

GUÍA COMPLETA DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



ESTA GUÍA ES APTA PARA TODA LA FAMILIA

¿POR QUÉ DISEÑÉ ESTA GUÍA?

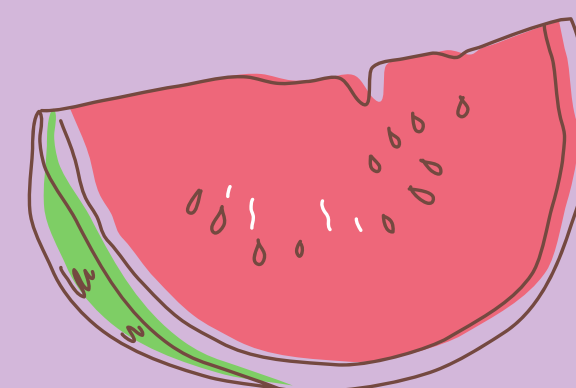
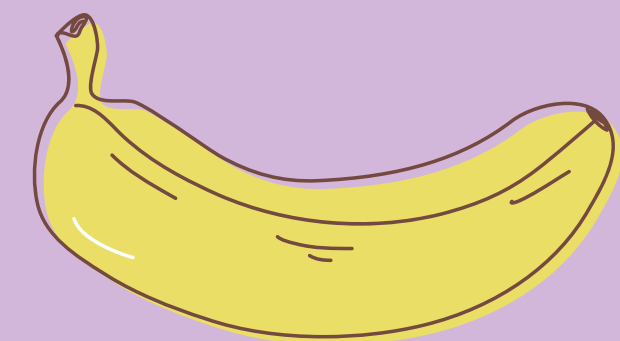
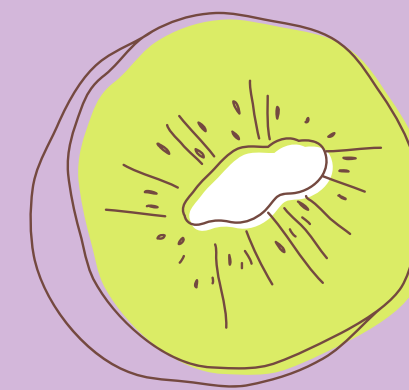
ESTA GUÍA FUE CREADA CON EL OBJETIVO DE ACOMPAÑAR A LAS FAMILIAS EN EL INICIO DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA (AC) SABEMOS QUE ESTA ETAPA PUEDE GENERAR MUCHAS DUDAS E INCERTIDUMBRES, POR ESO REUNIMOS INFORMACIÓN CLARA, ACTUALIZADA Y ACCESIBLE PARA AYUDAR A TOMAR DECISIONES INFORMADAS, SEGURAS Y RESPETUOSAS CON LOS RITMOS DE TU HIJO/A



CON RECETAS

CONTACTO:
POR @PUERIYCRianza - WHATSAPP: 2475405535
INSTAGRAM: @PUERIYCRianza
WEB: [HTTPS://PUERI-Y-CRIANZA.VERCEL.APP](https://pueri-y-crianza.vercel.app)

TEMAS



1. **LACTANCIA HUMANA**
2. **ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA**
3. **NUTRIENTES IMPORTANTES**
4. **ALIMENTOS DESACONSEJADOS Y POR QUÉ EVITARLOS**
5. **ALERGENOS Y SU INTRODUCCIÓN**
6. **FORMAS SEGURAS DE ALIMENTACIÓN**
7. **ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA Y DISFRUTE**
8. **RECETARIO: EJEMPLOS DE PLATOS SALUDABLES PARA BEBÉS**
9. **PRODUCTOS QUE PARECEN SALUDABLES PERO NO LO SON**
10. **ETAPA PREESCOLAR Y HÁBITOS**
11. **PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS: ¿POR QUÉ EVITARLOS?**
12. **HIGIENE Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS**
13. **RELACIÓN CON EL AGUA**
14. **¿POR QUÉ NO FORZAR A COMER?**
15. **RECHAZO A ALIMENTOS ES NORMAL Y ESPERADO**
16. **ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN: TIPS PARA ALIVIAAR LA LOGÍSTICA DIARIA**
17. **¿POR QUÉ NO FORZAR A COMER?**
18. **UN MENSAJE FINAL A LAS FAMILIAS**

