



UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS TAPACHULA

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

QUINTO CUATRIMESTRE

SEGUNDO PARCIAL

INFOGRAFÍA:  
ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

DOCENTE:  
VERONICA VELAZQUEZ ROBLERO

ALUMNA:  
CABRERA CRISPIN VALERY CONCEPCION

TAPACHULA, CHIAPAS

# alimentación complementaria

La alimentación complementaria (AC) se considera un proceso por el cual se ofrecen al lactante alimentos sólidos o líquidos distintos de la leche materna o de una fórmula infantil como complemento y no como sustitución de esta.

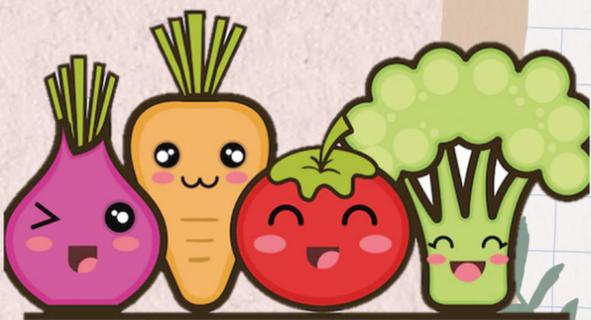


## ¿CUÁNDO COMENZAR?

Se recomienda mantener la lactancia materna (LM) de forma exclusiva durante los 6 primeros meses de edad y, a partir de ese momento, añadir de forma paulatina el resto de los alimentos, manteniendo la LM a demanda todo el tiempo que madre e hijo deseen.

## ¿Por qué es importante esperar hasta alrededor de los 6 meses?

Para poder ingerir alimentos diferentes a la leche, es conveniente que el organismo tenga la maduración necesaria a nivel neurológico, renal, gastrointestinal e inmune.



Se requiere:

Presentar un interés activo por la comida. ❖ La desaparición del reflejo de extrusión (expulsión de alimentos no líquidos con la lengua).

❖ Ser capaz de coger comida con la mano y llevarla a la boca.

❖ Mantener la postura de sedestación con apoyo

## CONSECUENCIAS

### ACT

- ❖ Carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.
- ❖ Aumento del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias.
- ❖ Peor aceptación de nuevas texturas y sabores.
- ❖ Mayor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.

