

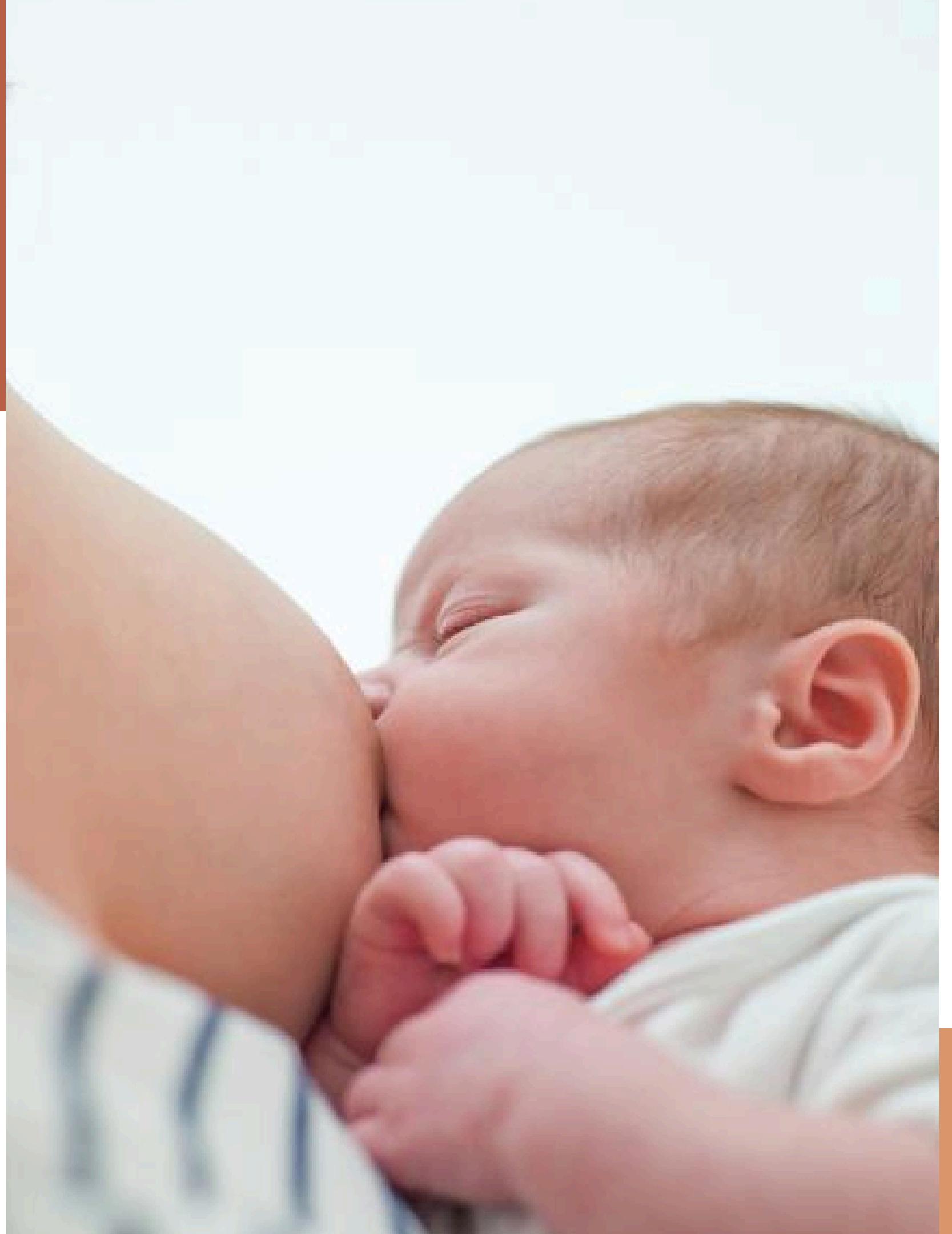
# LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA Y COMPLEMENTARIA



# LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

## OMS:

"**Lactancia materna exclusiva**" significa que el niño recibe solamente leche materna (incluyendo leche extraída o de nodriza) durante los primeros 6 meses de vida, y ningún otro alimento o bebida, ni siquiera agua, excepto por sales de rehidratación oral, gotas y los jarabes (vitaminas, minerales y medicamentos).





