

Información
para familias de
bebés entre
5 meses y un año.

¿Cómo y cuándo debo empezar la
alimentación complementaria
de mi bebé?

Hora de iniciar la alimentación complementaria

La alimentación complementaria es un periodo de transición que se da desde los cuatro a seis meses de edad, momento en el que tu bebé está listo para conocer nuevos alimentos importantes para su desarrollo.



Antes de iniciar ten en cuenta estas recomendaciones:

- Tu bebé ya debe sostener su cabeza y demostrar interés por los alimentos.
Ejemplo: saliva cuando ve alimentos o los percibe con sus sentidos.
- La leche materna o de fórmula debe seguir siendo parte fundamental de su alimentación, continúa ofreciéndosela a libre demanda.

Lactancia materna exclusiva, el mejor regalo para tu hijo en los primeros 6 meses de vida.

- Aprovecha este periodo para enseñarle a tu bebé buenos hábitos de alimentación, desarrollar todos sus sentidos, aprender a masticar y definir los sabores que le gustan.



Lista de alimentos que no debes darle a tu bebé

- Leche entera de vaca y sal antes de los 12 meses.
- Jugos, azúcares y miel antes de los 24 meses.
- Cafeína, bebidas carbonatadas y bebidas vegetales.
- Bebidas con endulzantes.
- Carnes frías.
- Alimentos con riesgo de atragantamiento: uvas, salchichas, crispetas, frutos secos enteros y confites.

¿Cómo iniciar la alimentación complementaria?

Ofrecer los alimentos adecuados es clave para **generar buenos hábitos alimenticios y un balance nutricional** apropiado para tu bebé.

- Empieza con alimentos ricos en hierro como: carnes rojas (de res) o vísceras.
- Inicia con purés/papillas y progresa gradualmente a texturas grumosas y sólidos blandos antes de los 10 meses para disminuir el riesgo de rechazo por las texturas.
- Un alimento nuevo lo puedes introducir cada día, sin retrasar los alimentos nuevos más allá de cada tres días. Una vez iniciada la alimentación complementaria, puedes introducir todos los alimentos, incluidos los considerados potencialmente alergénicos, como: huevo, pescado, mariscos, frutos secos o derivados lácteos, independientemente de la historia familiar.

Métodos de **alimentación complementaria**

Existen varias formas de ofrecer los alimentos a tu bebé, elige una con la que sientas cómodo a tu hijo y mejor se adapte a tu estilo de vida.



Tradicional:

Los alimentos suelen ofrecerse con cuchara. A los bebés que se alimentan con este método, debe permitírseles explorar texturas desde el inicio de la alimentación complementaria.



BLW o alimentación autorregulada:

Consiste en estimular a los bebés a que se alimenten por sí mismos desde el primer día, usando sus manos. Permite mayor independencia y un mejor control de su apetito.



Combinada:

Combinación de alimentación con cuchara y BLW o autorregulada.

Tentación de guayaba

Ingredientes:

- 4 guayabas bien maduras, lavadas y peladas.
- 6 cucharadas de cereal de arroz.

Preparación:

- Hervir las guayabas en el agua por 5 minutos.
- Licuar y colar.
- Mezclar el cereal infantil al momento de servir.





En cuanto a las cantidades adecuadas

- **Seis a ocho meses:** 3-4 cucharadas
- **Nueve a once meses:** 4-8 cucharadas
- **12 a 23 meses:** 8-12 cucharadas

Debes prestar atención a los signos de saciedad de tu bebé, este proceso requiere tiempo de adaptación y conocimiento. Insiste pero no lo obligues a comer.

Tipo de comida	6 meses
Desayuno	Leche materna a libre demanda o fórmula de 4 a 6 onzas.
Media mañana	Fruta variada: media taza.
Almuerzo	Media taza de sopa: 30 gr de carne, pollo o pescado. Vegetales verdes: arveja o habichuela. Vegetales amarillos: zanahoria o ahuyama. Tubérculos: papa, yuca, plátano o ñame. 1 cucharadita tintera de aceite de oliva.
Media tarde	Preparar con la leche materna o de fórmula cereal fortificado de arroz: de 4 a 6 onzas.
Cena	Leche materna a libre demanda o fórmula de 4 a 6 onzas.
Merienda	Leche materna a libre demanda o fórmula de 4 a 6 onzas.
Consistencia	Blanda tipo compota, papillas, cremas o puré.
Leche	Leche materna a libre demanda o fórmula de 20 a 30 onzas por día.

Sugerencias de alimentación

Según la edad

7 meses	8 meses	9 a 12 meses
Leche materna o fórmula de 4 a 6 onzas. Huevo con pan, arepa o galletas bajas en sal. Cocoa, opcional.	Leche materna o fórmula de 4 a 6 onzas. Huevo con pan, arepa o galletas bajas en sal. Cocoa, opcional.	Leche materna o fórmula de 4 a 6 onzas. Huevo con pan, arepa o galletas bajas en sal. Cocoa, opcional.
Fruta variada: media taza.	Fruta variada: media taza.	Fruta variada: media taza.
Media taza de sopa: 30 gr de carne, pollo o pescado con vegetales y tubérculos como papa, yuca, plátano y 1 cucharadita tintera de aceite de oliva.	Media taza de sopa: 30 gr de carne, pollo o pescado más vegetales o tubérculos o cereales como arroz, pasta o quinoa y 1 cucharadita tintera de aceite de oliva.	Media taza de sopa: 30 gr de carne, pollo o pescado más vegetales y tubérculos o cereales o granos como frijol, lenteja, garbanzo. 1 cucharadita tintera de aceite de oliva o 1/8 de unidad de aguacate.
Preparar con la leche materna o de fórmula, cereal fortificado de arroz: de 4 a 6 onzas.	Preparar con la leche materna o de fórmula, cereal fortificado de arroz: de 4 a 6 onzas.	Yogur natural (sin azúcar ni endulzante) con fruta o cereal fortificado: media taza.
Leche materna a libre demanda o fórmula de 4 a 6 onzas.	Preparación igual al almuerzo.	Preparación igual al almuerzo.
Leche materna a libre demanda o fórmula de 4 a 6 onzas.	Leche materna a libre demanda o fórmula de 4 a 6 onzas.	Leche materna a libre demanda o fórmula de 4 a 6 onzas.
Triturado.	Grumoso (espeso, pastoso).	Sólidos blandos.
Leche materna a libre demanda o fórmula de 20 a 30 onzas por día.	Leche materna a libre demanda o fórmula de 20 a 30 onzas por día.	Leche materna a libre demanda o fórmula de 16 a 24 onzas por día.

En SURA te acompañamos, brindándote la información que necesitas para vivir este momento bien informada.