

# GUÍA DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA SEGURA Y SALUDABLE

Complementa la lactancia materna sin reemplazarla



## EMBARAZO Y LACTANCIA

La nutrición de las niñas y los niños comienza en el embarazo.

Conversar con el equipo de salud sobre cómo controlarlo y cómo incorporar a tu alimentación diaria:

✓ calcio ✓ hierro ✓ ácido fólico

✓ Tu bebé va aceptando los sabores de los alimentos que ingerís desde el embarazo.

- ⚠ *No es momento de hacer dieta.*
- ⚠ *No saltar comidas.*

## NACIMIENTO

### HORA DE ORO LECHE MATERNA DESDE LA PRIMERA HORA DE VIDA

Si tu bebé nace prematuramente, también se beneficiará con la leche de mamá.

- ⚠ *Continuar con la lactancia materna hasta los 2 años o más.*



## 0-6 MESES

### LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

Sólo dar el pecho.

No ✗ té ✗ agua ✗ jugos ✗ miel

- ⚠ *Continuar con la lactancia materna hasta los 2 años o más.*



## 6 MESES

### INICIO DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

- ✓ **Papillas o purés de todos colores.** Verduras cocidas, no crudas ni de hojas.
- ✓ **Frutas todas.**
- ✓ **Carnes todas. Hígado.**
- ✓ **Huevo cocido.**
- ✓ **Aceite crudo, no de mezcla con soja.**
- ✓ **Cereales:** arroz, maíz, fécula de maíz, sémola, avena cocida. **No integrales.**

🕒 **Frecuencia**  
Comenzar con una comida por día.

🍴 **Consistencia**  
Purés y papillas espesas.  
**No procesados.**

- ⚠️ **Continuar con la lactancia materna hasta los 2 años o más.**
- **Comer en un lugar tranquilo, sin distracciones, sin pantallas.**
- **Ofrecer agua segura en vaso, no bebidas artificiales ni azucaradas. No infusiones.**
- **Evitar alimentos ricos en grasas, azúcar o sal.**
- **A partir de los 6 meses:**
  - si continúa con leche materna, **no es necesario incorporar otros lácteos** (yogur, queso, leche de vaca, fórmula).
  - **suplementación con hierro.**

## 7-9 MESES

### AGREGAR

- ✓ **Legumbres.** Lentejas, arvejas, porotos y garbanzos; partidas, remojadas y cocidas. **No soja.**
- ✓ **Otros cereales:** fideos, pan.
- ✗ **Evitar galletitas y panificados empaquetados.**

🕒 **Frecuencia**  
Dos o tres veces por día.

🍴 **Consistencia**  
Picado fino, alimentos pisados.

- ⚠️ **Continuar con la lactancia materna hasta los 2 años o más.**
- **Comer en un lugar tranquilo, sin distracciones, sin pantallas.**
- **Ofrecer agua segura en vaso, no bebidas artificiales ni azucaradas. No infusiones.**
- **Evitar alimentos ricos en grasas, azúcar o sal.**
- **A partir de los 6 meses: si continúa con leche materna, no es necesario incorporar otros lácteos** (yogur, queso, leche de vaca, fórmula).



## 9-12 MESES

### ASEGURAR VARIEDAD DE FRUTAS Y VERDURAS

Incluir verduras de hojas y crudas.



#### Frecuencia

Tres o cuatro veces por día.



#### Consistencia

Picado fino, trocitos, alimentos para agarrar con la mano



- Continuar con la lactancia materna hasta los 2 años o más.
- Comer en un lugar tranquilo, sin distracciones, sin pantallas.
- Ofrecer agua segura en vaso, no bebidas artificiales ni azucaradas. No infusiones.
- Evitar alimentos ricos en grasas, azúcar o sal.
- A partir de los 6 meses: si continúa con leche materna, no es necesario incorporar otros lácteos (yogur, queso, leche de vaca, fórmula).



## MÁS DE 12 MESES

### AGREGAR

✓ leche ✓ yogur ✓ quesos

Incorporar todos los alimentos saludables que coma la familia.

### SI TOMA LECHE MATERNA, NO ES NECESARIO INCORPORAR OTROS LÁCTEOS



#### Frecuencia

Cuatro o cinco veces por día.



