

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Es la introducción
de alimentos
diferentes a la
leche en la dieta
del bebé

La importancia de saber elegir

Los hábitos alimenticios en la vida del bebé

¿Sabías que los hábitos alimenticios que tu bebé aprenderá desde muy pequeño pueden programar la composición de su cuerpecito en vida adulta?, es decir contribuyen a definir la cantidad de grasa y músculo de su cuerpo, que tan bien puede asimilar los carbohidratos y prevenir enfermedades como la diabetes y obesidad.



Alimentación complementaria

Puntos claves

Para iniciar la alimentación complementaria es muy importante considerar los siguientes puntos:

- Cuando, es decir el mejor momento
- Cuales, es deseable la variedad en sabores y texturas
- Método, alimentar de acuerdo al hambre y saciedad del bebé y evitar alimentar como recompensa.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

¿Cómo iniciar la alimentación complementaria?

El mejor inicio para una vida saludable es la leche materna, sin duda el mejor alimento para tu bebé, y al cumplir 6 meses podrá empezar a comer alimentos sólidos.



El mejor alimento para tu bebé es la lactancia materna exclusiva, tiene muchos beneficios, has hecho un gran esfuerzo para brindar el pecho a tu bebé y ahora que tiene 6 meses puede iniciar la alimentación complementaria y continuar alimentándose además con tu leche

hasta que cumpla 2 años o tú y tu bebé lo decidan. Le llamamos alimentación complementaria al periodo en el cual los bebés empiezan a comer alimentos diferentes de la leche materna, para que gradualmente sean incorporados a la dieta familiar. La mejor manera de

realizar esta introducción de alimentos en la dieta de tu bebé es asesorada por el pediatra de tu bebé. Esta introducción de alimentos es muy importante ya que el tipo de alimentos que reciba puede disminuir el riesgo de padecer enfermedades como diabetes y obesidad.

Index

Puntos clave ¿cuándo iniciar?	2	Tips durante la alimentación complementaria	5
Puntos clave ¿cuales alimentos?	2	Los alimentos comerciales.	7
Puntos clave ¿cuál es el mejor método para alimentar a tu bebe.	3	Referencias bibliográficas	9
¿Qué alimentos evitar?	3		
BLW Y BLISS.	4		



ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Puntos claves ¿Cuándo iniciar?

Durante el periodo de la alimentación complementaria tu bebé crece y desarrolla rápidamente, de ahí la importancia de que reciba los nutrientes adecuados en cantidad y calidad, para evitar deficiencias o excesos. Durante la alimentación complementaria es importante considerar los siguientes puntos clave:

1. Tiempo ¿cuándo es el mejor momento para iniciar? El pediatra de tu bebe es quien tiene la mejor respuesta, ya que cada bebe es

diferente. La organización mundial de la salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad, por lo que, en general es la edad recomendada para iniciar la alimentación complementaria.

Existe una razón para iniciar la alimentación complementaria a esa edad, ya que para poder alimentarse con alimentos diferentes a la leche de mamá es necesario que sus riñones y su aparato digestivo alcancen una maduración que les permita digerir y

aprovechar los nutrientes, además de que el sistema nervioso también madure para poder tragar de manera segura los alimentos, generalmente ese grado de madurez se alcanza a los 6 meses de edad, sin embargo cada niño es diferente y será necesario que su pediatra evalúe. Un bebé está listo cuando:

- Presenta interés en la comida.
- Deja de expulsar los alimentos no líquidos con la lengua.
- Coge la comida con la mano y la lleva a la boca, se sienta sin apoyo.

Hábitos alimenticios

Los patrones en la alimentación que tu bebé adquiere determinan el tipo de alimentación que tendrá en su vida adulta.



