

CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA DE TU BEBÉ

SI ESTÁN POR COMENZAR ESTA ETAPA, ES IMPORTANTE QUE SEPAS:

- La alimentación complementaria es un **proceso de aprendizaje**, en donde el contacto con el alimento, sentir su aroma, su textura y ver sus colores, es súper importante, y tal vez no siempre implique comer el alimento (sobre todo al comienzo).
- Recordá que el objetivo no es sólo nutricional, también tiene que ver con el descubrimiento de nuevas habilidades motoras, el conocimiento de nuevos sabores, y el desarrollo de actitudes y preferencias alimentarias.
- Los bebés tienen la capacidad de regular la cantidad de alimento que comen según su hambre y saciedad. Lo más importante, es **qué le ofrecemos** a nuestro bebé, y seguramente él o ella decida cuánto comer.



“EL INGREDIENTE MÁS IMPORTANTE ES LA PACIENCIA”



Muchas veces, ante la primer exposición a un alimento, puede rechazarlo, pero eso no significa que no le guste! Simplemente, es algo nuevo y debe acostumbrarse a esas nuevas sensaciones.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

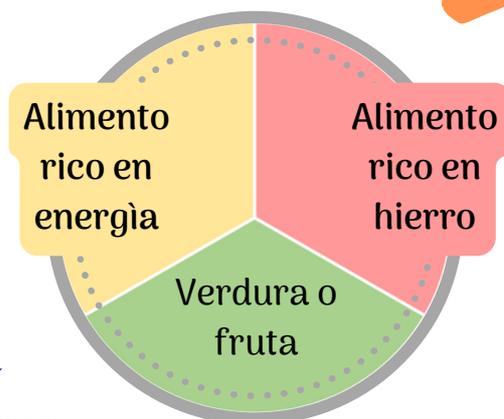


Se pueden incorporar prácticamente todos los alimentos naturales, teniendo en cuenta evitar las formas de alimentos que puedan producir riesgo de atragantamiento (luego hablamos de esto).

Es importante, priorizar en cada plato:

- **1 alimento ricos en hierro:** carnes y legumbres (bien pisadas y blanditas). Otros alimentos interesantes ricos en hierro son: vegetales como el brócoli o los espárragos y la harina de almendras.
- **1 alimentos ricos en energía:** Arroz, polenta, pastas, avena, harinas de legumbres, quinoa, papa o batata, palta.
- **Alguna fruta o verdura.**

Alimentos para enriquecer las preparaciones pueden ser: aceites, palta o pastas de frutos secos. Respecto a los aceites, el de oliva, y los de chía o lino son muy ricos nutricionalmente (por contener omega 9 y omega 3 respectivamente).



ALGO ASÍ..

LO QUE DEBEMOS EVITAR

- **Muy importante! Se debe EVITAR la carne picada y embutidos en niños menores de 5 años por el riesgo de síndrome urémico hemolítico.**
- Lácteos hasta el año de vida (excepto las fórmulas infantiles, si fueron indicadas por el pediatra): la leche y derivados (yogur, postrecitos, quesos, etc) tienen sus proteínas muy grandes, difíciles de digerir para los bebés hasta el año, y pueden generar mayor riesgo de anemia por microsangrados a nivel intestinal.
- Ultraprocesados y alimentos en paquetes: galletitas, helados, gelatina, jugos, aguas saborizadas, gaseosas.
- Sal y azúcar.
- Miel: hasta los 2 años al menos, por mayor riesgo de botulismo.

RESPECTO A ALIMENTOS CON RIESGO DE ATRAGANTAMIENTO



Son los alimentos con **forma esférica, redonda o duros**: frutos secos, legumbres enteras o mal cocidas, semillas, arroz mal cocido (preferentemente ofrecerlo un poco pasado al comienzo), uvas, moras, arándanos, cherrys, aceitunas.

- A los alimentos duros, ofrecerlos bien cocidos, en forma de pasta, puré o harinas en preparaciones (por ejemplo, harina de almendras o pasta de maní; no ofrecer las pastas de frutos secos solas porque son muy pegajosas y se pueden pegar al paladar).
- A los esféricos, cortarlos si son blanditos (moras o arándanos), o pisarlos si es necesario. A las frutas, sacarles siempre las semillas (naranja, mandarina, sandía, melón).

¡A disfrutar del proceso!