LACTANCIA HUMANA

La lactancia materna es una forma insustituible de alimentar al bebé. La leche humana contiene todos los nutrientes necesarios durante los primeros seis meses de vida, además de **factores bioactivos** que protegen la salud. Ofrece **proteínas de alta calidad, grasas esenciales, carbohidratos, vitaminas y minerales**, todo en una forma que el cuerpo del bebé puede digerir fácilmente. También fortalece el vínculo con la madre y promueve el desarrollo emocional y sensorial del bebé.



La leche de vaca entera antes del año no es adecuada: puede provocar micro hemorragias intestinales, dificultar la absorción de hierro y sobrecargar los riñones inmaduros del bebé.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Se inicia a los 6 meses, cuando el bebé muestra señales de estar preparado:

- Se sienta con apoyo
- Ha perdido el reflejo de extrusión
- Muestra interés por la comida
- Coordina sus movimientos para llevar alimentos a la boca

La comida complementa la lactancia, no la reemplaza



NUTRIENTES IMPORTANTES

Hierro: fundamental para el desarrollo cerebral. Fuentes: carne vacuna, hígado, lentejas, yema de huevo, garbanzos. Puede ofrecerse 2-3 cucharadas grandes al día.

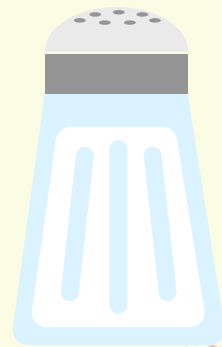
Proteínas: necesarias para el crecimiento. Fuentes: carne cocida, huevo, lentejas, pollo.

Grasas saludables: ayudan al desarrollo del cerebro. Fuentes: palta, aceite de oliva, yema de huevo, pescados grasos.

Hidratos de carbono: fuente de energía. Fuentes: papa, arroz, batata, avena.



ALIMENTOS DESACONSEJADOS Y POR QUÉ EVITARLOS



Sal: sobrecarga los riñones del bebé y puede predisponer a hipertensión.



Azúcar: crea preferencia por lo dulce, aumenta el riesgo de caries, obesidad y enfermedades metabólicas.



Miel: puede contener esporas de *Clostridium botulinum*, bacteria que en el intestino inmaduro del bebé produce toxinas peligrosas (botulismo infantil).



Carne picada: puede contener bacterias peligrosas.



Leche de vaca: puede provocar micro hemorragias intestinales, dificultar la absorción de hierro y sobrecargar los riñones inmaduros del bebé.



Infusiones: (té, mate, manzanilla): interfieren en la absorción de hierro y no aportan nutrientes necesarios.



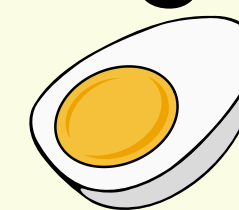
ALERGENOS Y SU INTRODUCCIÓN



¿Cuáles son?



Son alimentos con mayor posibilidad de causar alergias (huevo, leche, pescado, mariscos, maní, frutos secos, trigo, soja).