- La carne es una buena fuente de hierro y zinc, así como ácido araquidónico el cual es importante para el desarrollo del cerebro.
- En cuanto a las grasas existen un tipo que son muy saludables se conocen como ácidos grasos de cadena larga poliinsaturados, un tipo de éstos es conocido como DHA, se encuentra en el pescado y es importante para la función de los ojos y el desarrollo del cerebro.
- Igual de importante es tener en cuenta el tamaño de las porciones que tu pediatra te recomiende, ya que el exceso está relacionado con un mayor riesgo de obesidad.
- El consumo de leche de vaca está relacionado con mayor peso. Además la leche de vaca es de difícil digestión y tu bebé requerirá mayor gasto de energía para digerirla lo que incrementará a su vez la ingesta de nutrientes y el consecuente riesgo de obesidad.

• Los patrones de la alimentación tienen mucha importancia, se ha estudiado que los niños que comen galletas, chocolate, dulces, refrescos, frituras tienen un coeficiente intelectual menor (1-2 puntos), mientras que los niños alimentados con seno materno (6 meses), y alimentos caseros (15-24 meses) tienen un coeficiente intelectual mayor 1-2 puntos.

Puntos claves ¿Cuáles alimentos?

La elección de los alimentos es muy importante para brindarle a tu bebé la mejor alimentación.

Además también es importante que su sistema nervioso alcance la madurez para realizar algunas habilidades necesarias para alimentarse por ejemplo tomar y deglutir alimentos que están en la cuchara.

Otra muy buena razón para esperar a que tu bebé cumpla 6 meses para introducir alimentos es la prevención de enfermedades alérgicas. Existen numerosos estudios que han demostrado que los bebés que inician alimentación complementaria en edades tempranas 3-4 meses tienen mayor riesgo de desarrollar alergia. Sobre todo recuerda mamá, tu leche es el mejor alimento para tu bebé y es lo único que debe comer hasta los 6

meses de edad, y continuar hasta los dos años de edad junto con la alimentación complementaria.

2. Contenido: el segundo punto clave es la elección de los alimentos que ofrecerás a tu bebé. La mejor asesoría la obtendrás del pediatra. Alguno aspectos importantes a considerar son:

- A los 6 meses de edad las reservas de hierro del bebé disminuyen, alimentos ricos en hierro son carne roja, hígado, frijol, chícharo, lenteja, garbanzo, vegetales de hoja verde, frutos secos, algunos alimentos fortificados con hierro como cereales. Alimentos que facilitan la absorción del hierro son: la leche materna, proteínas presentes en la

carne, ácido ascórbico presente en los cítricos. Al contrario existen alimentos que disminuyen la absorción del calcio tales como la cocoa, leche de vaca (las fórmulas tienen leche de vaca).



ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Las preferencias saludables inician en casa

Los buenos hábitos inician en casa.

- Los patrones en la alimentación que tu bebé adquiere determinan el tipo de alimentación que tendrá en su vida adulta.
- La ingesta de azúcar es el principal factor de riesgo para el desarrollo de caries.
- Los jugos aunque sean naturales no se recomiendan por su alto contenido de azúcar.
- Evitar el consumo de azúcar y la higiene dental son básicos en la prevención de caries.
- Los bebés tienen una preferencia natural a sabores dulces y salados, lo cual a lo largo de la evolución permitió al ser humano consumir alimentos ricos en calorías y minerales; en épocas remotas esto constituyó una ventaja evolutiva, sin embargo en la actualidad puede ser un riesgo para desarrollo de obesidad e hipertensión, sin embargo pueden ser modificables si proporcionamos alimentos saludables.
- Existen estudios que demuestran que lo que mamá come durante el embarazo o al estar lactando expone al bebé a ciertos sabores, lo que influye en los alimentos

bebé, para hacerlo deberás tener en cuenta las siguientes consideraciones.

- NO ADICIONAR SAL NI AZÚCAR.
- Debe haber variedad, procura incorporar los alimentos de tu región, si la dieta familiar está limitada a un contado número de ingredientes puedes aprovechar esta oportunidad para ir a tu mercado local y quizá te sorprendas de la gran variedad de alimentos que están a tu alcance y de tu bebé, siempre con la asesoría del pediatra.
- En el caso de alimentos procesados considera la calidad de los ingredientes, que no contengan azúcar añadida.
- Para asegurar que la ingesta de nutrientes sea adecuada debe ser variada, si tu familia tiene una alimentación vegetariana o vegana este tipo de alimentación estará muy restringida para tu bebé que está en desarrollo por lo que puede tener deficiencias de nutrientes importantes como de vitaminas del complejo B, A y D, así como micronutrientes como hierro, zinc, ácido fólico, ácidos grasos, especialmente DHA, proteína, calcio. Ten en cuenta que en esta etapa de la vida este tipo de alimentación no es la mejor opción para tu bebé. Puedes

¿Qué alimentos evitar?

