

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 tipos sólidos, 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 servirlas.

¿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.
- Ofrézcale 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

Grupo de alimentos	Frecuencia	Alternativas	Edad incorporación (meses)	200 g Sopa/Puré			
				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 marineras, 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