

Creciendo juntos



CUIDANDO LOS PRIMEROS 1 000 DÍAS DE TU BEBÉ

• LACTANCIA CONTINUA
Y ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA •

LACTANCIA CONTINUA Y ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Darle una alimentación complementaria a tu bebé es comenzar a alimentarlo con otras comidas, además de la leche materna. **Inicia a partir de los 6 meses** con alimentos suaves como purés y luego incluirá más variedad. **Iniciar con alimentación complementaria no es opcional.** Permite que tu niño o tu niña crezca saludable y aporta a su desarrollo cerebral.

Comidas especiales para tu bebé

La comida para tu bebé no es la misma que la de una persona adulta. No debe cocinarse con sal ni condimentos durante el primer año de vida. No se recomienda el consumo de embutidos, azúcares, carne molida, mariscos, enlatados, procesados o infusiones por su escaso valor en nutrientes y su elevado contenido de sustancias que pueden afectar la salud del bebé.



¡MUY IMPORTANTE!

La **comida complementaria**:

- Comienza a los **6 meses** de vida del bebé. No antes ni después.
- **Antes**, puede causarle problemas como diarreas, alergias, peso bajo, sobrepeso o falta de crecimiento. **Después**, no recibirá a tiempo los nutrientes que necesita para crecer saludable.
- El momento de la alimentación complementaria puede aprovecharse para **enriquecer el vínculo entre el papá y el bebé**. Permítanle tratar de coger la comida con la cuchara, aunque la riegue; o con las manos, siempre y cuando estén limpias, para llevársela a la boca, aunque se ensucie la ropa.

TEMAS QUE VAMOS A TRATAR

- Continúa con la leche materna
- Preparación de los alimentos
- Verduras y frutas para tu bebé
- Reacción frente a los nuevos alimentos
- Introducción de líquidos

Continúa con la leche materna

- ▶ La lactancia sigue siendo la **principal forma de alimentar** a tu bebé. Debe mantenerse día y noche, hasta los 2 años.
- ▶ Recuerda que tu leche sigue siendo el **mejor alimento** para tu niño o niña; dale de lactar cada vez que te lo pida.



Preparación de los alimentos

- ▶ Antes de preparar los alimentos **lávate las manos** con agua segura y jabón. No olvides de lavar también todos los alimentos que vas a cocinar, siempre con agua segura.
- ▶ Las papillas y los purés deben ser **suaves, espesos y aportar textura**. Se preparan aplastando los alimentos con un tenedor. No los licues porque pierden su consistencia ideal y aumentan el riesgo de rechazo posteriormente porque el niño no se expone a texturas o grumos.
- ▶ Para preparar los purés, corta las verduras en **trozos pequeños** y cocínalos hasta que estén **suaves**, para mantener sus **vitaminas**.
- ▶ Para preparar las papillas, **no cocines las frutas**, es mejor que sean aplastadas en su estado natural, para mantener sus nutrientes.
- ▶ Las señales de hambre y saciedad del bebé te guiarán para alimentarlo. Al inicio puedes empezar con **2 o 3 cucharadas por comida**.



Verduras y frutas para tu bebé

- Desde el inicio tu bebé puede consumir **cualquier verdura o fruta**. Los únicos alimentos que se deben dar en cantidades pequeñas (no más de 1 cucharada) por porción son la espinaca, la acelga y remolacha.
- Ejemplos de **verduras**: zanahoria, zanahoria blanca, camote, yuca, zambo, zapallo, papa, brócoli, coliflor, habas.
- Ejemplos de **frutas**: guineo (plátano), manzana, pera, granadilla, durazno, papaya, guayaba, melón, sandía, piña, mora.



Reacción frente a los nuevos alimentos

- ▶ Que acepte fácilmente los nuevos alimentos o que los rechace son **reacciones normales**. Poco a poco, aceptará los cambios en su comida.
- ▶ Empujar los alimentos fuera de la boca es **parte de su aprendizaje**. Tener **paciencia** es fundamental en este proceso.
- ▶ Coloca la comida en la **parte media de la lengua** para que le sea fácil tragar.
- ▶ Si rechaza un alimento, puede ser que esté **satisfecho**, que **no le agrada** o que **está enfermo**. Espera un poco y ofrécele nuevamente el alimento. Si continúa **sin apetito**, visita a tu médico.

Introducción de líquidos

- ▶ Tu bebé sentirá **sed** cuando empiece a recibir nuevos alimentos.
- ▶ Dale **agua hervida** en pequeñas cantidades, en un vaso o por cucharitas. Otro tipo de **agua no segura puede enfermar gravemente a tu bebé**.



Un ambiente adecuado

- Es muy importante que tu bebé esté en un **ambiente tranquilo** y **sentado en un sitio seguro** para tener su primer contacto con nuevos alimentos. Conversar o cantarle una canción hará que su alimentación sea una linda experiencia.

PAPIS a LA OBRA



Prepara un puré de zanahoria

1. Lava bien tus manos con agua segura.
2. Prepara las zanahorias lavándolas, pelándolas y cortándolas en trozos pequeños.
3. Cocina las zanahorias en agua segura hasta que estén suaves.
4. Escurre las zanahorias cocidas y deja que se enfríen un poco.
5. Aplasta las zanahorias con un tenedor hasta obtener un puré suave.
6. Lava tus manos nuevamente.
7. Sirve el puré a tu bebé teniendo cuidado de que esté tibio y no caliente.

¡La alimentación complementaria es un momento emocionante para descubrir texturas y sabores con tu bebé, que le ayudarán a crecer saludable!