



Guía amigable de alimentación para tu bebé

Recomendaciones generales

- Lavarse las manos antes de preparar los alimentos y dar de comer al niño.
- Tener una silla de alimentación con cinturón y una vajilla exclusiva para tu niño.
- Los alimentos a usar en la preparación, deben estar en las mejores condiciones, frescos y lavados con desinfectante de alimentos (vinagre o similares).
- Crea una rutina de alimentación en un entorno familiar sin distracciones, evitar la obligación de comer y tener paciencia.
- La temperatura de los alimentos debe ser de tibia a fría.
- Preste atención al niño durante toda la alimentación, no dejarlo solo para evitar que se atore.
- Recordar que es probable que de inicio no le agrade y presente arcadas como parte del proceso (no es atragantamiento).
- El inicio de la alimentación debe ser gradual, si el niño presenta alguna reacción como brote o trastorno digestivo comuníquese con su pediatra.
- En caso de tener preferencia por técnicas de alimentación especiales (como Baby-Led Weaning, BLISS), se recomienda consulta con nutrición pediátrica para su guía personalizada.
- Si la familia cuenta con una dieta vegetariana consulta con tu nutricionista pediátrico las recomendaciones para el inicio de la alimentación.
- El biberón es de uso exclusivo de leche.
- Evitar ofrecer azúcares como azúcar, panela, raspadura, jugos de fruta, jarabes de maíz, agares, miel hasta los 2 años.
- Evitar dar a tu bebé frutos secos enteros, alimentos duros, pequeños o chiclosos que puedan provocar atragantamiento.

Métodos de preparación sugeridos

- Cortar los alimentos en tamaños que el niño los pueda tomar (2 dedos de adulto) de textura blanda o papillas grumosas.
- Preferir las preparaciones al horno, vapor, plancha, estofado antes que frito.
- Usar condimentos naturales como ajo, cebolla, perejil, pimienta, culantro.
- Preparar mezclas nutritivas con cereales, frutas, tubérculos y vegetales, agregando leche materna según la edad para hacer sopas sustanciosas que pueden incluir proteína animal.

0 a 5 meses. Leche Materna

5 a 8 meses. El alimento principal es la Leche Materna

Introducir un alimento nuevo cada 2-3 días. Puedes escoger entre los ejemplos presentados a continuación de un grupo diferente cada vez.



Granos, raíces y tubérculos

*Maíz, arroz, trigo, avena, papa, camote, quinua, *lentejas, *soya, *garbanzo, *fréjol, *arveja, *chocho

- **Consumir cocidos y aplastados**



Frutas

Plátano, papaya, melón, sandía, guayaba, granadilla con pepas, pera, manzana, frutilla, frambuesa, arándano, piña, mandarina



Verduras

Zanahoria, sambo, zapallo, zuquini, brócoli, apio, berenjena, pepino, tomate, vainitas, pimienta, coliflor, espárragos, champiñones



Proteínas

Pollo, pavo, res, pescado, hígado, camarón, huevo, yogurt natural sin azúcar



Grasas

Mantequilla de maní o almendras, aceites, alcaparras, aguacate, aceite de oliva

No consumir

Acelga, hojas de espinaca, habas, sal, azúcar, miel, edulcorantes, leche de vaca, café, bebidas gaseosas, panela, infusiones o té, frutos secos enteros.

Ejemplo



Lunes y Martes
Quinua



Miércoles y Jueves
Quinua y zanahoria



Viernes y Sábado
Quinua Zanahoria y Pollo



Domingo
Pollo Zanahoria y Arroz

¿Cómo podemos iniciar?

- Alimentar 2 veces al día incrementando gradualmente las porciones.
- Papillas con textura grumosa o pedazos de 2 dedos. (1/3 a 1/4 de taza.)
- Agua 2-4 oz a lactantes con leche materna, 4-6 oz a lactantes con fórmula.

9 a 11 meses.



Introducir gradualmente hojas verdes, habas



Incluir todas las frutas y verduras



3 veces al día (incluir alimentos de todos los grupos)



Cantidad 1/2 taza



Modificar la textura y el tamaño hasta pedazos de tamaño bocado



Agua hervida o de botellón a libre demanda

12 meses.



Dieta familiar



Introducir sal con moderación



Iniciar con leche de vaca



Evitar azúcar (ejemplo: caramelos)

Evitar



Evitar frutos secos enteros y alimentos redondos, duros, pequeños o pegajosos que puedan causar atragantamiento.