

**Nombre de alumno: Diana Isabel  
García Guillén.**

**Nombre del profesor: Julibeth  
Martínez Guillén.**

**Nombre del trabajo: Mapa  
conceptual.**

**Materia: Nutrición en la infancia y  
adolescencia.**

**Grado: 5°**

**Grupo: A**



# ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

## CONSIDERACIONES PARA INICIAR

### INICIO

- No antes de los 4 meses
- 6 meses
- No después de 8 meses

### ¿Cuándo comenzar?

- Pérdida del reflejo de protusión
  - Interés activo por alimentos
- Fortaleza para el tronco
  - Toma de leche insuficiente para cubrir las necesidades.

## AC TRADICIONAL

Es una introducción de alimentos distintos a la leche materna,

- Alimentos en forma de
- Papillas
  - Purés
  - Licuada

Hasta Consistencias más sólidas

### Recomendaciones

- Respetar saciedad del bebé
- Priorizar alimentos ricos en hierro y zinc.
- Administrar mismo alimento por 3 días (Cuidando alergias)
- No añadir sal o azúcar
- Iniciar con: Verduras, frutas, cereales, AOA, legumbres

## BLW

Conocida como Alimentación guiada por el bebé

Administra Alimentos sólidos

### Características

- Es
  - Dirigida por el bebé
    - Participación activa del bebé
  - Introducción precoz a alimentos alergénicos
    - El bebé debe explorar

### Recomendaciones

- Administra Alimentos en tiras largas y gruesas del tamaño del puño.
- No alimentos en forma de moneda
- Disponibilidad de tiempo

### Riesgos

- Como
  - Anemia
  - Atragantamiento

## BLISS

Es una Modificación del BLW

### Características

- Administra Papillas y pures
- Dejando que el bebé explore y dirija la alimentación

### Recomendaciones

- Incluir un alimento rico en hierro, energía, 1 fruta y 1 verdura.

# Bibliografía:

- Universidad del sureste (2023). Nutrición en la infancia y adolescencia , quinto cuatrimestre. PDF Comitán de Domínguez, Chiapas.
- Gómez Fernández Vegue, M. (2018). RECOMENDACIONES DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA SOBRE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA.  
[https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones\\_aep\\_sobre\\_alimentacio\\_n\\_complementaria\\_nov2018\\_v3\\_final.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacio_n_complementaria_nov2018_v3_final.pdf)