Hay alimentos que es mejor evitar



ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

puntos claves ¿Cuál es el mejor método para alimentar a tu bebé?

que por su sabor el aceptará con mayor agrado.

- Lo bebés que rutinariamente son alimentados con agua endulzada mantienen su preferencia por líquidos dulces lo cual es un riesgo muy elevado para el consumo de refrescos y otras bebidas azucaradas y el consecuente desarrollo de diabetes y obesidad.
- Lo mismo aplica para el consumo de sal.
- La preferencia por alimentos saludables puede desarrollarse, si alimentas a tu bebé rutinariamente con vegetales, desarrollará el gusto por las verduras.
- Si cuando ofreces un alimento tu bebé lo rechaza no te desanimes ya que está demostrado que es completamente normal que el bebé rechace un nuevo sabor hasta 10-15 veces antes de aceptarlo y tomarle gusto; ¡sí incluso si la primera vez que lo ofreciste "hizo cara de fuchi"!

La preferencia por alimentos saludables puede desarrollarse, si alimentas a tu bebé rutinariamente con vegetales, desarrollará el gusto por las verduras.

Alimentos hechos en casa vs alimentos procesados.

Los alimentos preparados en casa, si son bien preparados son superiores a los comerciales ya que es una buena oportunidad de introducir al bebé a una gran variedad de sabores y texturas.

Quizá te preguntes como preparar bien los alimentos de tu

platicar todas las inquietudes con el pediatra. En caso de llevar este tipo de dieta requerirás apoyo con un nutriólogo.

- Es importante saber elegir entre los alimentos comerciales, más adelante te explicaré como leer de manera práctica y sencilla las etiquetas de los productos.

Método de la alimentación.

3. Método de alimentación, es el tercer punto clave al iniciar la alimentación complementaria de tu bebé. Es decir como serán ofrecidos los alimentos a este respecto tenemos la alimentación tradicional, el baby-led weaning (BLW) y el baby-led Introduction to SolidS (BLISS).

- En el método tradicional los alimentos son ofrecidos por los padres a manera de purés y con cucharita.
- En el método baby-led weaning el bebé toma los alimentos con su propia manita.
- En el método baby-led Introduction to SolidS es muy similar al anterior, la diferencia radica en que se resalta la importancia de introducir alimentos ricos en hierro y energía y se evitan alimentos que pueden poner en riesgo al bebé por atragantamiento o ahogamiento.

- Como ya mencionamos los alimentos de tu bebé deberán ser libres de sal y azúcar añadida.
- El té de hinojo no se recomienda en menores de 4 años.
- La miel no se debe ofrecer antes de los 12 meses de edad, por el riesgo de botulismo.
- Para ofrecer leche de vaca el bebé deberá tener al menos 12 meses de edad, ya que interfiere con el metabolismo del hierro y puede favorecer la presencia de anemia. Y recuerda mamá que tú leche es mucho mejor.
- Evitar cualquier bebida diferente al agua natural o la leche de mamá deberá evitarse (jugos, té, café, refrescos, etc).
- Los embutidos no son recomendables ya que su contenido en sal y grasas saturadas (no saludables) es muy elevado, además de contener nitritos y nitratos que favorecen la presentación de cáncer.
- Hasta antes de que tu bebé cumpla 3 años evita dar alimentos pequeños y duros como nueces, cacahuates, palomitas de maíz, uvas, etc, ya que representan un riesgo de ahogamiento. La almendra sí está fileteada, la nuez o cacahuete troceada o molida, las uvas partidas en pequeños trocitos puedes incluirlos en la dieta ya que son una fuente rica de grasas saludables y proteína.





