

# Alimentación complementaria



Gerber®



# ¿Qué es la alimentación complementaria?



Se define como la introducción de alimentos, sólidos o líquidos, distintos a la leche materna, que se introducen a partir de los 6 meses.



**Material educativo para padres para su distribución únicamente por profesionales de la salud**

A partir de 6 meses. La lactancia materna debe continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios.  
Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

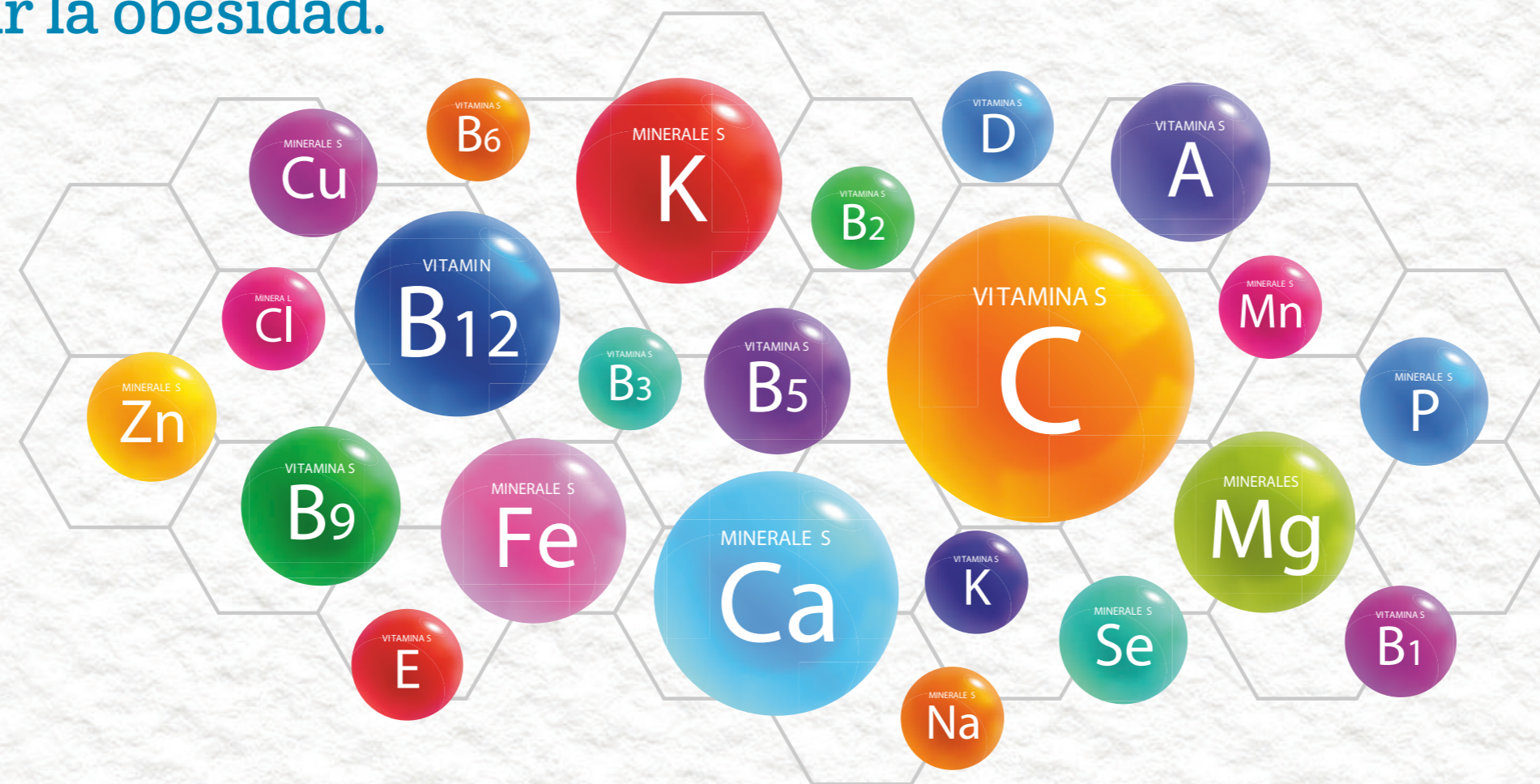
# ¿Por qué es importante?