CALIDAD E  
INOCUIDAD



APORTA ENERGÍA Y  
NUTRIENTES

PERMANENTE  
DISPONIBILIDAD



ASEQUIBILIDAD



# BENEFICIOS DE LA LACTANCIA EXCLUSIVA



DESARROLLO  
SENSORIAL Y  
COGNITIVO



PROTECCIÓN  
CONTRA  
ENFERMEDADES



FÁCIL DIGESTIÓN



# BENEFICIOS DE LACTANCIA EXCLUSIVA

## A LA MADRE

La lactancia materna es importante ya que permite crear un lazo entre la madre y el lactante.

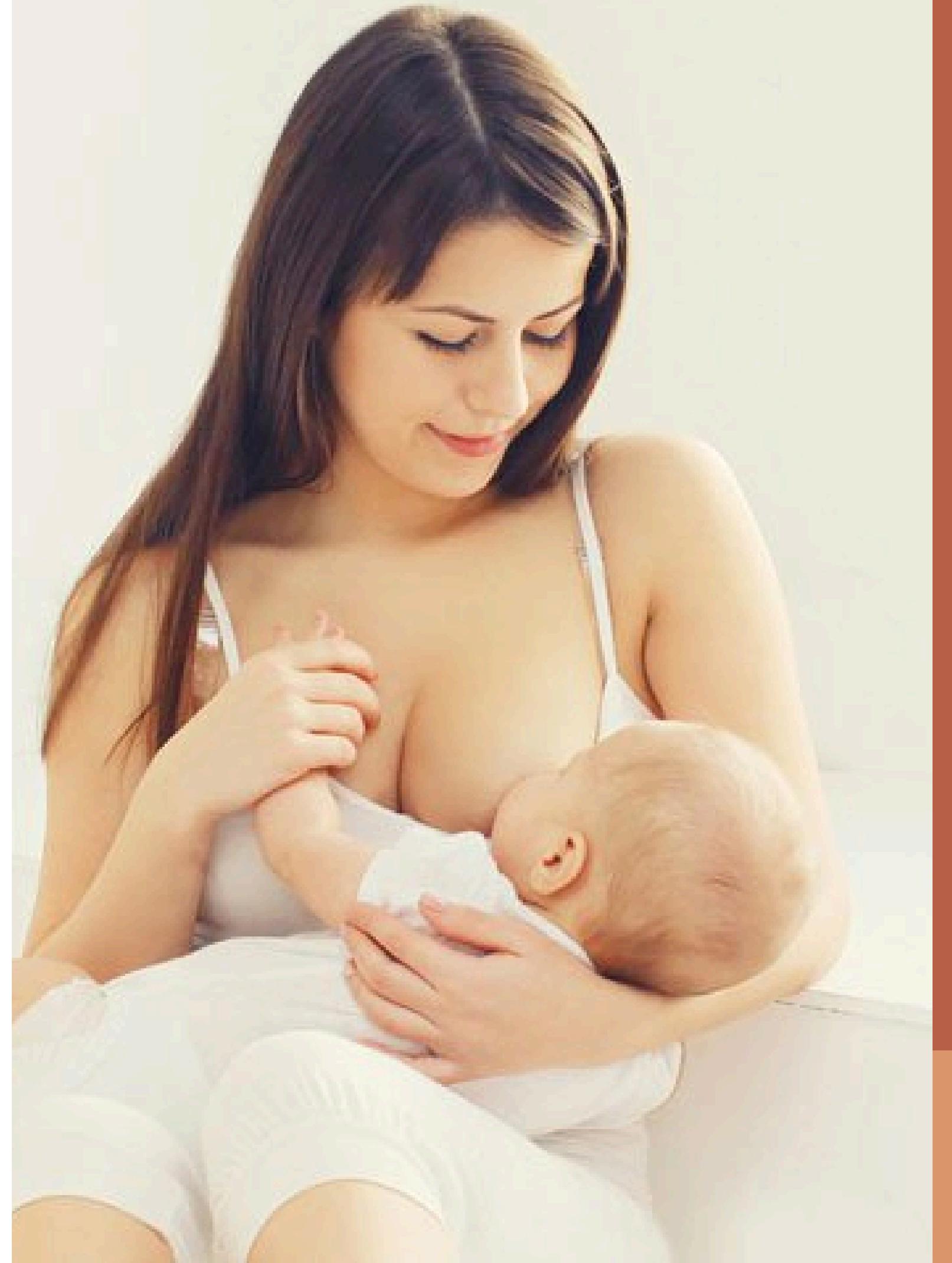
La lactancia natural contribuye a la salud y el bienestar de la madre, ayuda a espaciar los embarazos, disminuye el riesgo de cáncer ovárico y mamario y de osteoporosis después de la menopausia; reduce el riesgo de depresión postparto y anemia; ayuda a bajar de peso.