RECOMENDACION:

1. Uno a la vez: Introducí los alimentos alergénicos de a uno, dejando pasar 2 a 3 días antes de ofrecer uno nuevo. Esto permite identificar posibles reacciones.
2. En pequeñas cantidades: Ofrecé una porción pequeña la primera vez (por ejemplo, un pedacito de huevo bien cocido) y observá.
3. En casa y durante el día: Es ideal ofrecerlo cuando el bebé está bien, en casa, y en horarios en los que puedas observarlo (evitar la noche).
4. No mezclar con otros nuevos: No combines varios alimentos nuevos en una sola comida, especialmente si son alergénicos.
5. Seguí ofreciendo: Si no hay reacción, es importante mantener ese alimento en la dieta regularmente (al menos 2 veces por semana) para favorecer la tolerancia.
6. Consultá si hay antecedentes: Si hay antecedentes de alergias alimentarias en la familia o el bebé tiene eccema severo o alergias conocidas, consultá con un profesional antes de introducir estos



FORMAS SEGURAS DE ALIMENTACIÓN

Siempre ofrecer alimentos blandos, en tamaños apropiados (tiras, bastones). Evitar uvas enteras, zanahoria cruda, nueces, y cualquier alimento duro o redondo por riesgo de atragantamiento.
El bebé debe estar sentado, activo y supervisado.



ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA Y DISFRUTE

Comer: una experiencia sensorial y placentera

Comer no es solo nutrirse, también es descubrir, explorar y vincularse. Para los bebés, la alimentación es una experiencia multisensorial: ver los colores, tocar diferentes texturas, oler nuevos aromas, escuchar sonidos al masticar y saborear lo desconocido. Permitir que manipulen los alimentos —aunque ensucien— es parte fundamental del aprendizaje.

Dejá que el bebé toque, huela, chupe y juegue con la comida. Esta exploración favorece el desarrollo de habilidades motoras, la aceptación de nuevos alimentos y fortalece su autonomía.

Es clave no forzar la comida. Presionar al bebé para que coma puede generar rechazo, estrés o desconexión con sus propias señales corporales. En cambio, respetar sus señales de hambre y saciedad le enseña a confiar en su cuerpo, a escuchar sus necesidades y a desarrollar una relación saludable con la comida.

Recordá: la comida es mucho más que nutrientes. También es un espacio de juego, de descubrimiento, de amor y de conexión familiar. Sentarse a la mesa, compartir y disfrutar juntos crea recuerdos, fortalece vínculos y nutre el alma tanto como el cuerpo.



RECETARIO: EJEMPLOS DE PLATOS SALUDABLES PARA BEBÉS

Este recetario fue pensado para inspirar a las familias que están comenzando con la alimentación complementaria. Todos los platos están hechos con ingredientes simples, naturales y nutritivos, sin sal ni azúcar agregada, y pueden adaptarse tanto para ofrecer en trozos (BLW) como en forma de papilla o pisado, según la etapa y preferencias del bebé.



Tips generales para preparar los platos:

- Cociná con poca cantidad de agua, al vapor, hervido, al horno o salteado con aceite saludable (como oliva).
- Evitá sal, caldos en cubo, azúcares y productos ultraprocesados.
- Cortá los alimentos en tiras gruesas o trozos fáciles de agarrar si hacés BLW.
- Asegurate de que las texturas sean blandas y seguras para evitar atragantamientos.
- Ofrecé los ingredientes separados o combinados, según la preferencia del bebé.

Platos saludables

Puré de zapallo y lentejas con aceite de oliva: herví o cociná al vapor el zapallo, mezclalo con lentejas cocidas y un chorrito de aceite de oliva.

Tiras de pollo al horno con papa y palta: horneá el pollo sin sal, servilo en tiras junto a bastones de papa al horno y palta madura en trozos.

Brócoli al vapor con huevo pisado: cociná el brócoli al vapor hasta que esté bien blando y servilo junto a huevo duro pisado.

Banana pisada con avena cocida y ciruela: cociná avena con agua o leche materna/fórmula, mezclala con banana pisada y ciruela cocida o remojada.

Hamburguesas caseras de lentejas y arroz: mezclá lentejas cocidas con arroz y formá hamburguesas. Cocinalas al horno o sartén sin sal.

Arroz con zanahoria rallada y aceite de oliva: cociná el arroz y mezclalo con zanahoria rallada cocida y un chorrito de aceite de oliva.

