

# Alimentación complementaria: lo que debes saber

A partir de los 6 meses, tu bebé necesitará contar con alimentos complementarios para satisfacer sus necesidades energéticas y nutricionales. Esta transición comprende un periodo que va hasta los 24 meses de edad (OMS, s.f.).

Es en este momento cuando el organismo de tu hijo contará con la madurez necesaria para ingerir alimentos distintos a la leche materna (ICBF, 2020).

La recomendación desde la Organización Mundial de la Salud (OMS, s.f.) es que los lactantes entre los 6 y 8 meses reciban una alimentación complementaria de 2 a 3 veces al día.

No obstante, lo principal a tener en cuenta es que la alimentación complementaria debe proveer proteínas, micronutrientes y la energía suficiente para cubrir todas sus necesidades.



## Recomendaciones generales

- Los alimentos deben manipularse y prepararse en condiciones seguras, las texturas adecuadas en esta etapa son blandas como los purés o las papillas. Ya a partir de los 7 a 8 meses se puede probar con trozos sólidos y picados.
- La alimentación de un bebé requiere atención y estimulación activa. Por tanto, los adultos deben estar al pendiente de los signos de hambre del niño y atenderlos.
- Deja que tu bebé experimente. Al entrar en contacto con los alimentos, tu pequeño podrá experimentar mejor las texturas, los olores y los sabores.

## ¿Qué deberías incluir en su alimentación y en qué orden?



- Cereales: en caso de alimentar al bebé con cereales preparados, verifica que estén fortificados con hierro.
- Frutas: ofrécelas según la temporada. Al beberlas en jugos obtendrá todos los nutrientes, incluida la vitamina C. Puedes ofrecerlas picadas en puré o Compotas.
- Verduras: son un gran aporte de agua, vitaminas, minerales y proteínas vegetales. Puedes dárselas a comer cocidas al vapor o hervidas. Se recomienda variedad de colores.
- Derivados lácteos: el Yogurt, por ejemplo, es una excelente fuente de proteínas, vitaminas y calcio. Entre sus ventajas tenemos que puede ayudar a regenerar la flora intestinal.
- Carnes: constituyen una buena fuente de proteína, hierro, zinc, vitaminas, aminoácidos y ácidos grasos. Entre estas: pollo, cerdo, pescado, hígado, cordero, etc.



## Lo que debes evitar en la alimentación complementaria

Para garantizar a tu bebé una alimentación saludable debes evitar darle embutidos, azúcar, sal o grasas no saludables (ICBF, 2020).