Consulta todas tus dudas con el pediatra de tu bebé

BABY LED WEANING (BLW) Y

BABY LED INTRODUCTION TO SOLIDS (BLISS)

Alimentación complementaria dirigida por el propio bebé

¿Que es el BLW?

Es un tipo de alimentación en donde el bebé dirige su propia alimentación, es decir el bebé toma los alimentos por sí mismo con ayuda de sus manitas, en lugar de ser alimentado por un adulto con cuchara, de esta manera el bebe elige que comer y cuánta cantidad. En este método se ofrecen alimentos en trozos preparados apropiadamente para el bebé.

¿Qué ventajas y desventajas ofrece?

- Para llevarla a cabo el bebé se sienta a la mesa con la familia, se ofrece la misma comida (saludable y adecuada para el bebé) que al resto de la familia) en trozos de consistencia blanda y aprobada a su desarrollo (inicialmente grandes para que lo coja con su puño y posteriormente pequeños para que lo tome con sus deditos). Inicialmente el bebé se alimenta por sí mismo con sus manos y posteriormente con cuchara.
- Es indispensable que el bebé tenga un adecuado desarrollo psicomotor. No se recomienda para niños con peso bajo o con alteraciones neurológicas o motoras.
- Este tipo de alimentación impacta en las preferencias alimentarias del bebé.

- Los niños alimentados con BLW aprenden a regular mejor la ingesta de los alimentos, el bebé aprenda a reconocer cuando está saciado, se asocia a un menor Índice de masa corporal (IMC), ya que los bebés de manera natural prefieren alimentos más saludables como los carbohidratos complejos (pan de granos, pastas, por ejemplo).
- Se favorece la ingesta de los mismos alimentos que el resto de la familia desde el inicio de la alimentación, lo que disminuye la probabilidad de que los bebés consuman alimentos comerciales para bebés.
- Mejora la relación durante la comida familiar ya que el bebé se integra al núcleo, comparte con la comida con la familia, se promueve su autonomía, se ahorra tiempo y dinero en la preparación de los alimentos.
- Es una excelente oportunidad para que el bebé conozca diferentes texturas, olores, sabores en su comida, lo cual favorece que más adelante acepte una variedad más amplia de alimentos.
- El cerebro del bebé es estimulado al poder coger los alimentos con sus manitas, llevarse el alimento por sí mismo a su boca, las texturas, sabores, todo contribuye a la estimulación de su cerebro.
- La principal desventaja de este método es el riesgo de atragantamiento, por lo que se sugiere

que siempre exista un adulto durante la alimentación del bebé, que reciba capacitación tanto en BLW como en primeros auxilios. Cabe mencionar que a pesar de que el riesgo existe los estudios no han demostrado que los bebés alimentados con BLW hayan sufrido más eventos de atragantamiento que los bebés alimentados por método tradicional.

- Otra desventaja es que si la familia tiene hábitos alimenticios no saludables el bebé los asimile y que no consuma alimentos ricos en hierro.

¿Qué es el BLISS?

Es un tipo de alimentación que también es dirigido por el bebé, pero en el que se propicia el consumo de alimentos ricos en hierro, energéticos y sin riesgo de atragantamiento.

¿Qué ventajas y desventajas ofrece?

- Este tipo de alimentación ofrece las mismas ventajas que el BLW, además de que se ofrecen alimentos ricos en hierro tales como las carnes rojas.
- Se evita la desventaja del riesgo de atragantamiento.



Consulta todas tus dudas con el pediatra de tu bebe

TIPS DURANTE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Recuerda: frecuencia, cantidad, variedad, consistencia y textura, observa la respuesta de tu bebé e higiene.

Al iniciar la alimentación complementaria a los 6 meses de edad.

Es importante que al iniciar la alimentación complementaria continúes dando tu leche tanto en el día como en la noche y que ofrezcas primero el pecho antes de los alimentos. En la medida de lo posible procura extender la lactancia materna hasta que tu bebé tenga 2 años de edad.