Guiso de lentejas con verduras: prepará un guiso suave con lentejas, zapallo, zanahoria, cebolla y otras verduras cocidas sin sal.

Tortilla de zapallito sin sal: batí huevo con zapallito rallado y cociná en sartén antiadherente a fuego bajo, cortá en tiras para ofrecer.

PRODUCTOS QUE PARECEN SALUDABLES PERO NO LO SON

ALGUNOS ALIMENTOS PUEDEN PARECER ADECUADOS POR SU PUBLICIDAD O PRESENTACIÓN, PERO NO LO SON PARA LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Yogures: en su mayoría contienen grandes cantidades de azúcar, colorantes, aromatizantes y muy pocos nutrientes. Son golosinas líquidas.

Cereales "infantiles": muchos tienen azúcares añadidos, colorantes y sabores artificiales. Generan hábito por lo dulce desde edades tempranas.

Bebidas vegetales: no reemplazan la leche materna ni la fórmula, y muchas tienen azúcar añadida.

Jugos en cajita o exprimidos: aunque sean "naturales", concentran mucho azúcar y eliminan la fibra. Es preferible ofrecer fruta entera.

Galletitas integrales o "light": muchas contienen grasas poco saludables, sal y azúcar. No son necesarias en la dieta infantil.

ETAPA PREESCOLAR Y HÁBITOS

*Los niños comienzan a comer solos, imitan conductas, y forman hábitos duraderos. **Es clave:***

Ser ejemplo: los niños aprenden más por lo que ven que por lo que se les dice.

OFRECER OPCIONES
SALUDABLES:
PERMITIR ELEGIR
DENTRO DE LO QUE
ES BUENO.

EVITAR
PREMIOS O
CASTIGOS
CON COMIDA:
GENERA
ASOCIACIONES
NEGATIVAS.



COMER EN
FAMILIA:
GENERA
VÍNCULO Y
APRENDIZAJE

RESPETAR
HORARIOS:
BRINDA
ESTRUCTURA
Y SEGURIDAD.

COMER EN FAMILIA: GENERA
VÍNCULO Y APRENDIZAJE

PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS: ¿POR QUÉ EVITARLOS?

Durante la alimentación complementaria, es fundamental ofrecer al bebé alimentos reales, frescos y lo menos intervenidos posible. Los alimentos ultraprocesados — como galletitas comerciales, snacks, salchichas, jugos artificiales, golosinas o productos listos para consumir— deben evitarse.

¿Qué son los ultraprocesados?

Son productos industriales que han sido formulados con múltiples ingredientes, entre ellos azúcares añadidos, grasas no saludables, sal en exceso, colorantes, saborizantes y conservantes. No se parecen al alimento original y muchas veces están diseñados para ser irresistibles por su sabor, pero no aportan beneficios reales para la salud.

¿Por qué no son recomendables para bebés?

- No aportan nutrientes reales: tienen calorías vacías, es decir, mucha energía pero pocos o ningún nutriente necesario para el crecimiento.
- Pueden generar malos hábitos: al exponer al bebé a sabores intensos desde temprano, puede rechazarse la comida natural, menos “atractiva” al paladar.
- Afectan el desarrollo: el exceso de sal, azúcar o aditivos puede interferir con el desarrollo del gusto, del sistema digestivo e incluso con el metabolismo.
- Aumentan el riesgo de enfermedades: a largo plazo, están relacionados con obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión y otras enfermedades crónicas.

 **Lo ideal:** que el bebé conozca y disfrute los sabores naturales de frutas, verduras, legumbres, cereales, carnes, huevos y aceites saludables. Esto sienta las bases para una alimentación variada, nutritiva y equilibrada en el futuro.