Con estos alimentos complementarios se proveen nutrimentos, vitaminas y minerales que ayudan a que tu bebé continúe su crecimiento y desarrollo.

Se adquieren hábitos de alimentación que pueden prevenir la obesidad.

Durante en estos meses el bebé fortalecerá sus músculos de la boca y lengua para poder masticar, y esto también favorecerá el desarrollo del habla. Este proceso ayudara que tu bebé se integre a la dieta familiar a los 12 meses.



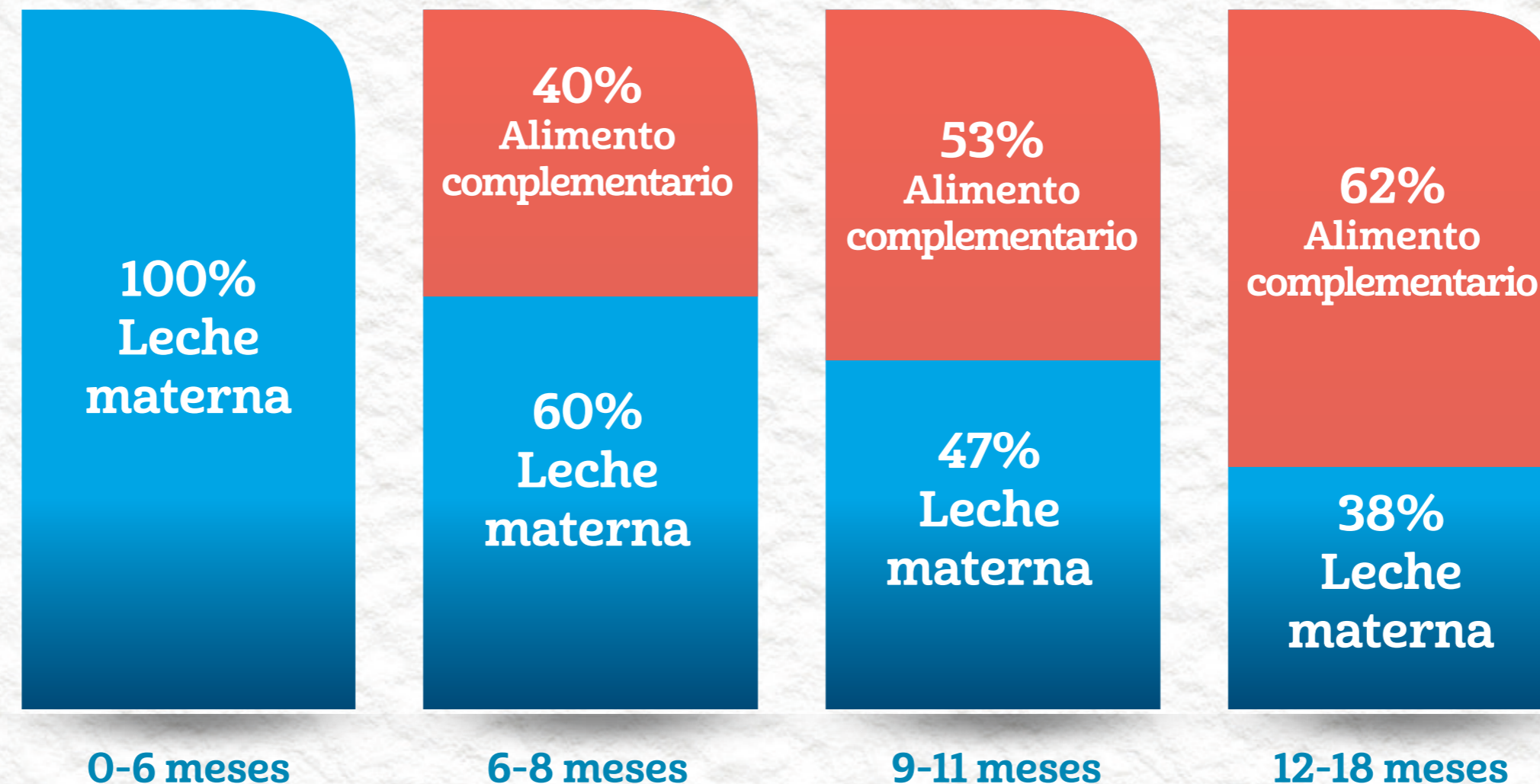
Perea A, Saavedra J, Alimentación complementaria Bases para la introducción de nuevos alimentos al lactante. 2019, pag 5.