Cuando inicies la alimentación complementaria ten en cuenta los siguientes aspectos:

1. Frecuencia: comienza ofreciendo los alimentos 2 veces al día.
2. En cada comida proporciona de 2-3 cucharadas (probaditas) de cada alimento.
3. La consistencia deseada es el de un puré espeso, que se mantiene en la cuchara.
4. Variedad: comienza con alimentos básicos (plátano, espinaca, calabaza, pera, manzana, pollo) y poco a poco introduce un nuevo alimento o un sabor nuevo en cada comida.

5. Respuesta de tu bebé:

- Ten en cuenta que tu bebé necesita tiempo para habituarse a alimentos diferentes de tu leche.
- Ten paciencia y motiva a tu bebé a comer.
- No lo obligues a recibir el alimento.

5. Una buena higiene al preparar y ofrecer los alimentos es indispensable.

6. Procura que cada comida de tu bebé sea variada y que incluya alimentos de cada grupo

- Origen animal: carne, pollo, hígado, pescado, huevo.
- Cereales y tubérculos: maíz, arroz, trigo, papa.
- Leguminosas: frijol, lenteja, chícharo, garbanzo, semillas (ajonjolí).
- Frutas y vegetales: mango, papaya, naranja, plátano, piña, melón, sandía, tomate, jitomate, col, vegetales de hoja verde como espinaca, acelga, zanahoria, calabaza.

7. Colaciones, son pequeños snacks que ofreces a tu bebé, puedes proporcionarlos 1 o 2 veces al día, una colación puede incluir alguna fruta

como mango, papaya, banana, aguacate, o algún vegetal como papa, cereal como avena.

Cuando tu bebé ya tiene de 6 a 9 meses de edad.

Continúa alimentando al seno materno a tu bebé a libre demanda, cada vez que lo pida, tanto en el día como en la noche. Tu leche sigue siendo el principal alimento en la dieta de tu bebé. En este momento le proporciona hasta el 60% de la energía que necesita. Ofrece la leche materna antes de los alimentos.

De los 6 a 9 meses ten en cuenta los siguientes aspectos:

1. Frecuencia: ofrece los alimentos 3 veces al día.
2. En cuanto a la cantidad incrementa gradualmente a ½ taza (125 ml).
3. Consistencia alimentos machacados o puré; al cumplir 8 meses tu bebé puede coger alimentos con sus dedos.
4. Variedad: procura incluir variedad de alimentos en cada comida, de cada grupo antes mencionado.
5. Respuesta de tu bebé:
 - Ten paciencia y motívalo a comer.
 - No lo obligues a comer.
6. La higiene siempre debe prevalecer.

Tu bebé ya tiene de 9-12 meses.

La leche materna continua siendo a libre demanda tanto en el día como en la noche, recuerda que es un alimento muy completo que evoluciona según las necesidades de tu bebé, NUNCA será solo agua.

Tu leche le proporciona 60% de la energía que necesita.

Ten en cuenta los siguientes puntos: 1. En cuanto a la frecuencia ofrece los alimentos 5 veces al día, incluyendo las colaciones.

2. La cantidad en cada comida es de ½ taza (125 ml).

3. Consistencia: picados finos, machacados y alimentos que tu bebé puede tomar con sus dedos.

4. Recuerda la variedad, incluye alimentos de cada grupo.

5. Observa a tu bebé

- Ten paciencia
 - No lo obligues a comer
6. La higiene es muy importante.



GRUPOS DE ALIMENTOS

El plato del buen comer desde pequeño



TIPS DURANTE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Recuerda: frecuencia, cantidad, variedad, consistencia y textura, observa la respuesta de tu bebé e higiene.

Cantidad de alimentos que ofreces de acuerdo a la edad del bebé.			
Edad Meses	Textura	Frecuencia	Cantidad
6-8	Papilla o puré espeso.	2-3 comidas + leche materna + 1-2 snacks	Inicia con 2-3 cucharaditas, incrementa poco a poco hasta ½ taza
9-12	Picados finos, machacados, alimentos que puede tomar con sus deditos.	3-4 comidas + leche materna + 1-2 snacks	½ taza
12-24	Picados, machacados si fuera necesario, dieta familiar	3-4 comidas + leche materna + 1-2 snacks	¾ de taza
Si el bebé no toma leche materna da 1-2 tazas de leche/día+1-2 comidas adicionales.			

