UNIVERSIDAD DEL QUINDÍO
Res.MEN 014915 - 02 AGO 2022 RENOVACIÓN ACREDITACIÓN

ENFERMERÍA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

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

Canguro Contigo

Un abrazo que continúa, una guía que acompaña



Creado por:
Natalia Sofía Estrada Salazar.
Melisa Carolina Gomez Gomez.
Johanna Elisabeth Salas Rosero.
Tutor(a): Dra. Mónica María Cortés

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



Transición a la alimentación complementaria.

Comienza cuando la leche materna ya no satisface todas las necesidades nutricionales del lactante.

Debe ser oportuna, suficiente, variada y adaptada en consistencia, cantidad y frecuencia.

Se sugiere que sea perceptiva, diversa y basada en alimentos locales, permitiendo al bebé explorar, desarrollar habilidades motoras y fortalecer la relación con sus cuidadores.

¿Qué se debe esperar en esta etapa?

El aprendizaje de los bebés se produce a través de los sentidos, por lo que es crucial que su experiencia sea positiva, dependiendo de:

Ambiente tranquilo



Señales de hambre y saciedad



Variedad en alimentos



Padres o cuidadores tranquilos



Primeras experiencias positivas



Niños que disfrutan la alimentación



- Padres enojados o frustrados
- Obligar o forzar al bebé a comer
- La creencia errónea de que el bebé no come

*Rechazo a la comida.
*Llantos (Riesgo de ahogamiento)
*Padres frustrados.

¿Cuándo iniciar?

- Alimentación exclusiva con leche materna a partir de los 6 meses.
- Alimentación con fórmula infantil a partir de los 4-5 meses.



- Ya se sienta solo o sostiene la cabeza si es sentado con apoyo
- Muestra interés por los alimentos
- Con coordinación ojo, mano, boca.

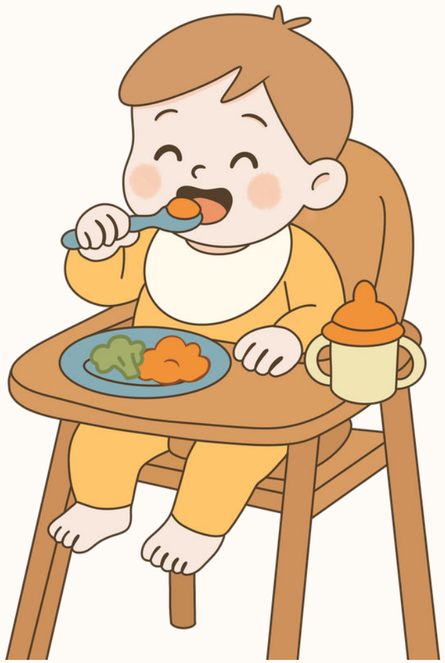
¡Recuerda! Cada bebé tiene un proceso y unas necesidades nutricionales diferentes.

¿Cómo iniciar?

Con un grupo alimentario por día



Textura semisólida tipo pure



En horarios de alimentación familiar



¡Tener en cuenta!



*Los alimentos se deben lavar y desinfectar muy bien.

*Los primeros días se puede ofrecer solo un alimento por día.

*Inicialmente ofrecer alimentos en desayuno y almuerzo.

*No incluir hidratación con agua. (Hidratar con leche materna)

*Evitar alimentos muy liquidos como caldos, sopas y jugos (contienen más agua que nutrientes)

*No ofrecer alimentos procesados como compotas y/o embutidos.

¡Tener en cuenta!

*No adicionar sal, azúcar ni condimentos a los alimentos.

*Frutas: No cocinar, hervir y/o adicionar agua.

*Verduras: No cocinar por más de 7 minutos.

*No usar distractores al momento de la alimentación.

*No usar alimentos como Premio/Castigo.

*Respetar el ritmo de alimentación del bebé.

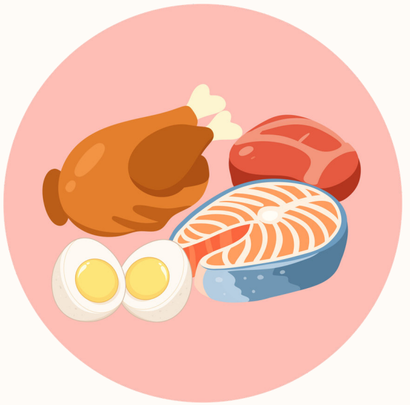
*Permitir exploración de texturas, colores y sabores.