#### Consistencia

Trocitos pequeños. Evitar alimentos que puedan causar que la niña o el niño se atragante: nueces, uvas, aceitunas, maníes, etc.



- Continuar con la lactancia materna hasta los 2 años o más.
- Comer en un lugar tranquilo, sin distracciones, sin pantallas.
- Ofrecer agua segura en vaso, no bebidas artificiales ni azucaradas. No infusiones.
- Evitar alimentos ricos en grasas, azúcar o sal.



## SEGURA Y SALUDABLE

### ALIMENTACIÓN SEGURA

- **Lavarse las manos** antes de preparar y ofrecer alimentos y después de cambiar pañales. También lavar las de la niña o el niño antes de comer.
- Usar **agua segura** para lavar la vajilla, biberones y chupete, para preparar los alimentos y para beber.
- Si se utilizan mamaderas y tetinas, **esterilizarlos** periódicamente.
- **Lavar** bien las frutas y verduras.
- **Cocinar completamente** la carne y el huevo.
- **Evitar** que los alimentos cocidos o listos para consumir estén en **contacto** con los alimentos crudos.
- Mantener los alimentos frescos o crudos en la **heladera**.
- Las comidas ya preparadas **no deben permanecer a temperatura ambiente**.
- Las comidas o alimentos que sobren, deben **calentarse a temperaturas elevadas**.

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- **Evitar alimentos ricos en grasas, azúcar y sal:** crema de leche, queso rallado, galletitas, gelatinas, postres, golosinas, cereales azucarados o precocidos, papillas o puré envasados, salsas, productos de copetín, embutidos, fiambres, picadillos, cacao en polvo, gaseosas, agua saborizadas, bebidas a base de soja o almendras y jugos para preparar.
- Preferir alimentos que se produzcan y elaboren en **tu localidad**.
- **No agregar sal ni caldos concentrados** a las comidas.
- **No agregar azúcar ni miel** a las papillas, **tampoco edulcorantes**.
- No untar el chupete con miel, ni usarla antes del año de edad.
- Preparar papillas con **leche de mamá**.
- Ofrecer preferentemente las frutas y **no sus jugos**.
- Tener precaución con la temperatura de las preparaciones ofrecidas (**no muy calientes**).

## PARA TENER EN CUENTA

- ✓ Las niñas y los niños sanos son capaces de comunicar claramente cuando se sienten satisfechos con la comida recibida: cierran la boca y se niegan a comer, giran la cabeza y pierden interés. Nunca los fuerce a comer.
- ✓ Favorecer que tomen los alimentos ofrecidos por sí solos, en lugar de dárselos siempre con cuchara.
- ✓ Ofrecerles los alimentos de a uno por vez, en su propio plato y cuchara.
- ✓ No se desanime si rechazan un alimento, vuelva a presentarles ese alimento varias veces sin forzarlos a que lo coman. Con el tiempo lo irán aceptando.
- ✓ No utilizar la comida como premio y castigo.
- ✓ No pantallas. Permitir que coman con todos los sentidos.
- ✓ Durante las enfermedades, aumentar la ingesta de líquidos (pecho y agua) y ofrecerles alimentos blandos y favoritos.

#### Para evitar la anemia del lactante:

- Pinzamiento tardío del cordón.
- Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.
- Incorporación de carnes desde los 6 meses.

**LA EXPOSICIÓN DE ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS INADECUADOS, PUEDE PREDISPONER EL DESARROLLO DE ENFERMEDADES TALES COMO: MALNUTRICIÓN, ALERGIAS ALIMENTARIAS, ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES (OBESIDAD, HIPERTENSIÓN ARTERIAL, DIABETES).**



Dirección Provincial por la Salud en la Niñez, Adolescencia, Sexual y Reproductiva



Agencia Santafesina de Seguridad Alimentaria  
Ministerio de Salud

#### Con la participación de:

Dirección de Seguridad Alimentaria - Ministerio de Desarrollo Social  
Filiales Santa Fe, Reconquista y Rosario de la Sociedad Argentina de Pediatría  
Colegio de Graduados de Nutrición (1º y 2º circunscripción) de la provincia de Santa Fe  
Facultades de Nutrición y Medicina de UNL, UCEL, UCSF