Qué rápido pasa el tiempo, tu bebé ya tiene 12 a 24 meses.

Puedes continuar alimentando con tu leche a tu bebé cada vez que el lo pida, tanto en el día como en la noche. Es un alimento muy completo, que le brindará siempre nutrición y amor. Tu leche le proporciona 40% de la energía que necesita.

Al alimentar a tu bebé ten en cuenta:

1. La Frecuencia de alimentos es de 5 veces al día, incluyendo las colaciones.
2. En cuanto a la cantidad ya comerá ¾ partes de una taza (187-190 ml)
3. Consistencia de los alimentos es de piezas pequeñas rebanaditas, alimentos que puede tomar con sus deditos.
4. La variedad siempre será importante, incluye alimentos de cada grupo. Estos hábitos son la base de una vida adulta saludable.
5. Observa la respuesta de tu bebé.
 - Ten paciencia
 - No lo obligues a comer.
6. Recuerda siempre preparar y ofrecer los alimentos con higiene.

Consejos para preparar las papillas

Conforme tu bebé crece requiere más energía. Como ya vimos hasta los 2 años de edad la leche materna cubre un buen porcentaje de esos requerimientos de energía, la parte que ya no es cubierto por la leche de mamá se conoce como brecha de energía.

Cuando prepares los alimentos de tu bebé procura hacer papillas o purés que tengan una consistencia espesa,

eso hará que sean más ricos en energía. La consistencia deseada es tan espesa como para mantenerse en la cuchara sin que escurra, si la papilla o el puré se escurre de la cuchara



contiene mucha agua y le proporcionará menos energía a tu bebé.

Por ejemplo, si preparas una sopita con verduras, pollo o carne, escurre los ingredientes para molerlos y evita poner la menor cantidad de agua, para tener la consistencia espesa, incluso puedes extraerte leche y ocuparla para darle consistencia a las papillas de tu bebé.

Algunos alimentos ricos en energía son los frutos secos como nueces, ajonjolí. Si tu bebé no tiene contraindicaciones como alergias puedes moler estos ingredientes para proporcionar más energía en las papillas, ya que son ricos en grasas saludables y proteína. Otra manera de incrementar la energía de la papilla es agregar media cucharadita de aceite de olivo, margarina o aguacate en cada comida.

Granos fermentados

Los granos de cereales (arroz, trigo, cebada, etc) y leguminosas (haba, frijol, lenteja, etc) se pueden germinar, como los clásicos experimentos de la escuela.

Coloca los granos en un frasco, humedécelos, escurre el exceso de agua y cubre el frasco con una manta de cielo. Procura humedecerlos diariamente. Los granos germinados pueden secarse, tostarse y molerse para hacer harina, con ayuda de un procesador de alimentos.

Con la harina germinada puedes preparar papillas que serán más ricas en energía, proteína y favorecen la absorción del hierro. Para esto agrega

una pizca de la harina terminada a la papilla ya espesa, y estando templada, posteriormente debes hervir nuevamente la papilla después de agregar la harina germinada. Existen harinas, cereales y pan hechos con granos fermentados como los de la marca Ezequiel, como carecen de conservadores se encuentran en los refrigeradores de los supermercados.