# COMPOSICIÓN LECHE MATERNA

El **calostro** es la primera leche que produce la madre inmediatamente después del parto. Esta leche contiene todos los elementos necesarios para nutrir al bebé desde su nacimiento

La **leche de transición** en relación al calostro, presenta un aumento del contenido de lactosa, grasas, calorías y vitaminas hidrosolubles.

La **leche madura** contiene todas las vitaminas, pero con una baja concentración de vitamina K, también contiene minerales como el hierro, zinc, selenio, flúor, calcio y fósforo



# ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

La alimentación complementaria es el proceso de introducir alimentos distintos a la leche materna cuando ésta ya no es suficiente para cubrir todos los requerimientos nutricionales del niño (OMS).

Debe iniciarse cuando el niño cumple seis meses.



# RAZONES PARA INICIAR LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA A LOS 6 MESES

## NUTRICIONALES

Se complementa la demanda de energía y nutrientes que provee la leche materna



## FISIOLÓGICAS

Sistema digestivo está listo para digerir y absorber los nutrientes

Riñón es capaz de digerir proteínas distintas a las de la leche materna

## PSICOMOTORAS

Nervios y los músculos de la boca están desarrollados

Niños controlan el movimiento de la lengua

# RIESGOS DE ADELANTAR LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

A corto plazo

- Atragantamiento
- Aumento de gastroenteritis agudas e infecciones del tracto respiratorio superior
- Sustitución de tomas de leche por otros alimentos menos nutritivos

Y largo plazo consecuencias como:

- Obesidad
- Diabetes Mellitus tipo 1
- Destete precoz



# ¿QUE ALIMENTOS PUEDE COMER EL BEBE?

SE RECOMIENDA ESPECIALMENTE ALIMENTOS RICOS EN HIERRO Y ZINC Y HACERLO DE UNO EN UNO, CON INTERVALOS DE UNOS DÍAS, PARA OBSERVAR LA TOLERANCIA Y LA ACEPTACIÓN Y SIN AÑADIR SAL, AZÚCAR O EDULCORANTES.