HIGIENE Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Lavar manos, utensilios y superficies

Cocinar bien carnes y huevos

No descongelar a temperatura ambiente

Separar alimentos crudos de cocidos

Conservar sobras en frío y consumir pronto

RELACIÓN CON EL AGUA CUÁNDO Y CÓMO OFRECER AGUA:

Desde que se inicia la alimentación complementaria (alrededor de los 6 meses), el agua puede comenzar a ofrecerse en pequeñas cantidades, idealmente en vaso o vasito entrenador, no en mamadera. No es necesario que el bebé tome grandes volúmenes, la idea es que empiece a familiarizarse con el sabor y la textura del agua como parte de sus hábitos.

Por qué debe ser agua segura:

Es fundamental que el agua esté libre de contaminantes, ya que el sistema inmunológico del bebé aún está madurando. Si no se cuenta con red potable segura, se puede hervir durante al menos 3 minutos y dejar enfriar antes de ofrecerla.

Qué cantidad se recomienda:

Durante los primeros meses de AC, la leche materna o fórmula sigue siendo la fuente principal de hidratación. El agua es un complemento. Se puede empezar con 20-30 ml por comida, y aumentar gradualmente según la necesidad del bebé.

Por qué no reemplaza la leche:

La leche materna (o fórmula) aporta no solo líquidos, sino nutrientes esenciales que el bebé aún necesita. El agua no debe desplazar tomas, solo acompañar las comidas.

CONSTIPACIÓN Y DIGESTIÓN AL INICIAR LA AC

CAMBIOS ESPERABLES EN LA DIGESTIÓN:

Al iniciar AC, es normal que el tránsito intestinal cambie. Las deposiciones pueden volverse más sólidas, con olor distinto o incluso variar en color, dependiendo del alimento ingerido. No siempre es constipación.

Qué es constipación:

Se considera constipación si hay menos de tres deposiciones por semana, son duras, secas o si el bebé se ve incómodo o hace fuerza para evacuar.

Alimentos que ayudan:

Frutas como ciruela, pera, durazno o kiwi.

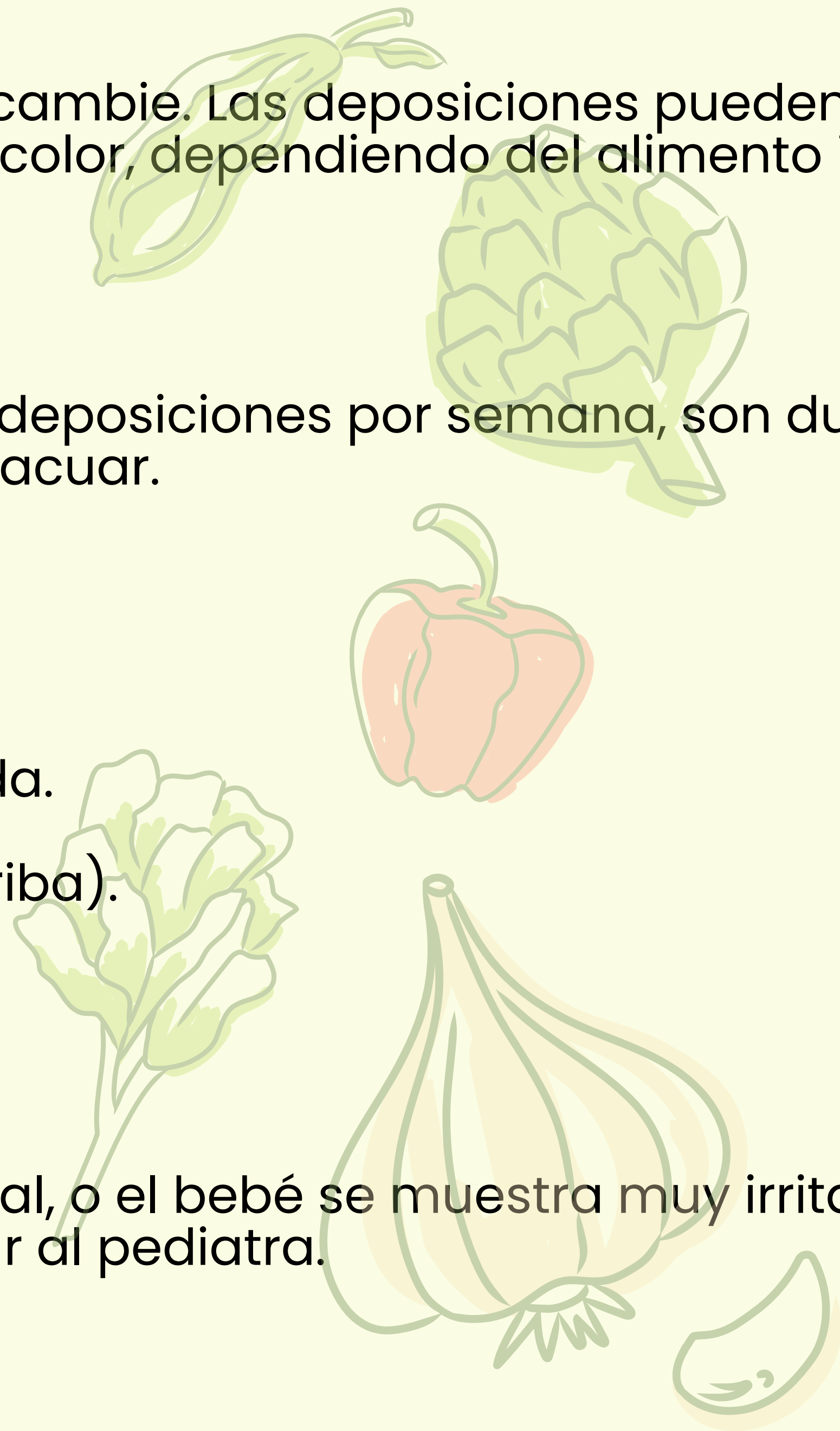
Verduras como zapallo, brócoli o espinaca cocida.

