulada por el niño, los cuidadores deben estar atentos y reconocer las señales de hambre y saciedad.



4. Señales de hambre y saciedad en el lactante

Edad en meses	Señales de hambre en el lactante	Señales de saciedad en el lactante
4 a 6	• Lloro o se queja • Mueve la boca hacia cualquier cosa que acaricie su mejilla • Hace movimiento de succión • Sonríe, mira al cuidador o arrulla durante la alimentación para indicar que quiere más • Mueve la cabeza hacia la cuchara o intenta deslizar la comida hacia la boca	• Disminuye la velocidad de succión o deja de succionar cuando está lleno • Escupe el pezón • Voltea la cabeza • Puede estar distraído o colocar más atención a lo que sucede a su alrededor
5 a 9	• Acerca la cabeza a la cuchara o intenta llevar la comida a la boca • Señala la comida • Se lleva las manos a la boca.	• Comer se hace más lento • Empuja la comida hacia afuera

Es posible que se deba intentar varias veces con algunos alimentos para lograr su aceptación, esto puede requerir entre 15 a 20 intentos en momentos diferentes.

4. Señales de hambre y saciedad en el lactante

Edad en meses	Señales de hambre en el lactante	Señales de saciedad en el lactante
8 a 11	• Quiere alcanzar la comida • Señala la comida • Se emociona cuando se presenta la comida	• Aprieta la boca para cerrarla o empuja la comida
10 a 12	• Expresa deseo de alimentos específicos con palabras o sonidos	• Sacude la cabeza para decir “no más”



Es posible que se deba intentar varias veces con algunos alimentos para lograr su aceptación, esto puede requerir entre 15 a 20 intentos en momentos diferentes.

5. Bibliografía

Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, Domellof M, Embleton N, Fidler Mis N, et al. *Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition*.

J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017; 64(1):119-32. Boswell N. *Complementary Feeding Methods-A Review of the Benefits and Risks*. Int J Environ Res Public Health. 2021; 18(13):7165.

Daniels L, Heath ALM, Williams SM, Cameron SL, Fleming EA, Taylor BJ, et al. *Baby-Led Introduction to Solids (BLISS) study: a randomised controlled trial of a baby-led approach to complementary feeding*. BMC Pediatr. 2015; 15:179.

Martinón-Torres N, Carreira N, Picáns-Leis R, Pérez-Ferreirós A, Kalén A, Leis R. *Baby-Led Weaning: What Role Does It Play in Obesity Risk during the First Years? A Systematic Review*. Nutrients. 2021; 13(3):1009.

Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud. *La alimentación del lactante y del niño pequeño Capítulo Modelo para libros de texto dirigidos a estudiantes de medicina y otras ciencias de la salud*. Washington, D.C; 2010 p. 120. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44310/9789275330944_spa.pdf?sequence=1

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Organización de las Naciones Unidas, para la Alimentación y la Agricultura. *Guías Alimentarias basadas en Alimentos para mujeres gestantes, madres en período de lactancia y niños y niñas menores de 2 años para Colombia*. Bogotá: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar; 2018 p. 222. Disponible en: https://www.icbf.gov.co/system/files/guias_alimentarias_basadas_en_alimentos_para_mujeres_gestantes_madres_en_periodo_de_lactancia_y_ninos_y_ninas_menores_de_2_anos_para_colombia_0_0.pdf

Rafael Pérez-Escamilla, Sofia Segura-Pérez, Megan Lott. *Guías de alimentación para niñas y niños menores de dos años: Un enfoque de crianza perceptiva*. 2017 p. 72. Disponible en: http://healthyeatingresearch.org/wp-content/uploads/2017/10/GuiaResponsiva_Final.pdf

Alimentación Complementaria

CĒLAN
CENTRO
LATINOAMERICANO
DE NUTRICIÓN