## Alimentación Complementaria

### 0-6 meses

A libre demanda

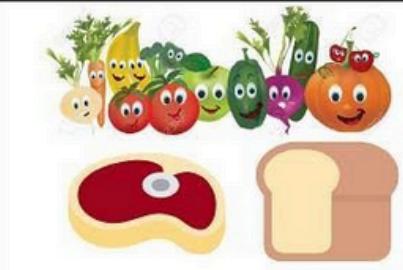
Lactancia materna exclusiva



### 6-7 meses

2-3 veces/día

Carne  
Verduras y Frutas  
Cereales  
Puré ó Papillas



### 7-8 meses

3 veces/día

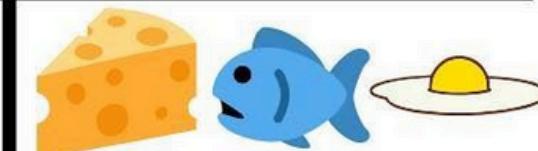
Leguminosas  
Puré/picados/machacados



### 8-12 meses

3-4 veces/día

Derivados leche  
Huevo y pescado  
Picados finos/Trocitos



### >12 meses

4-5 veces/día

Trocitos pequeños

Frutas cítricas  
Leche entera  
Dieta familiar

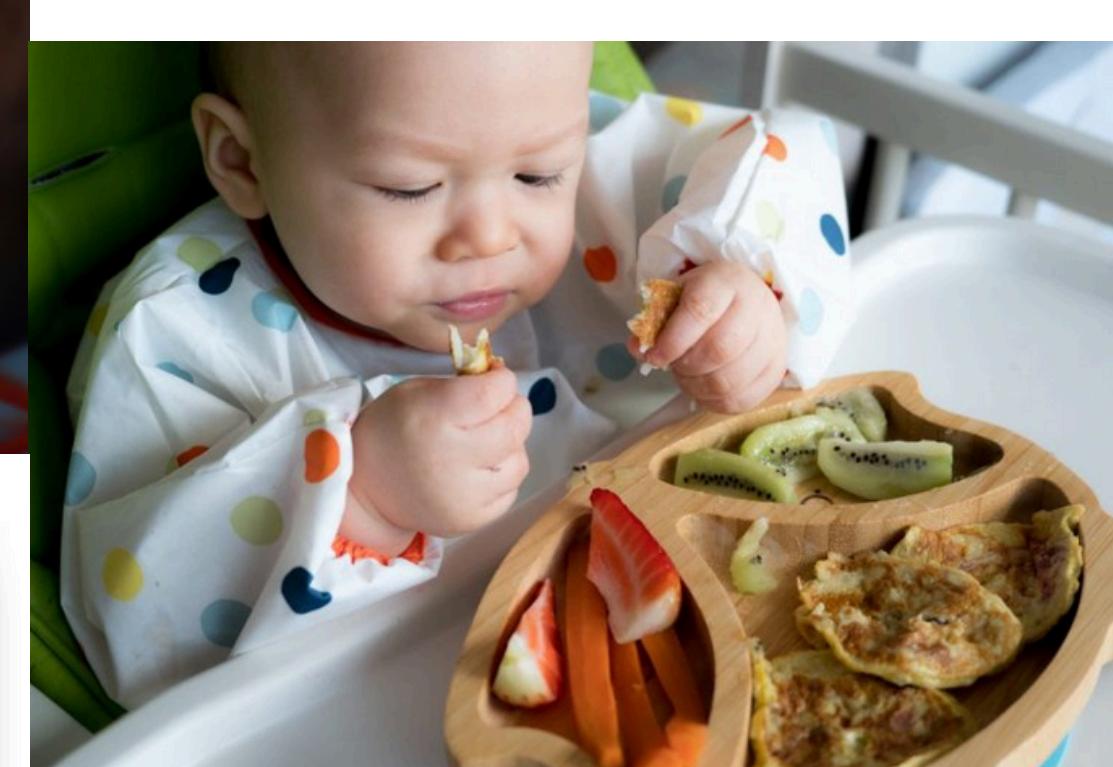


## Calendario orientativo de incorporación de alimentos

Alimento	0-6 meses	6-12 meses	12-24 meses	> 2 años
Leche materna				
Fórmulas adaptadas (en caso de no estar con LM)				
Cereales, frutas, hortalizas, legumbres, huevo, carne, pollo, pescado, aceite de oliva				
Leche entera, yogur, queso tierno (pueden ofrecerse en pequeñas cantidades a partir de los 9 o 10 meses)				
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, manzana o zanahoria cruda, etc.)				Por encima de los 3 años
Alimentos superfluos (azúcares, miel, cacao, bollería, galletas, embutidos y charcutería)			Cuanto más tarde y en menor cantidad mejor (siempre a partir de los 12 meses)	

# TECNICA PARA ALIMENTACION COMPLEMENTARIA BABY-LED WEANING (BLW)

EL BABY-LED WEANING ES EL MÉTODO DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA ALTERNATIVO A LA CUCHARA. EL MISMO OFRECE AL NIÑO LA POSIBILIDAD DE AUTORREGULAR SUS NECESIDADES. ASÍ, MADRES Y PADRES SOLO SE LIMITEN A PONER AL ALCANCE DE SUS MANOS ALIMENTOS SANOS Y VARIADOS PARA QUE EL NIÑO ESCOJA LO QUE LE APETECE.



