



Alimentación complementaria



Tabla de contenido

1.	Introducción	I
2.	Recomendaciones	2
3.	Guía de alimentación complementaria.	3
4.	Guía de menú	4
5.	Recetas	5
6.	Control nutricional	II

Página:

I

2

3

4

5

II



Introducción

La nutrición adecuada durante los primeros dos años de vida, es fundamental para el desarrollo pleno del potencial de cada ser humano. Esta etapa se caracteriza por una rápida velocidad de crecimiento, que impone mayores requerimientos de energía y nutrientes, y pueden poner en riesgo a los que se ven expuestos a malas prácticas de alimentación.

La alimentación complementaria comprende la inclusión de alimentos sólidos o líquidos, diferentes a la leche materna, que se deben dar a partir de los seis meses de vida, dependiendo de la madurez fisiológica y neurológica del niño, para recibir alimentos en nuevas consistencias, por tal razón, es una decisión que se toma en conjunto entre los padres, cuidadores y el pediatra del Programa Canguro San Luis.

Se considera que los niños requieren un aporte extra de energía y nutrientes, a partir de los seis meses de edad, para continuar con un crecimiento y desarrollo óptimo, reduciendo el riesgo de desaceleración del crecimiento o deficiencias nutricionales específicas.

En años recientes, se ha enfatizado la introducción temprana de productos de origen animal que son fuente adecuada de micronutrientes como hierro y zinc, además de proteínas de alto valor biológico.

Aquí encontrarás las indicaciones prácticas de cómo iniciar la alimentación complementaria adecuada.

Recomendaciones



- El inicio debe ser con taza, cuchara o vaso especial para el paciente.
- Se deben ofrecer los alimentos sin sal y sin azúcar.
- Los alimentos deben ser, preferiblemente, preparados en casa.
- Ofrecer alimentos variados, teniendo en cuenta la evolución en las texturas. Iniciar con licuados tipo papilla, luego semisólidos tipo puré y finalmente sólidos. Iniciar con carnes rojas, pollo, hígado, pescado, huevo, verduras, frutas y demás grupos de alimentos.
- El paciente debe aprender pronto a masticar alimentos. El ejercicio de masticar es una característica aprendida, favorece el desarrollo armónico de estructura dental y los procesos de digestión y absorción. Si el lactante tiene un buen patrón de masticación y deglución, los cuidadores no deben sentir temor para ofrecerle alimentos sólidos, ya que no se va a atorar.
- Iniciar un alimento nuevo a la vez, cada 3 días, observando cualquier signo o síntoma de intolerancia o alergia: cambios en la piel como brote, distensión abdominal, gases, vómito, cambios en las deposiciones, sangrado, entre otros.
- Ofrecer porciones pequeñas apropiadas a la edad del paciente.
- Recordar que la calidad, el dónde y el cuándo de la alimentación, la eligen los padres, pero la cantidad (saciedad) la determinan los lactantes.
- Compartir los tiempos de comida en familia, permitirá aprender por medio de la observación a consumir una alimentación saludable.
- Determinar normas para comer, proveer una estructura física adecuada, comer sentados a la mesa, con sillas y utensilios adecuados a la edad.
- No utilizar pantallas (lpad, celular, televisión o juegos) durante la alimentación.
- Insistir en el lavado de las manos al preparar los alimentos y al darle de comer, así como lavar las manos y cortar las uñas del que empieza a comer por sí mismo.
- Las sopas y caldos no son más importantes que el seco, pues los alimentos sólidos contienen mayor cantidad de nutrientes.
- No reemplazar ningún tiempo de comida principal por leche materna o de fórmula.
- Los alimentos deben prepararse en el momento que se van a ofrecer.
- Si se desea iniciar la alimentación complementaria con trozos grandes, que el lactante pueda sostener con las manos y desgarrar, esta debe contar con la asesoría del equipo interdisciplinario del Programa Canguro San Luis.

Guía de alimentación complementaria

De 0 a 6 meses de lactancia materna exclusiva
y con alimentación complementaria adecuada
hasta los 2 años o más.

