



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TAPACHULA

QUINTO CUATRIMESTRE

INFOGRAFIA

DOCENTE:

VERONICA VELAZQUEZ ROBLERO

ALUMNO:

CABRERA RAMIREZ ANTONIO

Alimentación complementaria



QUÉ ES?

La **alimentación complementaria** se define como el proceso que comienza cuando la leche materna ya no es suficiente por sí sola para satisfacer las necesidades nutricionales de los bebés. Por lo tanto, se necesitan otros alimentos y líquidos para cubrir esos huecos nutricionales.

CUANDO COMENZAR?

A partir de los seis meses, se inicia una etapa en la que se requieren otros aportes, que se irán introduciendo de forma paulatina el resto de los alimentos, manteniendo la lactancia a demanda todo el tiempo que madre e hijo deseen.



COMO HACERLO?

introducir alimentos de uno en uno con intervalos de unos días para observar la tolerancia y aceptación, sin añadir sal, azúcar ni edulcorantes.

EN QUE ORDEN

- Cereales.
- Frutas (sin excepción).
- Hortalizas.
- Legumbres.
- Huevo cocinado (sin distinción entre yema y clara).
- Carne.
- Pollo.
- Pescado.
- Aceite de oliva.



CANTIDADES

Las porciones han de ser pequeñas al principio y aumentarse progresivamente según crece el niño, aunque será diferente en función del alimento ofrecido.



ALIMENTOS ALERGICOS

Actualmente **no hay evidencia de que retrasar la introducción de alimentos potencialmente alergénicos más allá de los 6 meses prevenga el desarrollo de alergia a estos**

