

Consistencia de la Alimentación.



CLINICA VERSALLES

Construyendo Vida

Alimentación Complementaria

Los alimentos recomendados dependen de la edad:

- ✓ **6 a 7 meses:** La alimentación se inicia con una papilla o puré que debe ser preparado inicialmente con verduras, cereales y una porción pequeña de carne de res o de pollo molida y sin grasa. El postre recomendado es el puré de fruta, al que no es necesario agregar azúcar.
- ✓ **8 meses:** A esta edad algunos bebés comienzan a tratar de comer alimentos que ellos puedan sujetar por sí mismos, como por ejemplo, un banano.
- ✓ **10 meses:** Se recomienda incorporar el pescado y los huevos a la dieta, prestando atención a posibles alergias alimentarias, en especial en los niños con padres o hermanos alérgicos.
- ✓ **1 año de edad:** La mayoría de los niños ya pueden comer las comidas preparadas para la familia.

Recomendaciones:

- ✓ Cuando el niño(a) empieza a comer alimentos diferentes a la leche materna, es necesario tener mucha

paciencia, no forzarlo, gritarlo, ni asustarlo. El momento de comer debe ser tranquilo y lleno de cariño.

- ✓ Una comunicación permanente a través del canto, palabras tiernas y las caricias en la piel, son las mejores formas de estimular esta relación afectiva entre los niños(as) y sus padres cuidadores.
- ✓ Lavarse las manos con agua y jabón, a la hora de preparar los alimentos para los niños.

Se debe evitar dar a los niños:

- ✓ Alimentos que contengan condimentos, picantes o exceso de sal. Estimulantes (café, té negro, bebidas gaseosas con cafeína, aromática) y comidas con mucha grasa, por ejemplo, frituras.



Síguenos en redes sociales
Instagram: @Clinicaversallescali
Youtube: @clinicaversallescali

Sede Principal : Av.5A Norte No. 23-46 y 57, PBX: 608 9990 - FAX: 687 2625, Cali - Colombia Sede
San Marcos Transversal 103 Calle 95 esquina, Cali - Colombia www.clinicaversalles.com.co



CLINICA VERSALLES
Construyendo Vida

Alimentación Complementaria

- ✓ La alimentación saludable es indispensable para niños y niñas, pues les ofrece los nutrientes necesarios para un buen crecimiento y desarrollo, debido a que se encuentran en un periodo de cambios que, gracias a la alimentación adecuada, podrá ejercerse de manera normal y saludable.

Es muy necesario que los padres o tutores conozcan y entiendan sobre la alimentación complementaria saludable, su importancia y sus beneficios.



- ✓ Es necesario que los bebés comiencen a recibir alimentación complementaria a los 6 meses ya que a esa edad:

- Sólo la leche materna no puede aportar los nutrientes necesarios para esta etapa de los niños.
- Los bebés ya son capaces de comer y digerir otros alimentos.

¿Por qué es importante?:

- ✓ Durante la lactancia, ocurren una serie de progresivos y evidentes cambios en el crecimiento y desarrollo de los niños que les permiten adquirir múltiples capacidades. Por eso sus padres deben preocuparse por que los niños crezcan sanos mediante una adecuada alimentación.



Síguenos en redes sociales
Instagram: @Clinicaversallescali
Youtube: @clinicaversallescali

Sede Principal : Av.5A Norte No. 23-46 y 57, PBX: 608 9990 - FAX: 687 2625, Cali - Colombia Sede
San Marcos Transversal 103 Calle 95 esquina, Cali - Colombia www.clinicaversalles.com.co

Alimentación Complementaria

- ✓ Significa dar al niño otros alimentos además de la leche materna (o sustituta de la leche materna) por lo cual es el periodo en que los niños pasan a recibir no solo leche materna, sino también los demás alimentos que come la familia.

Cantidades:

- ✓ 6 MESES: 2 a 3 cucharadas= $\frac{1}{4}$ taza
- ✓ 7 A 8 MESES: 3 a 5 cucharadas= $\frac{1}{2}$ taza.
- ✓ 9 A 11 MESES: 5 a 7 cucharadas= 1 taza.
- ✓ 12 A 24 MESES: 7 a 10 cucharadas= 1 $\frac{1}{2}$ taza.



Síguenos en redes sociales
Instagram: @Clinicaversallescali
Youtube: @clinicaversallescali

Sede Principal : Av.5A Norte No. 23-46 y 57, PBX: 608 9990 - FAX: 687 2625, Cali - Colombia Sede
San Marcos Transversal 103 Calle 95 esquina, Cali - Colombia www.clinicaversalles.com.co



CLINICA VERSALLES
Construyendo Vida