



Alimentación complementaria (ablactación)

- Leche de vaca
- Huevo
- Enlatados
- Cocoa
- Chocolate
- Piñón
- Almendras
- Nueces
- Cacahuate
- Helado
- Malteadas
- Palomitas de maíz
- Sandía
- Mango
- Piña
- Fresa
- Melón
- Cítricos
- Refrescos
- Pasteles
- Alimentos fritos
- Pescado salado
- Pasitas
- Caramelos
- Té negro, tila
- Café
- Salchicha
- Tocino
- Higo
- Chorizo
- Longaniza
- Picante
- Condimentos



Unidad de Asistencia Social y Salud

Dirección de Alimentación y Desarrollo Comunitario

Departamento de Orientación Nutricional y Desarrollo Comunitario

¿Qué es la alimentación complementaria?

Es la introducción de alimentos sólidos, diferentes a la leche en el bebé, ya que ésta debe de iniciar a los 6 meses. Conocida también como ablactación.

Recomendaciones para iniciar la ablactación

1. Introducir un solo alimento a la vez. Ofrecerlo durante 2 o 3 días, lo que permite conocer su tolerancia.
2. Evitar mezclar alimentos al momento de servirlos.
3. No forzar su aceptación ni la cantidad de alimento.
4. Primero debe ofrecerse el alimento semisólido y posteriormente la leche.
5. La cantidad de alimentos cambiará día a día e irá en aumento.
6. Promover el consumo de alimentos naturales.
7. Preparar los alimentos sin agregar sal, azúcar u otros condimentos.
8. Los alimentos deben de ofrecerse primero como papilla, después picados y finalmente en trozos pequeños.
9. Los alimentos deben de prepararse con higiene.
10. La alimentación debe ajustarse a la práctica y al menú familiar, así como favorecer la socialización y el aprendizaje del niño.
11. Deben emplearse utensilios adecuados, permitir que el niño intente comer solo aunque se ensucie.
12. Ofrecer el alimento a temperatura ambiente.



Esquema de ablactación

Edad cumplida	Alimentos a introducir	Frecuencia	Consistencia
0-6 meses	Lactancia materna exclusiva	A libre demanda	Líquida
6-7 meses	Verduras y frutas Cereales como avena, arroz, maíz, trigo, amaranto, pastas	2 veces al día	Purés, papillas
7-8 meses	Leguminosas como frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia Carne como ternera, pollo, pavo, res	3 veces al día	Purés, picados finos, alimentos machacados
8-12 meses	Derivados de la leche como queso y yogurt Huevo y pescado (en caso de no existir antecedentes familiares de alergia al alimento)	3-4 veces al día	Picados finos, trocitos
>12 meses	Frutas cítricas / Leche entera Incorporación a la dieta familiar	4-5 veces al día	Trocitos pequeños