

La leche materna es el mejor alimento que pueden recibir los bebés porque contiene todo lo que ellos necesitan. Además, los protege de las enfermedades y es muy rica.

• Sin embargo, a partir de los 6 meses los chicos necesitan más calorías y nutrientes que los de la leche de mamá. Por eso es el momento justo para introducir otros alimentos adecuados, sin dejar la teta.

• Se puede continuar la lactancia hasta los 2 años y más.

• Es necesario que estos alimentos complementarios sean lo más nutritivos que sea posible. Por eso, las comiditas deben ser espesas.

Porque pueden contener elementos que podrían hacerles daño o que ellos todavía no son capaces de digerir bien...

Evitemos darles a los más chiquitos:

- Fiambres, hamburguesas, salchichas, chorizos.
- Salsas muy elaboradas, caldo de cubitos y sopas de sobre.
- Comidas muy condimentadas o picantes.
- Ningún té de yuyos (tilo, manzanilla, anís, etc.).
- Gaseosas, jugos artificiales o hechos con soja.
- Productos de copetín: papas fritas de bolsa, palitos salados, palitos de maíz inflado con queso, etc.
- Fritos todos los días (se pueden dar frituras hasta dos veces por semana).
- Postres de los que se venden preparados (las caseras siempre tienen menos conservantes).
- Miel (se les puede dar a partir del año de edad).

0800 222 1002
www.msal.gov.ar

Lactancia Materna y Alimentación Complementaria:



**oportuna,
adecuada,
variada y
nutritiva.**

Los 6 meses son el momento justo para que el bebé empiece a comer otros alimentos que necesita, sin dejar la teta.



LAS PRIMERAS HORAS: ¿CÓMO EMPEZAR?

- Comience por darle una vez al día unas cucharaditas de **papillas de sémola, polenta, fécula de maíz o purés de papa sin brotes, batata, mandioca, zapallo, zanahoria.**
- Agregue a la pepilla **1 cucharadita de leche en polvo fortificada y 1 cucharadita de aceite o manteca.** También le puede agregar salsa blanca, ricota o algún queso crema.
- **No conviene agregar sal.** (Los alimentos tienen toda la sal natural que los chicos necesitan y no es bueno acostumbrarlos a los sabores muy salados.)
- Una semana más adelante agregue a la papilla **un trozo de carne sin grasa, siempre bien cocida y desmenuzada o rallada,** del tamaño de una cucharada soper (vaca, pollo, conejo, cerdo u otras).
- **Una vez por semana, se puede reemplazar la carne por hígado** (bien cocido y molido) **o morcilla** (sólo la parte cremosa, sin piel ni partes duras).
- Como **bebida,** lo ideal es el **agua hervida y enfriada.** También **jugos de frutas naturales, colados y diluidos** con un poco de agua. **No es necesario agregar azúcar.**

A LOS 7 MESES

- A esta altura se recomienda que los chicos hagan **cuatro comidas diarias** (desayuno, almuerzo, merienda y cena). **Ofrézcale siempre primero el pecho y luego el alimento complementario.**
- A lo que ya comía se pueden agregar, de a poco, **papillas de otros vegetales triturados** (acelga, pulpa de zapallitos) y **fideítos** (chicos y finos).
- **Yema de huevo dura y picada** agregada a los purés y otras preparaciones.
- **Papillas de arvejas y lentejas,** bien cocidas y pasadas por un colador fino para sacarles la piel.
- **Postres con leche,** como flanes, cremas de maicena, arroz con leche, polenta o sémola con leche. Puede usar la leche materna para prepararlos.
- **Pan** ligeramente tostado, **bizcochos secos** (tipo tostadas), **galletitas dulces sin relleno, vainillas.**
- Quesos (cremosos, tipo fresco, de rallar como condimento en las preparaciones); yogur.
- Es muy importante **darles todos los días una fruta y una verdura de color amarillo, anaranjado o verde oscuro.**

DESDE LOS 9 MESES HACIA EL PRIMER AÑO

- Pueden hacer **5 comidas al día** (desayuno, almuerzo, merienda, cena y una pequeña comida a media mañana o media tarde), **además del pecho todas las veces que quiera.**
- **Ofrézcale siempre primero el pecho y luego el alimento complementario.**

Ya puede comer...

- **Todas las frutas frescas,** bien lavadas y peladas, en trocitos.
- **Verduras y cereales** en preparaciones como budines, con salsa blanca, con ricota, en ensaladas cortadas en trozos chicos.
- **Pulpa de tomates** (sin piel y sin semillas), **espinacas y remolachas.**
- **Choclo rallado o triturado.**
- Todos los **pescados** (cuidando muy bien de sacarles las espinas).
- Idealmente, el niño comerá algo de carne todos los días o, al menos 3 veces por semana.
- **Huevo entero,** bien cocido y picado, o en budines, tortillas y rellenos (2 ó 3 veces por semana pueden reemplazar la carne de ese día).
- **Pastas rellenas** y guisos con pocos condimentos. **Los guisos y el puchero con trocitos de carne son nutritivos y económicos.** Conviene acompañarlos con una fruta o con un postre de leche.

Algunas sugerencias

- *Es bueno que el niño o niña tengan su propio plato desde que comienzan a comer. Así se puede saber cuánto comen cada vez.*
- *Al principio el bebé comerá una vez al día –en el almuerzo o cena–, cuando la mamá pueda estar más tranquila y predispuesta.*
- *Es muy importante que quien alimenta al niño lo mire, le hable y le sonría. Le podemos anunciar la comida con una canción o un esto.*
- *Es conveniente usar una cucharita pequeña, de bordes lisos y suaves. Cuando empieza a comer con cuchara, el niño suele sacar la lengua y parece que rechaza la comida. No es así... ¡No se desanime! Si le pone el alimento en el centro de la lengua, evitará que lo escupa.*
- *No se preocupe si no come lo que usted espera. Es un proceso de aprendizaje: cada niño tiene su ritmo y debe ser respetado.*
- *Es muy importante no usar la comida como premio o castigo. Los alimentos son necesarios para crecer y será bueno que los chicos lo entiendan así desde el principio.*
- *De a poco el niño reconocerá el momento de la comida como una rutina placentera, en la que puede participar activamente. Ofrezcale una cuchara para que pruebe comer por sí mismo y háblele de lo que le está dando.*
- *Es mejor incorporar los alimentos de a uno por vez, para probar si el niño los va aceptando y detectar posibles alergias.*
- *Si el niño se enferma, no reduzca ni suspenda su alimentación. Al contrario: mantenga la lactancia materna y ofrezcale comidas simples, más seguras.*