Agua (en pequeñas cantidades, como vimos arriba).

Granos integrales y legumbres bien cocidas.

Cuándo consultar:

Si hay dolor al evacuar, sangre en la materia fecal, o el bebé se muestra muy irritable o molesto por varios días, se recomienda consultar al pediatra.



RECHAZO A ALIMENTOS ES NORMAL Y ESPERADO:

Es completamente esperable que un bebé rechace ciertos alimentos, sobre todo si son nuevos. Esto no significa que no le gusten para siempre. Muchas veces necesitan probar entre 8 y 15 veces un alimento antes de aceptarlo.

Sobre la neofobia

La neofobia alimentaria (miedo o rechazo a lo nuevo) aparece más comúnmente entre los 18 meses y los 2 años, pero puede iniciarse antes. Es una etapa evolutiva normal que ayuda al bebé a ser más selectivo por supervivencia. No es un capricho, y tampoco es culpa de nadie.

Cómo acompañar este proceso:

- ➡ Ofrecer sin forzar. No insistir ni castigar.
- ➡ Modelar con el ejemplo: que vea a los adultos comer ese alimento.
- ➡ Presentar el mismo alimento cocido de distintas maneras: por ejemplo, zanahoria al vapor, rallada cruda, en sopa, en forma de puré, o al horno.
- ➡ Jugar con los colores, texturas y presentaciones

ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN

TIPS PARA ALIVIAR LA LOGÍSTICA DIARIA:

Tips para aliviar la logística diaria:

Cocinar por adelantado: Hacer preparaciones base como arroz, puré de verduras, lentejas cocidas, y guardarlas en porciones individuales.

Freezar es tu mejor amigo: Papillas, sopas, muffins salados, croquetas. Usar cubeteras o frascos pequeños para porciones prácticas.

Utensilios prácticos: Una vaporera, una procesadora pequeña, cucharas blandas, baberos impermeables, platos antideslizantes. No hace falta gastar una fortuna: lo útil es que sea práctico para limpiar y duradero.

