GUÍA DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA SEGURA Y SALUDABLE

Complementa la lactancia materna sin reemplazarla

EMBARAZO Y LACTANCIA

La nutrición de las niñas y los niños comienza en el embarazo.

Conversar con el equipo de salud sobre cómo controlarlo y cómo incorporar a tu alimentación diaria:

✅ calcio ✅ hierro ✅ ácido fólico

✅ Tu bebé va aceptando los sabores de los alimentos que ingerís desde el embarazo.

⚠ • *No es momento de hacer **dieta.***
• ***No saltar comidas.***

NACIMIENTO

HORA DE ORO
LECHE MATERNA DESDE LA PRIMERA HORA DE VIDA

Si tu bebé nace prematuramente, también se beneficiará con la leche de mamá.

⚠ *Continuar con la lactancia materna **hasta los 2 años o más.***

0–6 MESES

LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

Sólo dar el pecho.

No ❌ té ❌ agua ❌ jugos ❌ miel

⚠ *Continuar con la lactancia materna **hasta los 2 años o más.***

6 MESES

INICIO DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

- **Papillas o purés de todos colores.** Verduras cocidas, **no crudas ni de hojas.**
- **Frutas todas.**
- **Carnes todas. Hígado.**
- **Huevo cocido.**
- **Aceite crudo.**
- **Cereales:** arroz, maíz, fécula de maíz, sémola, avena cocida. **No integrales.**

Frecuencia
Comenzar con una comida por día.

Consistencia
Purés y papillas espesas.
No procesados.

- *Continuar con la lactancia materna **hasta los 2 años o más.***
- ***Comer en un lugar tranquilo,** sin distracciones, sin pantallas.*
- ***Ofrecer agua segura en vaso,** no bebidas artificiales ni azucaradas. No infusiones.*
- ***Evitar alimentos ricos en grasas, azúcar o sal.***
- *A partir de los 6 meses:*
  *- si continúa con leche materna, **no es necesario incorporar otros lácteos** (yogur, queso, leche de vaca, fórmula).*
  - suplementación con hierro.

7–9 MESES

AGREGAR

- **Legumbres.** Lentejas, arvejas, porotos y garbanzos; partidas, remojadas y cocidas. **No soja.**
- **Otros cereales:** fideos, pan.
- **Evitar galletitas y panificados empaquetados.**

Frecuencia
Dos o tres veces por día.

Consistencia
Picado fino, alimentos pisados.

- *Continuar con la lactancia materna **hasta los 2 años o más.***
- ***Comer en un lugar tranquilo,** sin distracciones, sin pantallas.*
- ***Ofrecer agua segura en vaso,** no bebidas artificiales ni azucaradas. No infusiones.*
- ***Evitar alimentos ricos en grasas, azúcar o sal.***
- *A partir de los 6 meses: si continúa con leche materna, **no es necesario incorporar otros lácteos** (yogur, queso, leche de vaca, fórmula) .*

9–12 MESES

ASEGURAR VARIEDAD DE FRUTAS Y VERDURAS

Incluir verduras de hojas y crudas.

Frecuencia
Tres o cuatro veces por día.

Consistencia
Picado fino, trocitos, alimentos para agarrar con la mano

- *Continuar con la lactancia materna **hasta los 2 años o más.***
- ***Comer en un lugar tranquilo,** sin distracciones, sin pantallas.*
- ***Ofrecer agua segura en vaso,** no bebidas artificiales ni azucaradas. No infusiones.*
- ***Evitar alimentos ricos en grasas, azúcar o sal.***
- *A partir de los 6 meses: si continúa con leche materna, **no es necesario incorporar otros lácteos** (yogur, queso, leche de vaca, fórmula) .*

MÁS DE 12 MESES

AGREGAR

✔ leche ✔ yogur ✔ quesos

Incorporar todos los alimentos saludables que coma la familia.

SI TOMA LECHE MATERNA, NO ES NECESARIO INCORPORAR OTROS LÁCTEOS

Frecuencia
Cuatro o cinco veces por día.

Consistencia
Trocitos pequeños. Evitar alimentos que puedan causar que la niña o el niño se atragante: nueces, uvas, aceitunas, maníes, etc.