EDAD	A partir de los 6 meses	De 7 a 12 meses	De 12 a 24 meses
Preparación y consistencia	Cremas licuadas, papilla, compota, puré molido y macerado a los 7 meses. Alimentos humedecidos con leche materna si es posible.	Alimentos picados en trocitos finos, desmechados, guisos y molidos.	Alimentos líquidos, sólidos, desmechados, trocitos grandes que pueda sostener en la mano y desgarrar. Incorporar a la dieta familiar en trozos (ajustado a la edad).
	No jugos.		1 -3 años: 3 onzas/ día 90 ml 4 6 años: 6 onzas/ día 180 ml 7 18 años: 8 onzas/día 240 ml.
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Cereales: cereales infantiles fortificados con hierro (arroz, avena y maíz). Opcional. Brindar cantidades mínimas de alimentos que contengan gluten (trigo, cebada, avena y centeno). RTP: papa, apio, yuca y plátano.	Productos elaborados a base de cereales, como pan y arepa, sin lácteos; galletas sin lácteos ni rellenos.	El régimen alimenticio debe incluir todos los alimentos.
Leguminosas	Frescas (frijol y arveja) Secas (frijol, arveja, lenteja y garbanzo).		Todas las variedades de leguminosas (frescas y secas).
Verduras y hortalizas	Variedad de verduras (auyama, tomate, calabaza, zanahoria, espinacas, acelgas, entre otros).		
Frutas	Frutas dulces y ácidas (banano, papaya, mango, guayaba, granadilla, manzana, pera, naranja, lulo, limón, mandarina, chontaduro, carambolo, níspero, fresa, mora, piña, entre otras).		
Carnes	Carne de res y de pollo (todos los días). Pajarilla o hígado (1 vez por semana). Pescado (salmón, mojarra, cachama, róbalo, entre otros).		Productos de mar como mariscos, hasta los 15 meses.
	No incluir embutidos por alto contenido de sodio, nitritos y grasas saturadas.		
Lácteos	No.	Derivados lácteos como queso, cuajada, kumis, yogurt sin saborizantes ni azúcar. Esto es opcional, después de haber probado alimentos de todos los grupos, alrededor de los 10 meses.	Leche de vaca (opcional).
Grasas	Aguacate.		Ocasionalmente se puede incluir alimentos fritos (opcional). Al freír los alimentos, usar poco aceite y no reutilizarlo.
Huevos	Huevo entero, bien cocido.		
Azúcar y sal	Sin adición de sal, azúcar o miel.		Evitar la adición de azúcar o miel. Algunos alimentos se pueden preparar con una mínima cantidad de sal.

Guía de menú



Complemento uno 6 a 7 meses

TIEMPO DE COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Compota de mango	Compota de guayaba	Compota de manzana	Compota de fresa	Compota de papaya	Compota de durazno	Compota de pera
ALMUERZO	Licudo de zanahoria y arveja con pollo	Licudo de auyama con carne	Licudo de espinaca con pollo	Licudo de zanahoria y habichuela con hígado	Licudo de calabacín con pollo	Licudo de frijol fresco con carne	Licudo de pollo con verduras
	Compota de pera	Compota de papaya	Compota de durazno	Compota de mango	Compota de guayaba	Compota de manzana	Compota de fresa
COMIDA	Licudo de auyama carne	Licudo de espinaca con pollo	Licudo de calabacín con carne	Licudo de auyama con pollo	Licudo de acelga carne	Licudo de zanahoria con pollo	Licudo de calabacín con carne
	Compota de fresa	Compota de durazno	Compota de mango	Compota de pera	Compota de manzana	Compota de ciruela	Compota de papaya

De 6 a 7 meses, probar tolerancia al huevo y al pescado.

