

ETAPA	ALIMENTOS QUE PUEDE CONSUMIR	ALIMENTOS QUE NO PUEDE CONSUMIR	TEMAS IMPORTANTES
1 Lactancia materna (0 a 6 meses)	-----	-----	-Lactancia materna de preferencia que sea exclusiva a libre demanda. - Fórmula si el médico Pediatra lo receta. - Al 5 al 6 mes inicio de alimentación complementaria, consulte a su médico pediatra.
2 (5 a 8 meses)	-Frutas: Plátano, papaya, melón, guayaba, granadilla, pera, manzana, aguacate, plátano verde. -Tubérculos: Papa, camote. -Verduras y legumbres: zanahoria, calabaza, zapallo, zuquini. -Cereales: Arroz y avena -Proteínas: pollo, pavo, res, pescado (sin grasa y desde 7 a 8 mes) -Otros alimentos: Yema de huevo (7 mes)	-Sal, azúcar, condimentos, miel, edulcorantes. - Frutos rojos como frutillas, frambuesas, arándanos u otros. -Frutos cítricos como mandarina, naranja, toronja -Leche de Vaca -Bebidas gaseosas.	-Se recomienda introducir gradualmente de 1 hasta 3 comidas diarias. -La porción sugerida es de más o menos de ¼ a ½ de taza, se da con cucharitas. -Se puede añadir un poco de aceite de oliva en las diferentes preparaciones.
3 (9 a 11 meses)	-Alimentos de Etapa 2 -Frutas: Iniciar con frutas cítricas paulatinamente. -Tubérculos: Incluir yuca -Verduras y legumbres: Espinaca, acelga cocinada - Granos o leguminosas: Lenteja, chochos, arvejas -Cereales: Quinua -Proteínas: Hígado de pollo o res -Otros alimentos: Huevo completo, yogurt natural, pan y galletas. -Se puede añadir un poco de aceite de oliva, girasol, canola o soya en las diferentes preparaciones.	-Leche de Vaca. -Semillas o alimentos pequeños (nueces), que puedan atorar al niño/a - Frutos rojos como frutillas, frambuesas, arándanos u otros.	-En la mezcla de alimentos se puede incluir además de cereales leguminosas o granos, por ejemplo: arroz con fréjol o lenteja aplastados, sopa de quinua con arvejas.
4 (Desde los 12 meses)	El niño/a puede comer cualquier tipo de alimento; dieta familiar con pequeñas cantidades de sal y azúcar		-Es importante continuar con alimentos con valor nutritivo y variedad de los mismos.



Guía de alimentación



Recomendaciones Generales:

Antes de empezar con el proceso de alimentación del niño es importante que se consideren la siguiente recomendaciones:

Lavarse las manos antes de preparar los alimentos y dar del comer al niño.

- Tener una silla de alimentación y una vajilla para tu niño.
- Los alimentos que se deben utilizar en la preparación deben estar en las mejores condiciones y sobre todo frescos.
- Establecer una rutina de alimentación manteniendo un entorno familiar adecuado, no obligar al niño a comer y tener paciencia para que está acción se disfrute tanto por el niño como la familia.
- Prestar atención al niño durante toda la alimentación, no dejarlo solo para evitar que se atore.
- El inicio de la alimentación debe ser gradual; Introducir cada nuevo alimento por separado. Permitir que el niño pruebe y consuma por tres días un alimento, antes de darle otro. Si tolera bien se puede dar a libre demanda. En caso de que el niño presente algún tipo reacción como brote o trastorno digestivo comuníquese con su pediatra.
- En caso de tener preferencia por técnicas de alimentación como Baby-Led Weaning (Técnica que propone que sean los niños los que libremente vayan descubriendo los alimentos sin pasar por la fase de purés y triturados) consulta con su pediatra las ventajas y desventajas y como se puede empezar.
- Si la familia cuenta con una dieta vegetariana consulta con tu pediatra las recomendaciones para el inicio de la alimentación.
- Seguir las indicaciones de los alimentos que puede consumir el niño acorde a la edad.
- La alimentación es un proceso de aprendizaje, si existe problemas consulta con su medico pediatra.



Métodos de preparación sugeridos para los alimentos:

- Se puede elaborar mezclas de alimentos que incluyan cereales, frutas, tubérculos, vegetales u otros. Estas mezclas se puede cocinar con agua y añadir leche materna o de vaca de acuerdo a la edad para preparar coladas, papillas o purés.
- Las sopas se pueden realizar incluyendo proteína animal, cereales, tubérculos o yema de huevo duro aplastada.
- Cortar los alimentos como frutas o vegetales en tamaños que sean adecuado para que el niño los pueda tomar y alimentarse. Evitar que sean muy pequeños ya que puede causar atoramiento.
- Las proteínas animales se pueden cocinar y posteriormente moler o deshilar.