Material educativo para padres para su distribución únicamente por profesionales de la salud

A partir de 6 meses. La lactancia materna debe continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios.

Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

# ¿Debo seguir con lactancia materna? ¿En qué cantidad?



Romero-Velarde, E., Villalpando-Carrión, S., Pérez-Lizaur, A. B., Iracheta-Gerez, M., Alonso-Rivera, C. G., López-Navarrete, G. E. & Chávez-Palencia, C. (2016). Consenso para las prácticas de alimentación complementaria en lactantes sanos. Boletín médico del Hospital Infantil de México 73(5), 338-356.

Material educativo para padres para su distribución únicamente por profesionales de la salud

A partir de 6 meses. La lactancia materna debe continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios.  
Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

# ¿Cómo saber si mi bebé está listo para la alimentación complementaria?



- Mantiene un buen control de cabeza y cuello
- Se puede sentar sin apoyo
- Desapareció el reflejo de extrusión
- Lleva objetos a su boca para explorarlos



1. Schwartz C, Scholtens PA, Lalanne A, Weenen H, Nicklaus S. Development of healthy eating habits early in life. Review of recent evidence and selected guidelines. *Appetite*. 2011;57(3):796-807. 2. American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition. Complementary feeding. En: Kleinman RE, Greer F, eds. *Pediatric nutrition*. 7th ed. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics; 2013.

**Material educativo para padres para su distribución únicamente por profesionales de la salud**

A partir de 6 meses. La lactancia materna debe continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios.  
Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

# ¿Cómo se debe hacer este proceso?



Edad cumplida	Alimentos a introducir	Frecuencia	Consistencia	Cantidad
0-6 meses	Lactancia materna exclusiva	A libre demanda	Líquida	
6-7 meses	Carne (ternera, pollo, pavo, res, cerdo, hígado)*, verduras, frutas. Cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pastas, cereales infantiles pre cocidos, adicionados)	2 a 3 veces al día	Pures, papillas	¼ a ½ taza= 60 g a 120 g
7-8 meses	Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia)	3 veces al día	Purés, picados finos, alimentos machacados	¼ a ½ taza= 60 g a 120 g
8-12 meses	Derivados de leche (queso, yogurt y otros). Huevo y pescado**	3 a 4 veces al día	Picados finos, trocitos	½ taza= 120 g

\* Excepto embutidos o carnes frías elaborados con cualquiera de estas carnes.

\*\* Se deben introducir si no existen antecedentes familiares de alergia al alimento; si es así, introducirlo después de los 12 meses.

Se recomienda introducir solo un alimento nuevo a la vez por dos o tres días, con el propósito de valorar su tolerancia y descartar alergia al mismo.

Es conveniente garantizar el aporte de hierro y zinc por medio de la alimentación complementaria, por lo que se recomienda a partir de los seis meses de edad, el consumo diario de carne y otros alimentos de origen animal (1-2 onzas).

Romero-Velarde, E., Villalpando-Carrión, S., Pérez-Lizaur, A. B., Iracheta-Gerez, M., Alonso-Rivera, C. G., López-Navarrete, G. E, & Chávez-Palencia, C. (2016). Consenso para las prácticas de alimentación complementaria en lactantes sanos. Boletín médico del Hospital Infantil de México 73(5), 338-356.