Complemento dos 7 a 12 meses

TIEMPO DE COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Huevo revuelto	Panqueque harina de trigo con huevo	Pollo desmechado	Panqueque avena de hojuela con huevo	Huevo revuelto	Pollo desmechado	Huevo cocido
	Arepa amarilla		Arepa blanca		Arepa amarilla o de choclo	Pan	Arepa blanca
	Puré de mango	Puré de guayaba	Puré de manzana	Puré de fresa	Puré de papaya	Puré de durazno	Puré de pera
MEDIA MAÑANA	Banano picado	Mango en trocitos	Melón picado	Picado de fresa	Picado de durazno	Picado de banano	Picado de papaya
ALMUERZO	Crema de lenteja	Crema de acelga	Crema de zanahoria	Crema de garbanzo	Crema de ahuyama	Crema de frijol	Crema de espinaca
	Pechuga desmechada	Carne finamente picada	Hígado en trocitos	Róballo	Pollo desmenuzado	Carne molida	Pollo sudado
	Spaguetti	Arroz	Spaguetti	Arroz	Spaguettis	Arroz	Spaguetti
	Puré de papa amarilla	Puré de papa común	Maduro cocido	Papa en cuadritos	Puré de papa amarilla	Maduro cocido	Papa en cuadritos
MEDIA TARDE	Manzana en trocitos	Durazno picado	Banano picado	Papaya picada	Mango en trocitos	Melón picado	Picado de fresas
COMIDA	Crema de auyama	Crema de verduras	Crema de calabacín	Crema de ahuyama	Crema de Acelga	Crema de zanahoria	Crema de calabacín
	Carne molida	Róballo	Carne desmechada	Pechuga sudada	Carne finamente picada	Hígado en trocitos	Albóndigas
	Arroz	Puré de papa amarilla	Arroz	Puré de papa	Arroz	Papa en bolitas	Arroz
	Porción de fruta	Patilla picada	Porción de fruta	Picado de fresa	Porción de fruta	Granadilla	Porción de fruta

A woman with dark hair, wearing a light-colored sweater and a red apron, is smiling as she chops vegetables on a wooden cutting board. The cutting board contains sliced mushrooms, a red bell pepper, and other vegetables. In the background, there is a brick wall. The word "Recetas" is written in a blue, stylized font with a white outline over the woman's chest.

Recetas

Licuada de zanahoria y habichuela con carne



Ingredientes:	Peso neto:
1 trozo pequeño de zanahoria.	90 g.
4 unidades de habichuela.	25 g.
1 trozo pequeño de carne.	20 g.
1 taza de agua.	250 cc.

Momento de consumo: Almuerzo o comida.

Tiempo de preparación: 30 minutos.

Tamaño de la porción: 90 cc.

Número de porciones: 1

Preparación:

Lava los vegetales.

Retira la cáscara de la zanahoria y la vena de la habichuela.

Coloca al fuego el agua con la carne y deja hervir durante 15 minutos; luego adiciona las verduras picadas y deja hervir por 5 minutos más. Licua y sirve.

Licuada de espinaca y pollo



Ingredientes:	Peso neto:
5 hojas de espinaca.	6 g.
1 trozo pequeño de zanahoria.	13 g.
¼ de auyama en pulpa.	25 g.
1 trozo pequeño de pechuga de pollo sin piel.	25 g.
1 taza de agua.	250 cc.

Momento de consumo: Almuerzo o comida.

Tiempo de preparación: 30 minutos.

Tamaño de la porción: 90 g.

Número de porciones: 1

Preparación:

Lava y retira la suciedad de los vegetales.

Pela la zanahoria.

Incorpora en una olla el agua y el pollo.

Coloca la olla al fuego y deja hervir durante 15 minutos, luego adiciona las verduras picadas y deja hervir por 5 minutos más. Licua y sirve.

Licuado de auyama con pollo



Ingredientes:	Peso neto:
1 trozo pequeño de auyama.	90 g.
1 trozo pequeño de pechuga de pollo sin piel.	20 g.
1 taza de agua.	250 ml.

Momento de consumo: Almuerzo o comida.

Tiempo de preparación: 30 minutos.

Tamaño de la porción: 90 cc.

Número de porciones: 1

Preparación:

Lava y pela la auyama que utilizarás para el licuado.

Corta el trozo de pechuga a utilizar.

