E.S.E. HOSPITAL DEPARTAMENTAL UNIVERSITARIO DEL QUINDÍO
SAN JUAN DE DIOS

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

UNIVERSIDAD DEL QUINDÍO
ENFERMERÍA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Cada alimento es un paso para crecer sano y fuerte

La alimentación complementaria inicia cuando la leche materna ya no cubre todas las necesidades nutricionales del bebé.

Debe ser:

- Variada
- Segura
- Nutritiva
- Adaptada a la edad del bebé



¿CUÁNDO INICIAR?

Bebés con lactancia materna exclusiva:

- Iniciar a los 6 meses.

Bebés con fórmula infantil:

- Puede iniciarse entre los 4 y 5 meses según indicación médica.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES

- Lavar muy bien los alimentos y las manos.
- Continuar con lactancia materna.





Señales de que el bebé está listo:

- Se sienta o sostiene la cabeza con apoyo
- Muestra interés por la comida
- Lleva objetos a la boca
- Tiene coordinación ojo, mano y boca

Recuerda: Cada bebé tiene su propio proceso.

No ofrecer:

- Jugos
- Caldos
- Sopas muy líquidas
- Embutidos
- Compotas procesadas



No agregar:

- Sal
- Azúcar
- Condimentos



Evitar distractores como pantallas o celulares durante la alimentación.



¿CON QUÉ ALIMENTOS INICIAR?

1 Primero: Proteínas

- Pollo
- Carne de res
- Carne de cerdo
- Vísceras



Bien cocidos y triturados. No iniciar con pescado ni huevo.

2 Luego: Verduras y tubérculos

- Brócoli
- Zanahoria
- Ahuyama
- Papa
- Plátano



Cocidos y en textura suave.

3 Después: Frutas

- Banano
- Mango
- Pera
- Manzana
- Sandía
- Aguacate



Evitar inicialmente frutos rojos.

4 GRASAS SALUDABLES

- Aguacate
- Aceite de oliva
- Chía
- Quinua



Los frutos secos deben ofrecerse triturados o en crema para evitar atragantamiento.

ALIMENTOS QUE PUEDEN DAR ALERGIA

Ofrecer por 3 días consecutivos


Huevo


Pescados y mariscos


Maní


Nueces


Fresa



IMPORTANTE



¿Por qué no dar leche de vaca antes del año?

- Puede afectar los riñones del bebé
- No tiene los nutrientes adecuados
- Puede aumentar el riesgo de sangrado intestinal

RECUERDA

"Una buena alimentación en los primeros años ayuda a construir una vida sana y feliz."



BIBLIOGRAFÍA

Escanea aquí para ver la bibliografía

ESTUDIANTES: SOFIA ESTRADA, CAROLINA GOMEZ, JOHANNA SALAS

PROFESORA: MONICA CORTES