

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



1



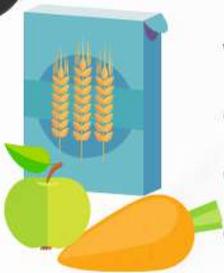
Continuar con la lactancia materna.

2



Introducir un solo alimento a la vez.

3



Iniciar con verduras, frutas, cereales y carnes, ofrecer durante dos o tres días los mismos alimentos.

4

No mezclar los alimentos, para que pueda distinguir sabores y preferencias.



5

Los alimentos y preparaciones que le ofrezca deben ser sin sal y azúcar.



6

La cantidad de alimento aumentará conforme la edad y apetito durante el día.



7



Poco a poco debe ir disminuyendo el volumen de leche materna o tetadas durante el día.

10



Mantener la limpieza en la preparación de los alimentos.

8



Proporcione alimentos naturales y con la consistencia adecuada a la edad.

11



Utilizar utensilios adecuados (tazón, cuchara, plato, taza) y cuidar la higiene.

9



Ofrecerle los alimentos primero en forma de purés, luego en forma de papillas, posteriormente picados finos y finalmente en trocitos.

12



Al ofrecer el alimento procurar colocar la cuchara a la mitad de la lengua para facilitar el empuje del alimento hacia atrás y esperar a que lo trague.

13



Los líquidos como agua hervida, deben ofrecérsele primero con cuchara luego en taza.

15



El alimento debe estar a temperatura ambiente.

14



Cuando se ofrezcan caldos y sopas, procurar dar con el alimento que lo sustente y no solo el caldo.

16



De acuerdo a su desarrollo, permita que intente comer solo, aunque se ensucie.

Encamine la alimentación de la niña o el niño a la dieta familiar favoreciendo cada día el aprendizaje y la socialización con los alimentos.

17

