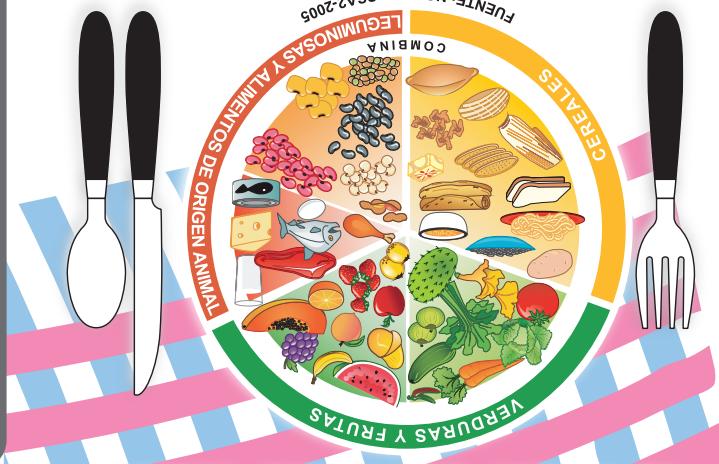


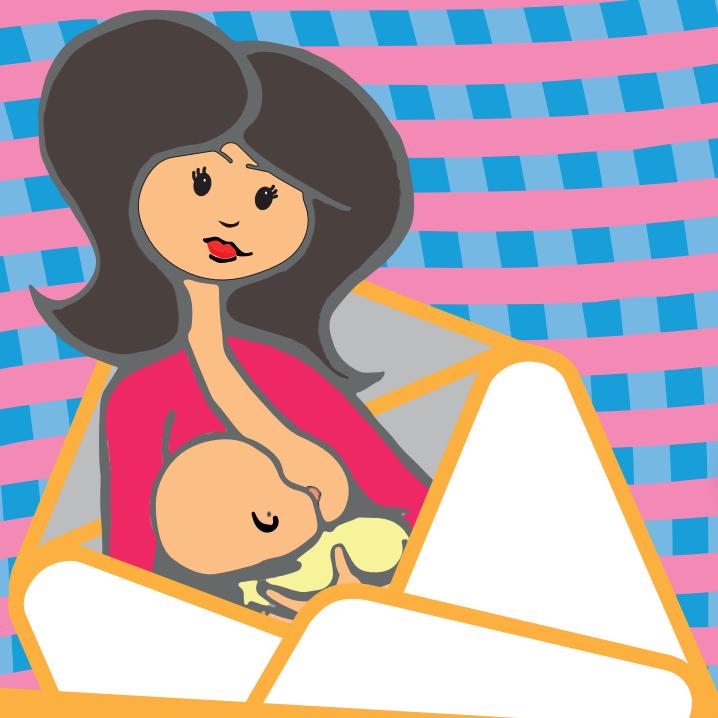
Programa Estatal Obesidad

| Edad | | Alimentos a introducir | | Constitencia | | Frecuencia | | Lactancia materna exclusiva | | A libre demanda | | Carne (ternera, pollo, pavo, res, higado), verduras y frutas, purés, papillas | | 6-7 meses | | 7-8 meses | | 8-12 meses | | >12 meses | | | | | | | | | | |
|-----------|-----------------------------|------------------------|---|-----------------------------|------------------|---|------------------|---|---|------------------|-----------|---|---|--|------------------------------------|---|-----------|--|--------------------|---------------------------|--------------------|---|----------|-----------------------------------|--------------------|------------------|--------------------|-----------------------------------|----------|-------|
| cumplida | Alimentos a introducir | Constitencia | Frecuencia | Lactancia materna exclusiva | A libre demanda | Carne (ternera, pollo, pavo, res, higado), verduras y frutas, purés, papillas | 2-3 veces al día | Carné (ternera, pollo, pavo, res, higado), verduras y frutas, cereales (arroz, maíz, trigo), avena, centeno, amarantha, cebada, tortilla, pan, galletas, pasas, cereales infantiles (precocidos adicinados) | Purés, papillas | 2-3 veces al día | 6-7 meses | Purés, papillas | leguminoosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia). | 3 veces al día | Purés, picaditos finos, machacados | leguminoosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia). | 7-8 meses | Derivados de leche (queso, picaditos finos, trocitos finos, macachados | 8-12 meses | yogurt y otros) y huevos. | 3-4 veces al día | Derivados de leche (queso, picaditos finos, | familiar | El niño/a se incorpora a la dieta | Trocitos críticos. | 4-5 veces al día | Frutitas críticas. | El niño/a se incorpora a la dieta | familiar | meses |
| 0-6 meses | Lactancia materna exclusiva | A libre demanda | Carne (ternera, pollo, pavo, res, higado), verduras y frutas, cereales (arroz, maíz, trigo), avena, centeno, amarantha, cebada, tortilla, pan, galletas, pasas, cereales infantiles (precocidos adicinados) | Purés, papillas | 2-3 veces al día | Carné (ternera, pollo, pavo, res, higado), verduras y frutas, cereales (arroz, maíz, trigo), avena, centeno, amarantha, cebada, tortilla, pan, galletas, pasas, cereales infantiles (precocidos adicinados) | 3 veces al día | Purés, picaditos finos, macachados | leguminoosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia). | 3 veces al día | 7-8 meses | Purés, picaditos finos, macachados | machacados | Derivados de leche (queso, picaditos finos, trocitos finos, y huevos). | 3-4 veces al día | Derivados de leche (queso, picaditos finos, | familiar | El niño/a se incorpora a la dieta | Trocitos críticos. | 4-5 veces al día | Frutitas críticas. | El niño/a se incorpora a la dieta | familiar | meses | | | | | | |
| 0-6 meses | Lactancia materna exclusiva | A libre demanda | Carne (ternera, pollo, pavo, res, higado), verduras y frutas, cereales (arroz, maíz, trigo), avena, centeno, amarantha, cebada, tortilla, pan, galletas, pasas, cereales infantiles (precocidos adicinados) | Purés, papillas | 2-3 veces al día | Carné (ternera, pollo, pavo, res, higado), verduras y frutas, cereales (arroz, maíz, trigo), avena, centeno, amarantha, cebada, tortilla, pan, galletas, pasas, cereales infantiles (precocidos adicinados) | 3 veces al día | Purés, picaditos finos, macachados | leguminoosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia). | 3 veces al día | 7-8 meses | Purés, picaditos finos, macachados | machacados | Derivados de leche (queso, picaditos finos, trocitos finos, y huevos). | 3-4 veces al día | Derivados de leche (queso, picaditos finos, | familiar | El niño/a se incorpora a la dieta | Trocitos críticos. | 4-5 veces al día | Frutitas críticas. | El niño/a se incorpora a la dieta | familiar | meses | | | | | | |

