



**GUIA PARA UNA ADECUADA
ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EN
NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 24 MESES DE EDAD**

0 A 6 MESES

ALIMENTOS



Lactancia materna a libre demanda



FORMA DE PREPARACIÓN Y FRECUENCIA

A libre demanda.

Alimentación de las niñas y niños con leche materna como único alimento durante los primeros seis meses de vida.

6 A 7 MESES

ALIMENTOS



Lactancia materna a libre demanda



Cereales (Maíz, Arroz, Trigo, Avena, Tortillas, Amaranto, Pan, Galletas, Pastas, Cereales precocidos)



Verduras



Frutas



Carnes excepto pescado



FORMA DE PREPARACIÓN Y FRECUENCIA

Purés
Papillas



2-3 veces al día

7 A 8 MESES

ALIMENTOS



Lactancia materna a
libre demanda



Cereales (Maíz, Arroz, Trigo, Avena,
Tortillas, Amaranto, Pan, Galletas,
Pastas, Cereales precocidos)



Verduras



Frutas



Leguminosas (Frijol, Haba,
Garbanzo, Chicharos)



Carnes excepto pescado



FORMA DE PREPARACIÓN Y FRECUENCIA

Purés

Alimentos machacados

Picados finos



3 veces al día

8 A 12 MESES

ALIMENTOS



Lactancia materna a libre demanda



Cereales (Maíz, Arroz, Trigo, Avena, Tortillas, Amaranto, Pan, Galletas, Pastas, Cereales precocidos)



Verduras



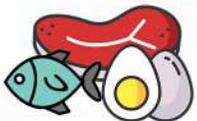
Frutas



Leguminosas (Frijol, Haba, Garbanzo, Chicharos)



Derivados de la leche (queso, yogurt, otros)



Carnes, huevo y pescado (introducir si no existe antecedentes de alergia al alimento)



FORMA DE PREPARACIÓN Y FRECUENCIA

Picados finos
Trocitos



Uso de la taza y cuchara



3 – 4 veces al día

12 A 24 MESES

ALIMENTOS



Lactancia materna a libre demanda



Cereales (Maíz, Arroz, Trigo, Avena, Tortillas, Amaranto, Pan, Galletas, Pastas, Cereales precocidos)



Verduras



Frutas (se agregan frutas cítricas)



Leguminosas (Frijol, Haba, Garbanzo, Chicharos)



*Lácteos
Derivados de la leche
(queso, yogurt, otros)



Carnes, huevo y pescado



FORMA DE PREPARACIÓN Y FRECUENCIA

Trocitos pequeños



Incluir las frutas cítricas en gajos



4-5 veces al día

*La leche entera de vaca y frutas cítricas está indicada a partir del primer año de vida.

- De los 12 meses en adelante, ya se integra a la dieta de la familia.