- *Continuar con la lactancia materna **hasta los 2 años o más.***
- ***Comer en un lugar tranquilo,** sin distracciones, sin pantallas.*
- ***Ofrecer agua segura en vaso,** no bebidas artificiales ni azucaradas. No infusiones.*
- ***Evitar alimentos ricos en grasas, azúcar o sal.***

SEGURA Y SALUDABLE

ALIMENTACIÓN SEGURA

- **Lavarse las manos** antes de preparar y ofrecer alimentos y después de cambiar pañales. También lavar las de la niña o el niño antes de comer.
- Usar **agua segura** para lavar la vajilla, biberones y chupete, para preparar los alimentos y para beber.
- Si se utilizan mamaderas y tetinas, **esterilizarlos** periódicamente.
- **Lavar** bien las frutas y verduras.
- **Cocinar completamente** la carne y el huevo.
- **Evitar** que los alimentos cocidos o listos para consumir estén en **contacto** con los alimentos crudos.
- Mantener los alimentos frescos o crudos en la **heladera.**
- Las comidas ya preparadas **no deben permanecer a temperatura ambiente.**
- Las comidas o alimentos que sobren, deben **calentarse a temperaturas elevadas.**

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- **Evitar alimentos ricos en grasas, azúcar y sal:** crema de leche, queso rallado, galletitas, gelatinas, postres, golosinas, cereales azucarados o precocidos, papillas o puré envasados, salsas, productos de copetín, embutidos, fiambres, picadillos, cacao en polvo, gaseosas, agua saborizadas, bebidas a base de soja o almendras y jugos para preparar.
- Preferir alimentos que se produzcan y elaboren en **tu localidad.**
- **No agregar sal ni caldos concentrados** a las comidas.
- **No agregar azúcar ni miel** a las papillas, **tampoco edulcorantes.**
- No untar el chupete con miel, ni usarla antes del año de edad.
- Preparar papillas con **leche de mamá.**
- Ofrecer preferentemente las frutas y **no sus jugos.**
- Tener precaución con la temperatura de las preparaciones ofrecidas **(no muy calientes).**

PARA TENER EN CUENTA

- ☑ Las niñas y los niños sanos son capaces de comunicar claramente cuando se sienten satisfechos con la comida recibida: cierran la boca y se niegan a comer, giran la cabeza y pierden interés. Nunca los fuerce a comer.
- ☑ Favorecer que tomen los alimentos ofrecidos por sí solos, en lugar de dárselos siempre con cuchara.
- ☑ Ofrecerles los alimentos de a uno por vez, en su propio plato y cuchara.
- ☑ No se desanime si rechazan un alimento, vuelva a presentarles ese alimento varias veces sin forzarlos a que lo coman. Con el tiempo lo irán aceptando.
- ☑ No utilizar la comida como premio y castigo.
- ☑ No pantallas. Permitir que coman con todos los sentidos.
- ☑ Durante las enfermedades, aumentar la ingesta de líquidos (pecho y agua) y ofrecerles alimentos blandos y favoritos.

Para evitar la anemia del lactante:

- Pinzamiento tardío del cordón.
- Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.
- Incorporación de carnes desde los 6 meses.

LA EXPOSICIÓN DE ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS INADECUADOS, PUEDE PREDISPONER EL DESARROLLO DE ENFERMEDADES TALES COMO: MALNUTRICIÓN, ALERGIAS ALIMENTARIAS, ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES (OBESIDAD, HIPERTENSIÓN ARTERIAL, DIABETES).

Santa Fe Provincia
Dirección Provincial de Niñez y Adolescencia

ASSAL
Agencia Santafesina de Seguridad Alimentaria
Ministerio de Salud

Con la participación de:

Dirección de Seguridad Alimentaria - Ministerio de Desarrollo Social
Filiales Santa Fe, Reconquista y Rosario de la Sociedad Argentina de Pediatría
Colegio de Graduados de Nutrición (1º y 2º circunscripción) de la provincia de Santa Fe
Facultades de Nutrición y Medicina de UNL, UCEL, UCSF