Esquema de alimentación complementaria



El Plato del Bien Comer



Recomendaciones

Niñas/os menores de 1 año

Recomendaciones para lactancia y alimentación complementaria

- Lactancia materna exclusiva, se refiere a la alimentación donde le ofreces a tu bebé sólo tu leche materna para alimentarlo sin agregar otros líquidos o alimentos, durante los primeros 6 meses de vida.
- El agua que contiene la leche materna es suficiente aun en climas calurosos.
- Al darle lactancia materna, le proporcionas a tu bebé los nutrientes que requiere hasta un periodo de 6 meses, se recomienda que la continúe hasta los dos años de edad por ser un excelente complemento en su dieta.
- Debes ofrecerle pecho, ya que la succión es lo que estimula la producción del calostro y posteriormente la producción de leche.
- Se recomienda comenzar la lactancia en los primeros minutos posteriores al nacimiento a libre demanda, día y noche.
- Tomar durante la lactancia, solamente medicamentos indicados por su médico. No fumar ni tomar bebidas alcohólicas, así como café o refrescos de cola. No suspender la lactancia materna por ningún motivo; para mayor información acudir a la Unidad de Salud.
- El niño alimentado con biberón puede presentar cólicos, alergias y malformaciones del nacimiento en dientes, lo cual provocará que su alimentación no sea correcta y presente desnutrición.



Niñas y Niños menores de 1 año

- Introducción gradual y paulatina de alimentos diferentes a tu leche, para satisfacer las necesidades nutrimentales de tu bebé.
- Recuerda que un bebé menor de un año necesita más atención y cuidados, por eso comienza a introducir alimentos justo a los 6 meses, ni antes, ni después. Esto contribuye en gran medida a evitar la desnutrición.
- Introduce un alimento a la vez, cada dos o tres días.
- Primero ofrece el alimento semisólido y luego la leche.
- Prepara los alimentos sin agregar sal, azúcar u otros condimentos.
- Evita distracciones a la hora de las comidas como la televisión, juguetes, etc.
- Establece horarios fijos en las comidas para formar buenos hábitos alimentarios en tu bebé.
- Si tu hija o hijo rechaza los alimentos, intenta nuevas combinaciones, texturas y presentaciones para que se nutra adecuadamente.
- Si no puedes darle a tu bebé frecuentemente raciones de carne o pollo, mezcla leguminosas con un cereal como frijoles con tortilla o lentejas con arroz.
- Iniciar con 2 a 3 cucharadas de alimento por comida e ir aumentando gradualmente a medio vaso o taza de 250 ml por comida.
- De los 9 a los 11 meses de edad se recomiendan raciones de media taza o vaso de 250 ml, y después de los 12 meses 1 taza o vaso de 250 ml por comida.
- Además de satisfacer sus necesidades nutricionales, le permite conocer olores, colores, sabores y consistencias de diferentes alimentos, ya sean naturales o preparados en casa, iniciándose así la formación de hábitos que perdurarán durante el resto de su vida.

