Creciendo juntos

Ficha 8

Cuidando los primeros 1 000 días de tu bebé

• ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA PARA EL CRECIMIENTO DE TU BEBÉ •

REDNI LA INFANCIA NOS MUEVE | Canadá

Alimentación complementaria para el crecimiento de tu bebé

Una buena alimentación complementaria a la leche materna es fundamental para que tu bebé crezca **fuerte**, **sano** y **protegido de enfermedades**. También es importante para su **aprendizaje** y **desarrollo**. Comer bien desde una edad temprana es **vital para su futuro**.

Al crecer quieren comer solos

Cuando tu bebé quiera comer con las manos, permítanle que lo haga pues está ganando en **independencia**. Anímenle, ya que está aprendiendo a alimentarse por sí mismo. Vigilen que **no se atragante** con la comida y recuerden mantener sus **manitos bien limpias** siempre pues querrá llevárselas a la boca constantemente.

¡Muy importante!

La alimentación complementaria es fundamental por las siguientes razones:

- **Desarrollo cerebral:** Los alimentos sólidos son clave para el crecimiento del cerebro y el cuerpo, impulsan el aprendizaje y la salud.
- **Previene enfermedades:** Una dieta variada en vitaminas y minerales fortalece su sistema inmunológico, reduce el riesgo de enfermedades y combate enfermedades.
- **Genera buenos hábitos:** Genera una relación positiva con la comida a lo largo de su vida.

Temas que vamos a tratar

- De 6 a 8 meses
- De 9 a 11 meses
- De 12 a 23 meses
- Higiene en los alimentos

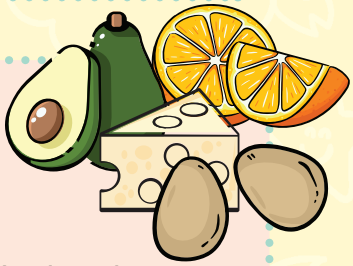
De 6 a 8 meses

- Se sugiere dar al bebé **dos comidas** principales al día.
- **Dos o tres cucharadas soperas** de papilla o puré en cada comida son suficientes.
- La primera semana, dale papillas de cereales como arroz, maíz o quinua.
- Desde la segunda semana, agrega papillas de frutas y verduras (Puedes ver cuáles en la **Ficha 7: Lactancia continua y alimentación complementaria**).
- A partir de los **siete meses**, podrás incluir sopas espesas de avena, arroz, cebada o fideos.
- También podrás añadir un poco de **carne de res o pollo** bien cocida y picada en trozos pequeños.

De 9 a 11 meses

- Se sugiere dar al bebé **tres comidas** principales al día y dos refrigerios saludables, como frutas.
- Se recomienda porciones de **media taza o plato**. Debe comer de cuatro a cinco cucharadas soperas en cada una.
- A los ocho meses, puedes introducir t**rocitos de pescado** fresco en su dieta.
- Agrega **legumbres cocinadas**, machacadas o cortadas en trozos muy pequeños, como lentejas, chochos, fréjol, arvejas o habas.
- Antes de los diez meses, es importante que comience a comer **alimentos sólidos** en trocitos.
- **Evita darle lácteos** como leche de vaca, yogur o queso antes de que cumpla los doce meses de edad.

De 12 a 23 meses



- Al año de edad de tu bebé, la lactancia de leche materna debe continuar.
- Además, se sugiere **tres comidas principales**: desayuno, almuerzo y merienda, y dos refrigerios nutritivos entre las comidas, que pueden ser frutas, pan, queso o yogur natural.
- Se pueden incluir en sus comidas **huevos cocinados** y **lácteos bajos en sal**.
- Todos los alimentos deberán ser cortados en trozos pequeños para evitar que se atore.
- La cantidad sugerida o aproximada es de **10 a 12 cucharadas soperas** por comida.

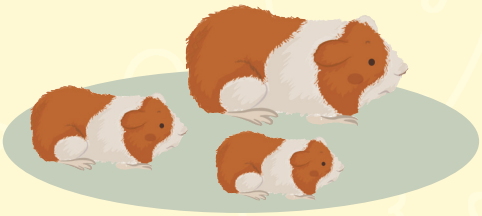
Higiene en los alimentos

- **Lávate bien las manos con agua segura y jabón**, antes y después de cocinar.
- **Lava** cuidadosamente todas las frutas y verduras para eliminar cualquier bacteria.
- Utiliza **cubiertos** o cualquier otro **utensilio bien lavados**.
- **Cocina los alimentos** completamente para asegurarte de que estén libres de bacterias.
- Si debes guardar comida, asegúrate de **refrigerarla inmediatamente** en recipientes bien cerrados.

Familia a la obra

- Tanto el padre como la madre u otra persona cuidadora puede ser responsable de la alimentación del bebé. Esto le ayudará a generar un vínculo para toda la vida.

Plan de parto básico

1. Prepara un recipiente limpio para almacenar el agua purificada.
2. Llénalo mínimo con un litro de agua, que son 4 tazas pequeñas.
3. Agrega una gota de cloro por cada litro de agua que desees purificar.
4. Mezcla bien el agua y el cloro y deja reposar durante al menos 30 minutos.
5. Después del tiempo de reposo, habrá un ligero olor a cloro en el agua, lo que indica que está desinfectada y lista para su consumo.

Recuerda: ¡La lactancia materna debe continuar en todas estas etapas!