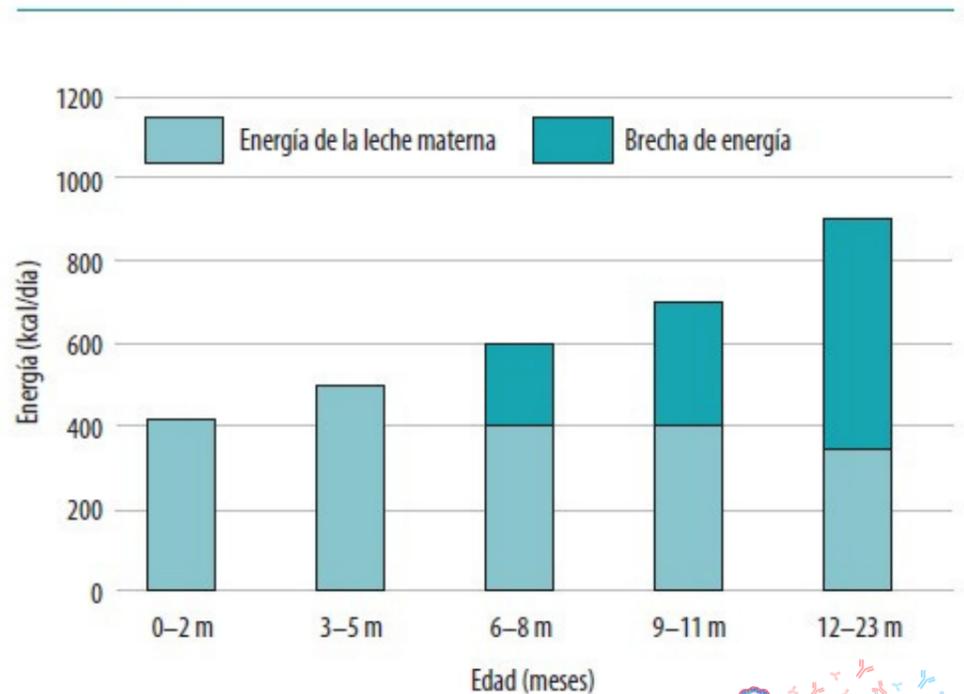
Medidas de higiene

Los alimentos que prepares para tu bebé serán los mejores para su desarrollo siguiendo los consejos y apegándote a las indicaciones del pediatra.

Recuerda que es muy importante la higiene, para garantizarla sigue estos sencillos pasos:

1. Lavado de manos (después de ir al baño, cambiar el pañal, antes de preparar y servir los alimentos).
2. Utensilios limpios
3. Usa agua potable
4. Elige sabiamente los alimentos, lava y desinfecta frutas y verduras
5. Almacena en contenedores limpios y con tapadera

Energía requerida según edad y la cantidad aportada por la leche materna



TIPS DURANTE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Enfoque positivo durante la alimentación

Respetar el ritmo de tu bebé, permitirle autonomía según sus propias capacidades.

- Recuerda que le puede tomar de 10-15 veces aceptar un nuevo alimento, así que no te desanimes, no lo tomes como un rechazo e inténtalo nuevamente después e algún tiempo.
- No prefijas la cantidad de comida que se tiene que acabar; es preferible estar atenta a los signos de hambre y saciedad de tu bebé.
- Obligar a un niño a que coma fomenta la insatisfacción y el riesgo de problemas con la comida.
- Procura establecer una rutina:
 1. Que el lugar donde tu bebé se alimenta sea tranquilo, sin distracciones como la televisión, cuando sea posible que la comida sea un evento familiar, con los

- temas miembros de la familia presentes para que el bebé interactúe con ellos, para esto puedes sentarlo de manera segura en tu regazo o con ayuda de una sillita para tal fin.
- 2. Que el horario sea aproximadamente el mismo, claro con flexibilidad.
- 3. En cuanto al menú procura que sea variado y saludable. Las porciones de acuerdo a su edad.
- Una vez que inicie la alimentación complementaria tu bebé alcanzará diferentes logros del desarrollo, se paciente.
- Si se presenta alguna situación negativa (se porta mal, no come, no le gusta) mantén una actitud neutra, evita enfadarte o que no sea notorio el enfado.
- Cuando los padres muestran una actitud controlador o exigente eso interfiere con la autorregulación del

bebé.

- Disfruta las horas de la comida en familia.
- Evita utilizar los alimentos como premios o castigos, ni como consuelo.