Material educativo para padres para su distribución únicamente por profesionales de la salud

A partir de 6 meses. La lactancia materna debe continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios.

Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Sociéte des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

# ¿Cómo deben ser las primeras probaditas?



A partir de 6 meses, introducir un solo alimento y continuar por 2 a 3 días, para evaluar aceptación y tolerancia.

Después de evaluar la aceptación y tolerancia, se puede introducir otro alimento nuevo siguiendo el mismo proceso, se puede seguir ofreciendo el alimento que ya conoció anteriormente.

La textura debe ser muy suave, aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de taza de papilla, preferentemente alimentos altos en hierro como cereales infantiles fortificados, carne o verduras ricas en hierro.



1. Russell CG, Worsley A. Why don't they like that? And can I do anything about it? The nature and correlates of parents' attributions and self-efficacy beliefs about preschoolchildren's food preferences. *Appetite*. 2013;66,34-43. 2. Sullivan SA, Birch LL. Infant dietary experience and acceptance of solid foods. *Pediatrics*. 1994;93(2):271-277.

Material educativo para padres para su distribución únicamente por profesionales de la salud  
A partir de 6 meses. La lactancia materna debe continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios.  
Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.



# Ejemplo de introducción de nuevos alimentos

Día 1 a 3	Día 4 a 6	Día 7 a 9	Día 10 a 12	Día 13 a 15
Cereal de Avena	Cereal de Avena	Cereal de Avena	Cereal de Avena	Cereal de Avena
	Calabacita	Calabacita	Calabacita	Calabacita
		Chayote	Chayote	Chayote
			Zanahoria	Zanahoria
				Manzana



Material educativo para padres para su distribución únicamente por profesionales de la salud

A partir de 6 meses. La lactancia materna debe continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios.  
Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.



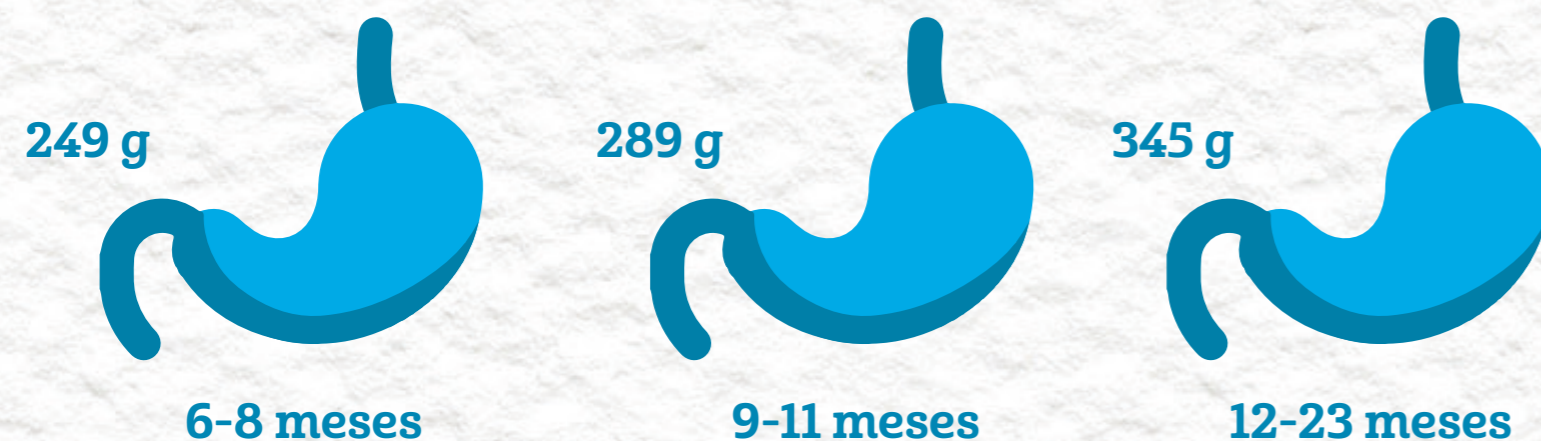
# ¿Cómo saber la cantidad de alimento?



