



**Mi Universidad**

**Docente: Nutrióloga Claudia Fernanda López**

**Alumno: Isaac Robles Torres**

**Materia: Nutrición Clínica**

**Tema: Alimentación complementaria**

**Carrera: Licenciatura En Enfermería**

**3er cuatrimestre**

**Universidad Del Sureste**

**Tercera unidad**

**Tapachula, chis.05 de julio del año 2023.**



# ALIMENTACION COMPLEMENTARIA

## CONCEPTO

Es 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.



## OBJETIVO

La alimentación complementaria brinda los nutrientes necesarios para completar los requerimientos nutricionales, previniendo sus carencias y ayudando al adecuado desarrollo del sistema nervioso del niño o la niña.



## DE 0-6 MESES

La leche materna es el mejor alimento que puede darse en los primeros 6 meses de vida. Es rica en nutrientes importantes para el crecimiento, desarrollo adecuado, protección contra enfermedades y brindar beneficios a la salud materna, a libre demanda.



## DE 6-7 MESES

la alimentación se inicia con una papilla o puré que debe ser preparada inicialmente con verduras, cereales y una pequeña cantidad de carne molida de pollo, pavo o vacuno sin grasa, 2 a 3 veces al día, pures o papillas.



## DE 7-8 MESES

Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia), 3 veces al día, Purés, picados finos, alimentos machacados



## DE 8-12 MESES

La dieta del bebé incluir alimentos blandos como yogur, avena, banana pisada, puré de papas o incluso purés de verduras más espesos o con más trozos, Huevo y pescado, 3-4 veces al día, Picados finos, trocitos.



## >12 MESES

La dieta del bebe debe tener ración de alimentos de origen animal (leche, productos lácteos, huevos, carne o pescado), legumbres (como garbanzos, lentejas o guisantes) frutos secos, verduras y frutas. Añadir un poco de aceite o grasa a su comida para darle energía, ( 4-5 veces al día), Trocitos pequeños.



# Bibliografías

[https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013#gsc.tab=0](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013#gsc.tab=0)

<https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/porciones-recomendadas/ninos-de-0-6-meses>

<https://www.mendoza.gov.ar/salud/temas-de-salud/nutricion-infantil-bebes-de-7-y-8-meses-2/>

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Paginas/sample-one-day-menu-for-an-8-to-12-month>

<https://www.recetasparamibebe.com/tabla-de-alimentacion-para-bebes-de-0-a-12-meses>