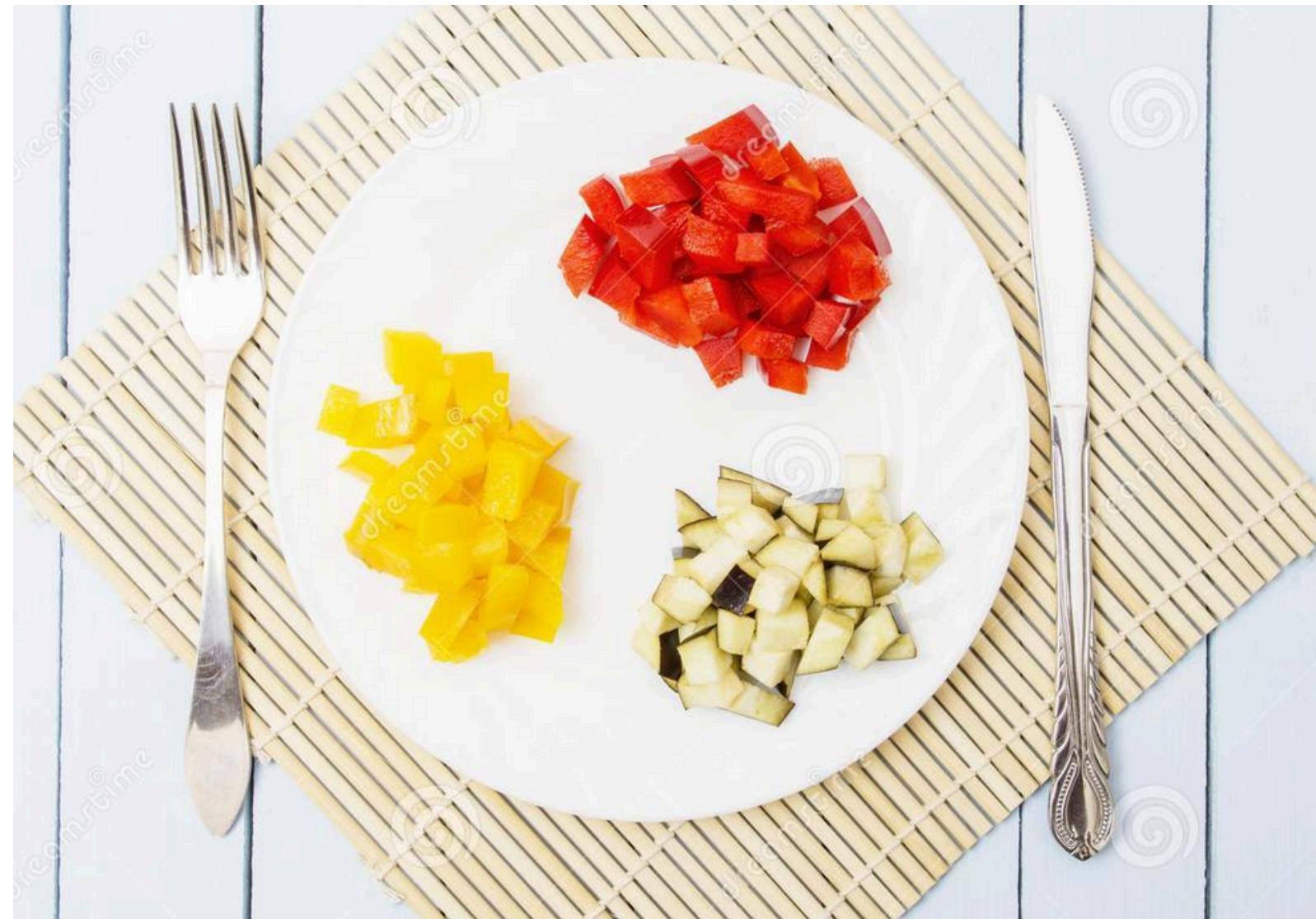
# ¿POR QUÉ ES TAN BENEFICIOSO PARA EL BEBÉ?