TIPS DURANTE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Seguridad a la hora de la comida



Seguridad básica

- Ya sea que tu bebé se alimente por el método BLW, BLISS o tradicional procura seguir las siguientes reglas básicas para evitar atragantamientos:
 1. Tu bebé deberá estar sentado, nunca recostado. Ya sea que lo sientes en tus piernas o en una silla especialmente diseñada para este fin.
 2. Nunca dejes al bebé sin supervisión.
 3. No ofrezcas alimentos con riesgo de atragantamiento como frutos secos enteros (nueces, cacahuete, almendra, etc), palomitas de maíz, uvas enteras, etc. También esta algunos vegetales y frutas con consistencia dura como

manzana o zanahoria.

4. En caso se la manzana conviene cocerla unos minutos al vapor.
5. Prueba los alimentos antes de ofrecerlos para asegurarte de que estén lo suficientemente blandos (compa aplastarlos al presionarlos contra el paladar con ayuda de la lengua).



LOS ALIMENTOS COMERCIALES

Aprende a diferenciar los saludables de los que muestran publicidad engañosa

Es importante que conozcas el etiquetado de los alimentos procesados

En el mercado existen diversos alimentos procesados dirigidos a los niños, muchos de ellos no son los más saludables para tu bebé, sin embargo las empresas muestran publicidad que puede confundirte y pensar que es un alimento nutritivo y saludable cuando en verdad dista mucho de serlo, por eso es muy importante que aprendas a leer las etiquetas de los productos y evalúes por tí misma la información que te presentan.

Si aprendes a evaluar los alimentos comerciales tomaras mejores decisiones en pro de tu familia.

1.El primer paso es identificar la etiqueta de información nutrimental en el empaque del alimento.

2.Observa cuál es la porción a la que se refiere la información. En ocasiones el fabricante reporta una porción de 100 ml cuando el envase es de 250 ml. En la imagen inferior derecha te pongo un ejemplo, la porción en este caso es un frasco, y cada frasco contiene 80 mL

3.Ahora observa el contenido calórico. En el ejemplo de la imagen el frasco contiene 55 kcal.

4.El segundo paso es observar las cantidades de nutrientes por grupo, generalmente el fabricante proporciona la cantidad de proteína; grasas las cuales se desglosan en saturadas y no saturadas (procura evitar los que tienen muchas grasas saturadas); carbohidratos aquí es muy importante observar si existen azúcares añadidos y la cantidad de estos; adicionalmente se reportan micronutrientes como minerales y vitaminas. Ahora observa la imagen de ejemplo, en este caso el contenido de proteína es muy bajito solo 1 gramo, tiene pocas grasas, y lo que resalta es la

cantidad de carbohidratos que son exclusivamente azúcar añadido en este caso 12.7 g.

Para que tengas una idea más clara de lo que eso representa te daré una pista: 5 g es una cucharadita cafetera y 10 g es una cucharada sopera. Es decir regresando al ejemplo de la imagen, en un frasco de 80 ml hay una cucharada sopera y media cucharadita de azúcar. Lo cual es demasiado para cualquier persona y mucho más para un niño o niña.



Información Nutrimental	
Tamaño de porción 1 (una); Frasco (80ml)	
Contenido Energético	233 Kj (55 Kcal)
Proteínas	1,00 g
Grasas	0,04 g
De las cuales	
Grasa saturada	0,03 g
Carbohidratos	12,70 g
De los cuales	
Azúcares	12,70 g
Fibra dietética	0,00 g
Calcio	36,0 mg
Sodio	13,0 mg



BIBLIOGRAFIA



Referencias bibliográficas

- 1.Mary Fewtrell et al. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition, 2017 vol 64 (1) pp 119-132
- 2.Infant and young child feeding counseling: an integrated course. WHO, 2021.
- 3.Romero-Velarde et al. Boletín Médico del Hospital Infantil de México, 2016; 73 (5): 338-356.



www.alergologopediatracdmx.com



INAPEG



WhatsApp

Universidad

Av. Universidad 1134, 2do piso, Col. Xoco, Delegación Benito Juárez, C.P. 03330, México, D.F.

Consultorio INAPEG

Oriente 156 No. 139, Col. Moctezuma 2a. Sección, Del. Venustiano Carranza, C.P. 15530, México, D.F.
Tel. 55 2643 7786 WhatsApp 55 4383 4061