



**Nombre: Lourdes Aylin Velasco Herrera.**

**Materia: nutrición en infancia y adolescencia.**

**Fecha: 10 de febrero del 2024.**

# Alimentación complementaria

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.

## Características

son

la introducción de nuevos alimentos a la dieta se basa, en el desarrollo neurológico al momento de decidir iniciar la alimentación complementaria

Durante este proceso el lactante irá perdiendo reflejos primarios como el de extrusión de la lengua,

Los lactantes menores de cuatro meses expulsan los alimentos con la lengua, "reflejo de protrusión"

donde

A los seis meses, el lactante ha adquirido una serie de habilidades motoras que le permiten sentarse

aparece la deglución voluntaria, que le permite recibir alimentos de texturas blandas: purés o papillas con cuchara.

por eso

Entre los siete y ocho meses se deben ir modificando gradualmente la consistencia de los alimentos, pasando de blandos a picados y trozos sólidos.

es

Por estas razones, actualmente se recomienda no retrasar el inicio de esta práctica más allá de los 10 meses,

## tipos

### baby led weaning

es

se basa en la introducción directa de alimentos sólidos

pero

sin el paso por triturado, dejando a tu bebé controlar y autorregular su propia ingesta alimentaria.

### metodo bliss

es

empezar con trozos alargados con forma de dedo, para que el bebé pueda agarrarlos y le sobresalga algo de alimento de la mano para poder chupar.

### metodo tradicional

es

consiste en dar al lactante alimentos triturados en forma de purés o papillas con una cuchara, y a medida que pasa el tiempo se van modificando las texturas y la consistencia

- bibliografía:
- universidad del sureste, antología de nutrición en infancia y dolencia, pdf, 2024