



¿Qué comidas le puedo ofrecer?

Puedes compartir prácticamente cualquier plato **saludable** de la comida familiar con tu bebé.

Por ejemplo: frutas, verduras, carne, queso, huevos bien cocidos, pan (o tostadas) sin sal ni azúcar agregado, pasta y algunos pescados. Al principio, elige comidas que puedan ser cortadas fácilmente en palitos o tiras cuando el pequeño esté empezando.

Si ofreces a tu bebé comidas variadas, le estás dando la oportunidad de **descubrir diferentes sabores y texturas** y te aseguras de que obtiene todos los nutrientes que necesita.

Comidas a evitar

- * Alimentos con **sal o azúcar añadidos**.
- * Comida rápida y platos preparados industrialmente.
- * Miel, marisco, pez espada y huevos crudos.

Consejos

- * No esperes que tu hijo coma demasiado al principio. Muchos bebés comen muy poco durante los primeros meses.
- * No te obsesiones con las cantidades y piensa en la hora de la comida como un momento más de juego.
- * ¡Prepárate para limpiar! Puedes poner un plástico bajo la silla del bebé para proteger el suelo.
- * Plantéalo como algo divertido. Así tu bebé estará dispuesto a probar nuevos alimentos y estará queriendo que llegue la hora de la comida.

La Lactancia Materna Exclusiva hasta el 6to mes y continuada hasta que la mamá y el bebé lo decidan con la incorporación de Alimentación Complementaria Adecuada en el primer año de vida, previene la malnutrición y sienta las bases para una Alimentación Saludable para toda la vida.

DIRECCIÓN GENERAL DE
NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN
SALUDABLE- MSP- SALTA

Belgrano 1349 1er. Piso
4400 SALTA

CONTACTO

Tel.:0387-4370127/28 Fax: 0387-4320695

Página: secretariadenutricionsalta.gov.ar
Facebook: Dirección Provincial de Nutrición y
Alimentación Saludable-MSP-Salta
Twitter: SNyAS3



Alimentación complementaria a demanda

**LA ALIMENTACIÓN
COMPLEMENTARIA A
DEMANDA ES UN MÉTODO
FÁCIL, INSTINTIVO Y
DIVERTIDO PARA INICIAR LA
ALIMENTACIÓN.**



¿Qué es la alimentación complementaria a demanda?

Es una manera de introducir comidas sólidas en su alimentación, permitiendo que el bebé se alimente por sí mismo –sin usar cucharas y sin papillas. El bebé se sienta con el resto de la familia a la hora de la comida y se une a los demás cuando está preparado, usando primero sus manos para comer y después los cubiertos.

La alimentación complementaria a demanda:

- * Permite al bebé descubrir sabores, texturas, colores y olores
 - * Fomenta la independencia y la confianza en sí mismo
 - * Le ayuda a desarrollar y mejorar la coordinación ojo-mano y la masticación
 - * Evita las peleas a la hora de comer
- Cualquier **bebé sano** puede empezar a alimentarse solo, alrededor de los seis meses de edad.

Sólo necesita que se le dé la oportunidad de hacerlo.

¿No se ahogará?

Siempre que se cumplan unas simples reglas de seguridad, la probabilidad de atragantamiento es la misma que con cualquier otro método de introducción de alimentos sólidos.

Cuando permitimos al bebé controlar lo que se lleva a la boca, le estamos ayudando a aprender a comer de manera segura.



● ¿CÓMO COMIENZO?

- * **Sienta al bebé erguido**, frente a la mesa, ya sea en tus piernas o en una silla de comer para niños. Comprueba que su postura es **estable** y que puede utilizar las manos y los brazos libremente.
- * **Ofrécele la comida, NO se la coloques en la boca**; ponla frente al bebé o déjale que la tome con su mano, de manera que sea él quien decida.
- * **Comienza con comidas que sean fáciles de agarrar**: al principio, lo mejor es ofrecer los alimentos permitidos en forma de tiras o de un dedo. Introduce nuevas formas y texturas de manera gradual, para que tu bebé pueda descubrir cómo manejarlas.
- * **Incluye al bebé en las comidas familiares** siempre que puedas. Cuando sea posible –y apropiado para un bebé-, ofrécele la misma comida que estés comiendo, de manera que pueda imitar lo que tú haces.
- * **Elije los momentos en los que el bebé no esté cansado o tenga hambre**, ya que así se podrá concentrar mejor. En este período, la hora de la comida es para jugar y aprender, ya que el bebé seguirá obteniendo todo el alimento que necesita de la lactancia.
- * **Sigue ofreciéndole el pecho o el biberón como siempre**. La leche es la principal fuente nutricional del bebé hasta que tiene un año. Cuando el bebé necesite menos leche, reducirá las tomas por sí mismo.
- * **Ofrécele agua** con las comidas para que pueda beber si lo necesita.
- * **No distraigas o apresures al bebé** mientras esté manipulando la comida; deja que se concentre y se tome su tiempo.
- * **Siempre debe estar un adulto presente**, mientras el bebé come.

***No le pongas comida en la boca ni trates de convencerlo para que coma más.**

Bebé siempre seguro

- * Asegúrate de que tu bebé se sienta erguido para comer.
- * No le ofrezcas frutos secos o semillas enteras.
- * Corta por la mitad alimentos pequeños, como aceitunas o cerezas; quita los carozos.
- * No dejes que nadie, excepto el propio bebé, ponga comida en su boca.
- * Explica este método a cualquiera que cuide del bebé.

*** NUNCA dejes al bebé solo mientras esté comiendo**



Nota

Si en tu familia existen antecedentes de intolerancias, alergias alimentarias, problemas digestivos o si tienes cualquier otra duda sobre la salud o el desarrollo de tu hijo, debes comentar con tu pediatra o nutricionista,

