

## ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EN LACTANTES

Durante el primer año de vida, el principal alimento es la leche materna o, en su defecto, fórmulas infantiles especialmente adaptadas a los requerimientos de los lactantes.

La alimentación complementaria (AC) tiene por objetivo incorporar adecuadamente alimentos de tiposólidos, semisólidos y agua, con el fin de complementar los requerimientos de calorías, proteínas, hierro y zinc aportados por la leche.

### ¿Qué debo darle a mi hijo?

Se recomienda iniciar la alimentación complementaria a los 6 meses de edad, comenzando con:

- ✓ Verduras y frutas de diversos colores para asegurar que el niño(a) reciba una amplia variedad de vitaminas.
- ✓ Carbohidratos (con y sin gluten) como el arroz, quinoa, fideos, papa, sémola, avena y otros, aseguran un buen aporte de calorías.
- ✓ Otro grupo de alimentos importantes son las proteínas. Se sugiere que sean incorporadas en pequeñas cantidades inicialmente, e ir aumentando el volumen y variedad según su tolerancia, debido a que potencialmente pueden generar más alergias alimentarias.



- ✓ Se propone comenzar por carnes magras de vacuno, pollo, pavo, pescados y mariscos (siempre cocidos), y luego legumbres, huevo y frutos secos molidos.
- ✓ Todos estos alimentos deberían ser incorporados antes de los 12 meses de edad.

- ✓ Los ácidos grasos esenciales omega 3 también deben incorporarse, por lo que se recomienda agregar 5 ml de aceite vegetal de canola crudo en todas las comidas antes de servirlos.

## ¿Cuántas comidas debo incorporar y cuál es la mejor consistencia?



La alimentación complementaria debe iniciarse en forma de papilla o puré suave. Entre los 8 y 9 meses de edad la consistencia de la comida aumenta a un puré más grueso, llegando a una consistencia molida con tenedor alrededor de los 12 meses de edad.

Existen otros métodos de alimentación en los cuales se ofrecen desde el comienzo alimentos enteros y blandos, cortados de manera que el lactante pueda usar sus manos para alimentarse (Baby Led Weaning), aunque a nivel internacional y nacional el método más utilizado es el tradicional con papillas.

Desde los 6 meses se comienza con una comida al día, generalmente es el almuerzo, para luego incorporar una segunda comida alrededor de los 8 meses cuando el lactante ya ha recibido una mayor cantidad de alimentos. A los 12 meses se sugiere que los lactantes se incorporen a los horarios y comidas de la casa.

## ¿Qué cantidad de comida debo darle?

Se recomienda que alrededor de los 6-7 meses de edad, el volumen de comida sea de 150 ml (3/4 taza) más 100 ml (1/2 taza) de fruta. El volumen debe ir aumentándose hasta alcanzar a los 12 meses de edad alrededor de 250 ml de comida y media fruta de postre (ver tabla).

## ¿Qué recomendaciones de alimentación y hábitos saludables son importantes?

- De preferencia, darle alimentos sin sal ni azúcar añadidas.
- En caso de incorporarle endulcorantes a las comidas, que esto sea después de los 12 meses y en escasa cantidad.



- Ofrezcale agua a libre demanda (no es necesario hervirla en caso de contar con agua potable), en vaso a través de pequeños sorbos, cucharaditas o con bombilla flexible.
- Se recomienda no darle jugos de fruta; es preferible que la fruta se consuma en su forma natural.



- Las frutas de postre deben ser crudas, bien lavadas y peladas para favorecer su aceptación, sin embargo, podrían comerse con cáscaras blandas cuando éstas sean toleradas.
- No debe darle aguas de hierbas ni miel a menores de 2 años, dado que pueden contener toxinas que producen botulismo (enfermedad causada por una bacteria presente en algunos alimentos).

- Puede utilizar aliños naturales en las comidas cuando éstas sean cocidas.
- Las carnes y huevos deben estar siempre cocidos para evitar infecciones en los niños. Debe tener especial cuidado con preparaciones como merengues no cocidos, huevo a la copa, sushi, entre otros.
- Si le da frutos secos, éstos **deben ser molidos** hasta los 6 años de edad, a fin de evitar el riesgo de asfixia.
- Corte de manera longitudinal (de arriba a abajo) en 4 partes alimentos redondos como: aceitunas, uvas, tomate cherry, entre otros, los cuales también pueden provocar asfixia.



- No debe utilizar los alimentos como premios o castigos.
- Al momento de alimentar al niño(a) no utilice distractores como pantallas (televisión, celulares, tablet).

*Recuerde que el proceso de incorporación de nuevos alimentos debe ser de manera paulatina, sin forzar a comer y respetando la saciedad del lactante. La familia tiene un rol fundamental en educar y modelar los hábitos de alimentación saludables. Comer en un ambiente tranquilo e incorporarlo(a) a las rutinas familiares harán de este proceso una buena experiencia para su hijo(a).*

\* Se adjunta tabla con recomendaciones de variedad, cantidad y momentos de incorporación de diferentes alimentos.

Tabla 1. Recomendaciones de variedad, cantidad y momentos de incorporación de diferentes alimentos.

Guía de alimentación del menor de 2 años. MINSAL 2015

				200 g Sopa/Puré			
Grupo de alimentos	Frecuencia	Alternativas	Edad incorporación (meses)	Cantidad (g)	Medida casera	Energía (Kcal)	Proteínas (g)
Vegetales verdes	Diaria	Espinacas, acelga, zapallo italiano, apio, lechuga, repollo, porotos verdes, brócoli, otras	6 meses	15 g	1/4 taza (en crudo)	3 Kcl	0.23 g
Vegetales coloreados	Diaria	Zapallo, zanahoria, algas marinas, champiñones, betarragas, berenjenas, otras	6 meses	60 g	1/4 taza (cocida)	20 Kcl	1.2 g
Cereales	Diaria	Arroz, fideos, avena, quinoa, sémola maíz	6 meses	10 g (en crudo)	1 cucharada	32 Kcl	0.6 g
Tubérculos	Diaria	Papas	6 meses	50 g	1 unidad chica (tamaño de un huevo)	40 Kcl	1.5 g
Carnes	3 veces a la semana	Preferir vacuno (posta negra y rosada) pollo, pavo y menos frecuentemente cerdo y cordero	6 meses	30 g	1 trozo pequeño equivalente a 1 1/2 cajita de fósforos	40 Kcl	6.1 g
Pescado y mariscos	2 veces a la semana	Jurel, salmón, sardina, merluza, reineta, tollo, congrio, albacora, blanquillo. Choritos, almejas, etc.	6 -7 meses	30 g	1 trozo pequeño equivalente a 1 1/2 cajita de fósforos		
Huevo	1 - 2 veces a la semana en reemplazo de la carne	Huevo entero de gallina	9 - 10 meses	30 g	1/2 unidad		
Legumbres	2 veces a la semana	Porotos, lentejas, garbanzos	7 - 8 meses	70 - 80 g (cocido)	1/2 taza	100 Kcl	
Aceites	Diaria	Conola, soya	6 meses	5 g	1 1/2 cucharadita	45 Kcl	0
Frutas	Diaria	Manzana, plátano, durazno, damasco, kiwi, ciruela, melón, otras.	6 meses	100 g	1 unidad chica o media taza de puré de fruta		

Revisado por Unidad Técnica de Educación  
Marzo 2022 Versión 2