¿Con que grupo alimentario iniciar?

Se puede iniciar con Proteínas





Pollo
Carne de res
Carne de cerdo
Visceras
No iniciar con pescados ni huevo

Los bebés prematuros o de bajo peso requieren mayor aporte nutricional

Cocinar muy bien y triturar hasta que quede en consistencia de puré

¿Con que grupo alimentario continuar?



Día 2: Ofrecer vegetales o tubérculos



Brócoli
Espinaca
Zanahoria
Ahuyama
Calabacín

Berenjena
Tomate
Cebolla
Papa
Yuca
Plátano

Cocidos o a vapor, triturar o machacar hasta obtener textura semisolida (puré)

¿Con que grupo alimentario continuar?



Día 3: Ofrecer frutas



Aguacate
Mango
Manzana (rallada)
Pera (rallada)

Granadilla
Papaya
Banano
Sandia

No iniciar con frutos rojos

¿Con que grupo alimentario continuar?

Día 4: Ofrecer cereales



Pasta cocida Integral
Trozos largos de pan tajado integral
Arroz (en forma de bolitas)
Avena en hojuelas Maiz

Ya se puede incluir otro alimento ofrecido anteriormente

Se cretiva/o y haz combinaciones de alimentos llamativas para el bebé

GRASAS SALUDABLES





- Aceite de Oliva
- Aguacate
- Pescado Graso
- Semillas: chía, ajonjolí, girasol, quinua
- Frutos secos: en grano no son seguros (Riesgo de atragantamiento) ofrecer en cremas o en harina.

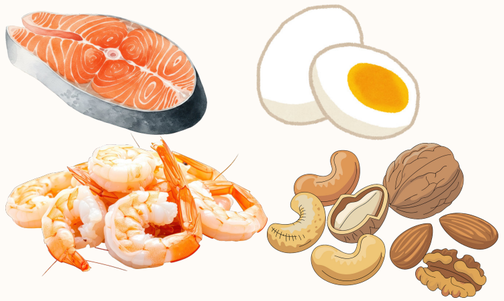
Alimentos potencialmente alergénicos

Ofrecer por 3 días seguidos para confirmar o descartar alergias

Fresa
Frambuesa
Cereza
Arándanos



Pescados y mariscos
Huevo
Almendras
Nueces
Maní



DESPUES DE LOS 7 MESES:

Ya se pueden ofrecer alimentos en otros horarios



Como cena y/o refrigerios

*La textura y consistencia de los alimentos ya puede ir variando a texturas más solidas. (Trozos blandos)

DESPUES DE LOS 8 MESES:

Ya se pueden introducir legumbres



Como:
Garbanzos
Lentejas
Frijol

*Estos deben estar bien cocinados.
*Ofrecer macerados o en hamburguesa.

DESPUES DE LOS 9 MESES:

Se pueden introducir derivados lácteos

La OMS indica que los bebés pueden comenzar a tomar derivados lácteos. Estos son:

- Quesos frescos.



- Yogures naturales sin azúcar.



En bebés con lactancia materna no es necesario introducir lácteos o derivados antes del destete, aunque pueden ofrecerse después de los 9 meses si se desea.

DESPUES DEL AÑO:

Se pueden introducir alimentos como:

Leche entera



Leche en polvo (Klim)
Fórmulas (E3)
Líquida

No dar más de 10 onzas al día

Frutos secos



Maní
Nueces
Macadamia

Dar triturados por riesgo de broncoaspiración

Miel



Despues de los 2 años

Debe ser pasteurizada para evitar riesgo de intoxicación

¿Porqué no introducir antes la leche de vaca en la dieta de tu hijo?

Antes de que tu hijo cumpla 12 meses, la leche de vaca entera:

- Puede aumentar el riesgo de hemorragia intestinal.
- Contiene demasiadas proteínas y minerales para los riñones de tu bebé.
- No contiene la cantidad adecuada de nutrientes que tu bebé necesita.



¡El inicio de una buena nutrición, es la base para una vida plena, activa y saludable!

El **Programa Madre Canguro** permite que los bebés continúen su recuperación en casa con el acompañamiento del equipo de salud.

Escanea aquí para visualizar la bibliografía