Coloca al fuego el agua con la pechuga y deja hervir durante 15 minutos. Adiciona la auyama picada y deja hervir por 5 minutos más. Licua y sirve.

Licuado de calabacín con pollo



Ingredientes:	Peso neto:
5 trozos pequeños de calabacín.	175 g.
1 trozo de pechuga de pollo sin piel.	30 g.
1 taza de agua.	250 g.

Momento de consumo: Almuerzo o comida.

Tiempo de preparación: 30 minutos.

Tamaño de la porción: 90 g.

Número de porciones: 1

Preparación:

Lava y retira la suciedad de la verdura y pela el calabacín.

Incorpora la pechuga y el agua en una olla.

Coloca al fuego y deja hervir durante 15 minutos, luego adiciona la verdura picada y deja hervir por 5 minutos más.

Licua y sirve.

Crema de verduras con carne



Ingredientes:	Peso neto:
2 Cucharadas de arveja verde.	24 g.
1 trozo mediano de zanahoria.	60 g.
1 trozo pequeño de carne.	20 g.
1 taza de agua.	250 ml.

Momento de consumo: Almuerzo o comida.

Tiempo de preparación: 35 minutos.

Tamaño de la porción: 90 cc.

Número de porciones: 1

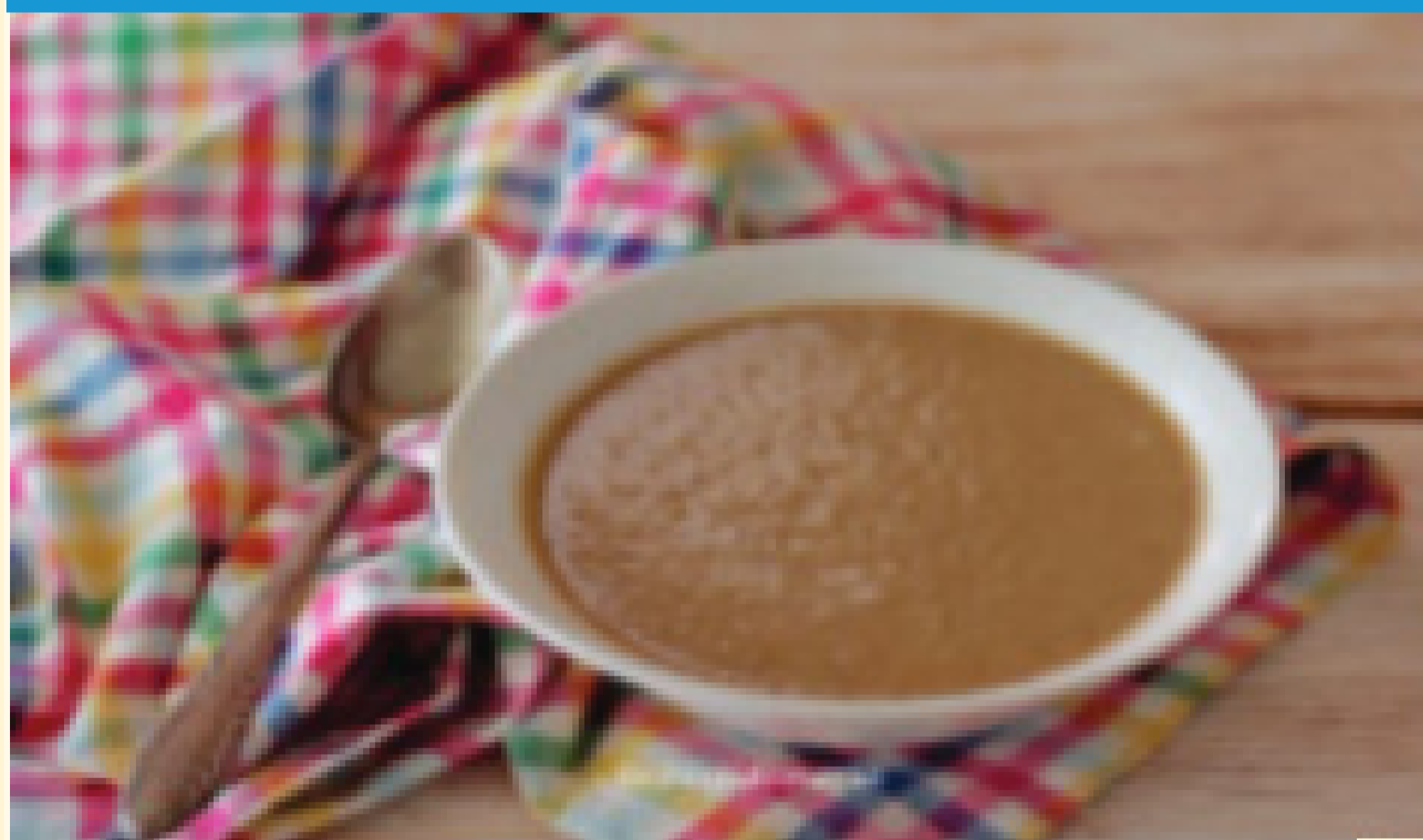
Preparación:

