

# Nutrición

## EntreNos...

---

### 10 Principios de Orientación sobre Alimentación Complementaria\*

\* Adaptado de los principios de Orientación sobre Alimentación Complementaria del niño Amamantado. OPS/OMS 2001

1. **Alrededor del 6to mes de vida, comience a incorporar otros alimentos distintos de la leche materna.** Amamantar de manera exclusiva desde el nacimiento hasta el 6to mes, y a partir de ese momento incorporar otros alimentos, continuando con la lactancia frecuente y a demanda.
2. **Continúe amamantando luego del 2 año.** Continúe con la lactancia materna el tiempo que usted y su bebé lo deseen.
3. **Practique “Alimentación Según la Necesidad” : Amamante “a demanda”.** Responda a los signos de hambre que manifiesta el niño/a. No hay que forzarlo a comer; alimente al niño con paciencia y lentamente, experimentando las nuevas comidas, los nuevos sabores, combinaciones y texturas. Durante el momento de la comida no deben existir distracciones, la madre debe hacer contacto visual con el niño durante la comida, el momento de la alimentación debe ser un momento de aprendizaje y amor.
4. **Los alimentos y su preparación se deben realizar de manera segura.** Lave sus manos antes de la preparación y la del niño antes de la comida. Lo ideal es dar los alimentos inmediatamente después de haberlos preparados. Si debe almacenarlos se debe hacer en la heladera, si lo deja a temperatura ambiente debe utilizarlo en el transcurso de las siguientes 2 horas o guardarlos únicamente hasta la próxima comida y vuélvalos a calentar. Almacene los ingredientes en recipientes cerrados y en un lugar fresco para que no se contaminen.
5. **Incremente gradualmente la cantidad de alimento proporcionado.** Comience con pequeñas cantidades a los 6 meses e incremente la cantidad ofrecida a medida que el niño muestra interés, al tiempo que continúa con la lactancia materna frecuente. Las necesidades de energía provenientes de los alimentos complementarios son de aproximadamente 200 Kcal/ d a los 6 – 8 mese; 300 Kcal/d a los 9 – 11 meses, 550 Kcal/d a los 12 – 23 meses.
6. **Varíe la consistencia y la variedad de los alimentos proporcionados.** Esté atenta al interés del niño y a su capacidad de responder a diferentes texturas y consistencias. Al inicio de la alimentación complementaria los niños pueden consumir sólo alimentos blandos. Hacia los 8 meses los niños pueden comer alimentos en trozos pequeños (queso, manzana, etc.) alimentos que pueden comer con las manos ellos mismos. Hacia los 12 meses pueden comer la mayoría de los alimentos de la familia, cortados en trozos pequeños.
7. **Aumente el número de veces que le ofrece un alimento.** Ofrezca alimentos 2 a 3 veces en el día a los 6 – 8 meses y 3 a 4 veces en el día a los 9 – 24 meses incluya también agua potable además de la leche materna.
8. **Proporcione alimentos nutritivos.** Ofrezca carne, pollo, pescado, huevos, diariamente. Además ofrezca frutas y vegetales crudos y cocidos diariamente el niño

debe consumir frutas y verduras de diferentes colores. Ofrézcale lácteos leche, yogurt, quesos de acuerdo a la edad del niño. La alimentación complementaria se debe hacer de manera progresiva introduciendo los alimentos de a uno por vez, y probando gustos y tolerancia hasta alcanzar que el niño consuma de todo un poco.

9. **Proteja la salud del niño con vitaminas y minerales.** Estos son nutrientes que se encuentran principalmente en los alimentos como los vegetales y frutas. Ofrecerle al niño frutas y verduras de diferentes colores y en diferentes formas de preparación. Las niñas/os pequeños con un régimen alimentario vegetariano o vegetariano a ultranza a menudo requieren suplementos vitamínicos y minerales adecuados o alimentos fortificados para cubrir los requerimientos de nutrientes. Otras madres y niños/as también podrían necesitar alimentos fortificados apropiados o suplementos de acuerdo con a sus necesidades individuales y a las condiciones a nivel local.
10. **Alimentación del niño enfermo.** Cuando el niño se encuentre enfermo ofrecerle con mayor frecuencia la leche materna, líquidos, y alimentos que al niño le agraden, postres, compotas, licuados. Es importante que el niño coma, más aún luego de una enfermedad.