Platos equilibrados visualmente: Buscar incluir colores variados (verde, naranja, rojo), diferentes texturas (blando, crocante, húmedo), y grupos alimentarios: proteína, verdura, cereal. Por ejemplo: albóndigas de lentejas, puré de calabaza, y palitos de pepino.

Un mensaje tranquilizador:

No hace falta ser chef ni ofrecer menús distintos todos los días. Lo más importante es ofrecer con amor, sin presión, y crear un ambiente tranquilo donde el bebé pueda explorar y disfrutar. La constancia y la paciencia son más valiosas que cualquier receta gourmet.

POR QUÉ NO FORZAR A COMER?

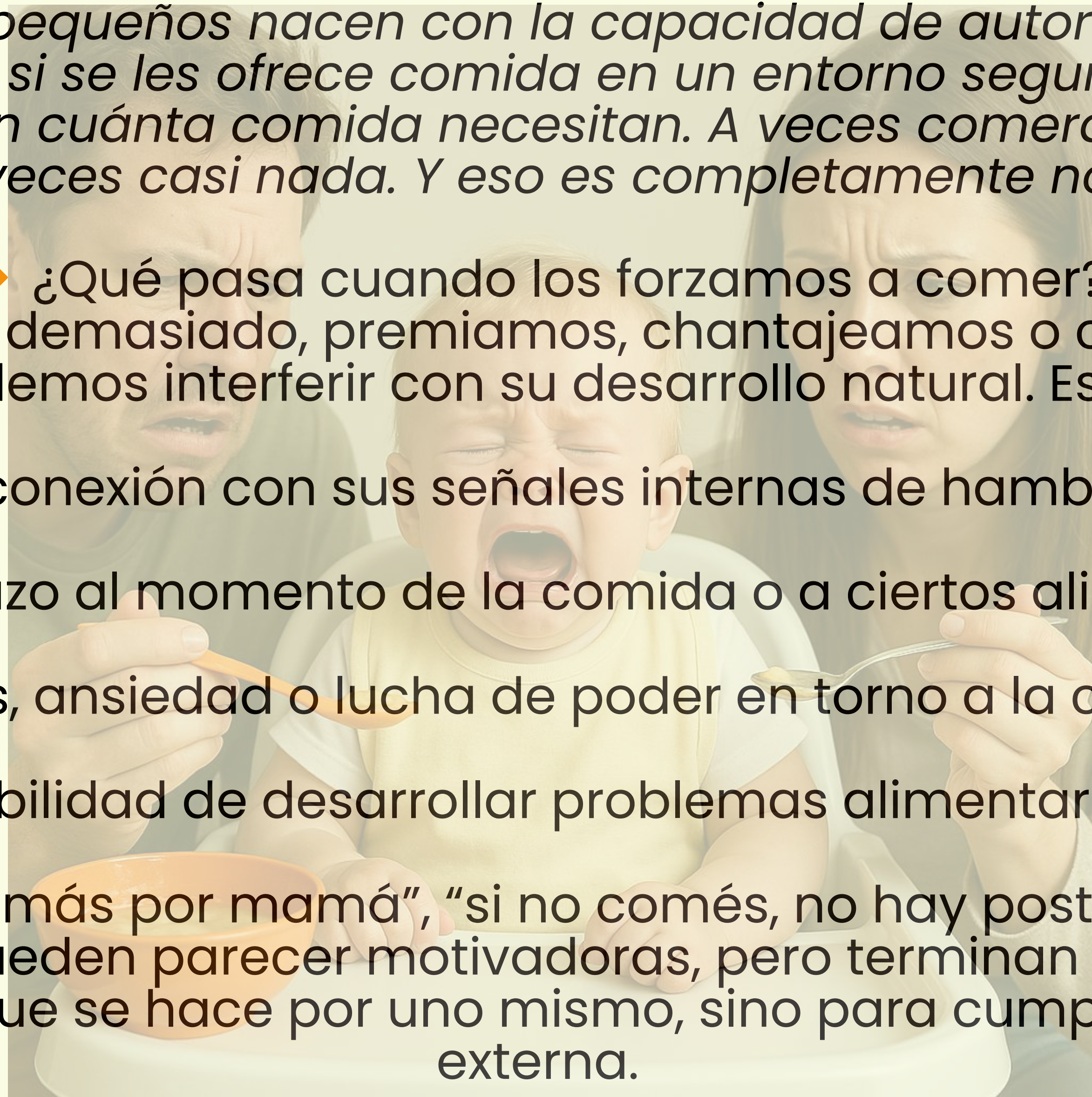
Los bebés y niños pequeños nacen con la capacidad de autorregular su apetito. Esto significa que, si se les ofrece comida en un entorno seguro y sin presiones, ellos mismos sabrán cuánta comida necesitan. A veces comerán con entusiasmo, otras veces casi nada. Y eso es completamente normal.