Lava los ingredientes que vas a usar.

Incorpora la carne y el agua en una olla.

Coloca al fuego y deja hervir durante 15 minutos, luego adiciona la zanahoria picada y la arveja. Deja hervir por 10 minutos más. Licua y sirve.

Crema de lentejas



Ingredientes:	Peso neto:
2 ½ cucharadas de lentejas.	40 g.
1 cucharada de caldo de carne.	10 ml.
1 taza de agua.	250 ml.

Momento de consumo: Almuerzo o comida.

Tiempo de preparación: 30 minutos.

Tamaño de la porción: 90 cc.

Número de porciones: 1

Preparación:

Lava y desinfecta los utensilios a usar.

Deja las lentejas en agua desde la noche anterior.

En una olla con 250 cc de agua, agrega las lentejas y coloca al fuego durante 30 minutos.

Agrega la preparación a la licuadora y adiciona el caldo de carne, licua durante 30 segundos, deja reposar y sirve.

Compota natural de durazno



Momento de consumo: Media mañana.

Tiempo de preparación: 15 minutos.

Tamaño de la porción: 115 g.

Número de porciones: 1

Preparación:

Pela el durazno y saca la pulpa del durazno e incorpora junto con el agua en la licuadora y licua. Sirve al clima.

Ingredientes:

½ vaso de pulpa de durazno.

1 cucharada de agua.

Peso neto:

110 g.

10 ml.

Compota natural de mango



Momento de consumo: Desayuno, almuerzo o comida.

Tiempo de preparación: 15 minutos.

Tamaño de la porción: 115 g.

Número de porciones: 1

Preparación:

Lava el mango.

Ingredientes:

1 mango.

1 cucharada de agua.

Peso neto:

120 g.

10 ml.

Retira la cascara y la semilla del mango.

Incorpora la pulpa del mango y el agua en la licuadora y licua. Sirve a temperatura ambiente.

Compota natural de pera



Ingredientes:

1 pera.
1 cucharada de agua.

Peso neto:

120 g.
10 ml.

Momento de consumo: Media mañana.

Tiempo de preparación: 10 minutos.

Tamaño de la porción: 120 g.

Número de porciones: 1

Preparación:

Lava y desinfecta la pera, retira la cascara y las semillas de la pera, incorpora la pera y el agua en la licuadora. Sirve a temperatura ambiente.

Valoración nutricional

Fecha	Edad		Lactancia materna		Fórmula	Peso	Ganancia peso	Longitud	Ganancia en longitud	PC	Próximo control
Día/Mes/Año	Cronológica	Corregida	Exclusiva	Mixta							

Ubícanos en:



Programa Canguro San Luis.

 **Carrera 26 #48 - 26
Unidad Médica San Luis**

 **Télefono: 607 643 00 26 extensión: 361 - 364**

 **Whatsapp: 310 238 74 60**

email: programacanguro@clnicasanluis.com.co
www.clinicasanluis.com.co



Calle 48 N° 25-56 Bucaramanga

www.clinicasanluis.com.co

 **Clínica San Luis**