



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**“TÉCNICAS DE ALIMENTACIÓN  
COMPLEMENTARIAS”**

**DOCENTE: JOSÉ MIGUEL CULEBRO  
RICALDI.**

**MATERIA: CRECIMIENTO Y  
DESARROLLO BIOLÓGICO.**

**ALUMNO: MIGUEL VELASQUEZ  
CELAYA.**

**TUXTLA GUTIÉRREZ CHIAPAS.**

## TÉCNICAS DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA CLÁSICA.	BLW.	BLW MIXTA.
Un proceso que se inicia con la introducción gradual y paulatina de alimentos diferentes a la leche humana, para satisfacer las necesidades nutrimentales del niño o niña, se recomienda después de los 6 meses de edad.	Permitir que el lactante elija qué y cuánto comer y así mismo, comience a integrarse a la alimentación familiar.	Permitir que el lactante elija qué y cuánto comer y así mismo, comience a integrarse a la alimentación familiar, mediante dietas sólidas y de purés.
Las ventajas del método es que permite el desarrollo del sentido del gusto por nuevos alimentos, la adquisición de hábitos alimentarios para que, en un futuro, se cree una óptima aceptación de una dieta variada y el desarrollo de estructuras bucales.	Las ventajas son que puede contribuir a un mejor desarrollo de la saciedad, así como disminuir la aparición de obesidad por la autorregulación y cambiar las preferencias de alimentación hacia pautas más saludables.	Las ventajas son que puede contribuir a un mejor desarrollo de la saciedad, así como disminuir la aparición de obesidad por la autorregulación y cambiar las preferencias de alimentación hacia pautas más saludables.
La desventaja son que si se inicia de manera precoz puede aumentar riesgo a enfermedades respiratorias, produce daño renal por sobrecarga de nutrientes, aumenta riesgo de desarrollar hipertensión arterial, obesidad, diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares.	La desventaja es que hay probabilidad de una ingesta de energía insuficiente, riesgo de atragantamiento y probable alergia alimentaria.	La desventaja es que hay probabilidad de una ingesta de energía insuficiente, riesgo de atragantamiento y probable alergia alimentaria.
Normalmente abarca el período que va de los 6 a los 24 meses de edad.	Se recomienda a partir de los 6 meses de edad.	Se recomienda iniciar en torno a los 6 meses de edad.
Se inicia con papillas y las texturas de los alimentos se modifican gradualmente.	Alimentos sólidos.	Debemos dar papillas y alimentos solidos.
Pueden comer todo tipo de verduras y hortalizas, es decir, judías, patata, zanahoria, puerro, calabacín, etc.	Debemos comenzar con todos los grupos de alimentos, incluir verduras, frutas, cereales integrales, leguminosas, carnes y huevo.	Se incluyen alimentos de los ros grupos anteriores.
Introducir un alimento nuevo cada 5 días.	Introducir un alimento nuevo cada 5 días.	Introducir un alimento nuevo cada 5 días.

## BIBLIOGRAFIA.

1. Secretaría De Salud. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria.
2. Organización Mundial de la Salud (OMS). Alimentación complementaria.
3. Daza W, Dadán S. Alimentación complementaria en el primer año de vida.