◆ ¿Qué pasa cuando los forzamos a comer?

Cuando insistimos demasiado, premiamos, chantajeamos o castigamos por no comer, podemos interferir con su desarrollo natural. Esto genera:

- ◆ Pérdida de conexión con sus señales internas de hambre y saciedad.
- ◆ Rechazo al momento de la comida o a ciertos alimentos.
- ◆ Estrés, ansiedad o lucha de poder en torno a la comida.
- ◆ Mayor probabilidad de desarrollar problemas alimentarios en el futuro.

Frases como “una más por mamá”, “si no comés, no hay postre” o “así no vas a crecer fuerte” pueden parecer motivadoras, pero terminan enseñando que comer no es algo que se hace por uno mismo, sino para cumplir una expectativa externa.



◆ Lo que sí podemos hacer

- ✓ Confiar en su autorregulación: El adulto ofrece, el niño elige si y cuánto comer.
 - ✓ Mantener rutinas tranquilas: con horarios predecibles y un ambiente relajado.
 - ✓ Ofrecer variedad sin forzar. Si hoy no quiso, se puede volver a ofrecer otro día, sin presión.
 - ✓ Dar el ejemplo: Comer en familia, mostrar disfrute, compartir sin obligar.
 - ✓ Validar sin dramatizar. Acompañar sin convertir el rechazo en un problema.
- 🧠 Recuadro práctico: frases que ayudan vs. frases que sería mejor evitar

✓ Frases que ayudan ❌ Frases que conviene evitar

- "Hoy no tenías hambre, está bien." "Si no comés, no hay postre."
"Podés probar si querés, no hace falta que te lo comas todo." "Una más por papá."
"Veo que hoy no te gustó, lo probamos otro día." "Si no te lo comés, me enojo."
"Confío en que vas a saber cuándo comer." "Te vas a quedar chiquito si no comés."
"¿Querés ayudar a servir o elegir qué probar primero?" "Tenés que comerte todo."



UN MENSAJE PARA LAS FAMILIAS:

ES FÁCIL FRUSTRARSE CUANDO SENTIMOS QUE EL BEBÉ “NO COME NADA”, PERO CADA EXPERIENCIA CON UN ALIMENTO SUMA, INCLUSO SI SOLO LO TOCÓ O LO CHUPÓ. CALMA, NO HAY APURO. COMER ES UN PROCESO Y SE CONSTRUYE CON TIEMPO, JUEGO Y CONFIANZA

COMER ES UN PROCESO, NO UNA COMPETENCIA. ALGUNAS COMIDAS SE ACEPTAN RÁPIDO, OTRAS NECESITAN TIEMPO. LO MÁS IMPORTANTE ES CREAR UNA RELACIÓN SALUDABLE CON LA COMIDA, SIN LUCHAS NI PRESIONES.

Con amor, paciencia y respeto, cada niño encontrará su camino.