- EN PRIMER LUGAR, ELLOS REALMENTE DISFRUTAN DE COMER DE ESTA MANERA Y JUNTO A LA FAMILIA.
- LA PORCIÓN DE CADA ALIMENTO DEBE IR TORNÁNDOSE MÁS PEQUEÑA PARA TRABAJAR LA PSICOMOTRICIDAD FINA DEL BEBÉ.
- REFUERZA LOS MÚSCULOS FACIALES Y TAMBIÉN ACELERA EL PROCESO DE LA ALIMENTACIÓN INFANTIL
- RÁPIDAMENTE EL PEQUEÑO BEBERÁ EN VASO Y MANIPULARÁ CUBIERTO Y TENEDOR
- BENEFICIOSO A NIVEL APRENDIZAJE, TANTO COMO EN EL ÁMBITO PSICOMOTOR
- ESTA TÉCNICA POSIBILITA UN DESTETE LENTO Y GRADUAL, ASÍ COMO TAMBIÉN NATURAL Y AGRADABLE.



# ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Barras de vegetales muy bien cocidas
- Alimentos saludables varados
- Trozos de fruta tierna
- Cereales y pan
- Pasta



## Mis primeras frutas

Cuando tu bebé cumpla 6 meses, puedes empezar a introducir algunas frutas en forma de papilla, por ejemplo:



Manzana

Tiene fibra, minerales y vitaminas que ayudan a fortalecer el sistema sanguíneo y aporta energía



Pera

Contiene hierro que ayuda a nutrir y tiene vitaminas y minerales que favorecen el sistema digestivo



Plátano

Contiene potasio, que beneficia al corazón y músculos, fortalece los huesos y el sistema inmunológico



Papaya

Rica en fibra, enzimas y vitaminas, mejora la digestión y ayuda a eliminar parásitos intestinales

\*Siempre supervisa a tu hijo mientras come

\*Consulta a tu médico

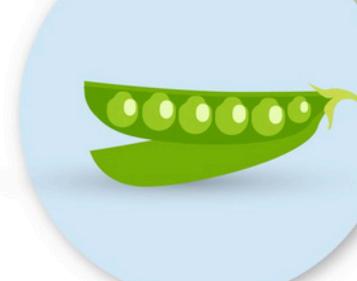
## Mis primeras verduras

Cuando tu bebé cumpla 6 meses puedes empezar a introducir algunas verduras en forma de papilla, por ejemplo:



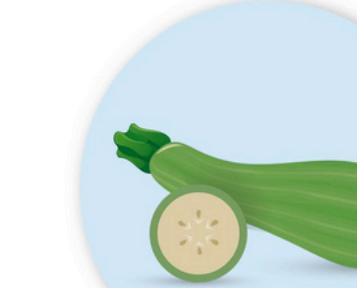
Chayote

Rico en vitamina C, fibra y antioxidantes. Favorece una buena circulación.



Chícharo

Alto en fibra, vitamina B y calcio que ayuda a los huesos en crecimiento.



Calabaza

Contiene potasio, vitamina A y C. Beneficia el sistema cardiovascular.



Zanahoria

Tiene hierro, potasio, vitamina A para la vista y fibra que ayuda a la digestión.

## Por la mañana



### Una toma

LECHE MATERNA  
O INFANTIL

(No se debe ofrecer  
leche de vaca a bebés de  
menos de 1 año)



### Desayuno

2 CUCHARADAS DE FRUTA TRITURADA

por ejemplo, peras o melocotones



2 CUCHARADAS DE CEREALES INFANTILES

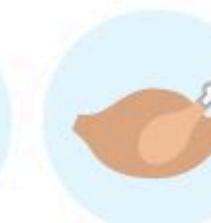
enriquecidos con hierro y mezclados con leche  
materna o infantil



### Media mañana

LECHE MATERNA  
O INFANTIL

## Mediodía y tarde



### Comida

4 CUCHARADAS DE VERDURAS TRITURADAS

por ejemplo, zanahorias



### Merienda

LECHE MATERNA  
O INFANTIL

## Noche



### Cena

2 CUCHARADAS DE CEREALES INFANTILES

enriquecidos con hierro y mezclados con leche materna o infantil



### Una toma

LECHE MATERNA  
O INFANTIL

**GRACIAS!**