La cantidad de alimento se debe ir incrementando gradualmente al igual que se incrementa la capacidad gástrica del bebé.

La capacidad gástrica antes de los 6 meses es de 30 g, la ingestión de alimentos sólidos incrementa de 30 g a 80 g en el primer mes de alimentación complementaria, siendo de 120 g a seis semanas de su inicio.

## CAPACIDAD GÁSTRICA



## CANTIDAD DE ALIMENTOS Y BEBIDAS



Romero-Velarde, E., Villalpando-Carrión, S., Pérez-Lizaur, A. B., Iracheta-Gerez, M., Alonso-Rivera, C. G., López-Navarrete, G. E., & Chávez-Palencia, C. (2016). Consenso para las prácticas de alimentación complementaria en lactantes sanos. Boletín médico del Hospital Infantil de México 73(5), 338-356.

Material educativo para padres para su distribución únicamente por profesionales de la salud

A partir de 6 meses. La lactancia materna debe continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios.  
Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Sociéte des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

# ¿Cómo debería de ser la textura de los alimentos?



Las papillas y purés deben darse sólo durante los dos primeros meses de inicio de la alimentación complementaria.

A partir del octavo mes de vida se deben introducir grumos finos y suaves e incrementar en forma progresiva la consistencia a alimentos picados y de mayor firmeza pero de fácil trituración.

Si se mantiene el consumo de papillas y purés hasta el año de edad propiciará dificultades para la aceptación de alimentos de mayor consistencia.



Romero-Velarde, E., Villalpando-Carrión, S., Pérez-Lizaur, A. B., Iracheta-Gerez, M., Alonso-Rivera, C. G., López-Navarrete, G. E. & Chávez-Palencia, C. (2016). Consenso para las prácticas de alimentación complementaria en lactantes sanos. Boletín médico del Hospital Infantil de México 73(5), 338-356.

Material educativo para padres para su distribución únicamente por profesionales de la salud

A partir de 6 meses. La lactancia materna debe continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios.  
Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

# Recomendaciones



- Hacer parte al bebé de los momentos de comida de la familia.
- Que el bebé este sentado cómodamente, cercano a su cuidador.
- Llevar a cabo la alimentación en un entorno agradable sin distracciones como juguetes, televisión, tablet, etc.
- No presionar al bebé para terminarse toda la comida, el bebé nos mostrara señales de saciedad.
- Todos los alimentos ofrecidos deben ser saludables en cantidades y texturas adecuadas a la edad.
- Tener horarios de comidas como parte de la rutina diaria.
- No usar los alimentos como recompensa.
- Ofrecer el mismo alimento al menos 10 veces para lograr la aceptación.
- La duración del tiempo de comida debe ser entre 5 y 15 minutos, al inicio de la alimentación complementaria, posteriormente de 20 a 30 minutos.



Pérez-Escamilla R, Segura-Pérez S, Lott M, en nombre del panel de expertos de RWJF HER sobre Mejores prácticas para promover una nutrición saludable, patrones de alimentación y condiciones de peso en niñas y niños menores de dos años. Pautas de alimentación para niñas y niños menores de dos años: un enfoque de crianza perceptiva. Durham, NC: Healthy Eating Research, 2017. Disponible en <http://healthyeatingresearch.org>

Material educativo para padres para su distribución únicamente por profesionales de la salud

A partir de 6 meses. La lactancia materna debe continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios.  
Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

# ¿Puedo incluir otras bebidas además de leche materna? ¿Cuáles?



De 6 a 12 meses los bebés deben tener un consumo aproximado de 800 ml de líquidos donde se incluyen leche materna o fórmula infantil, alimentos y bebidas complementarias.



Romero-Velarde, E., Villalpando-Carrión, S., Pérez-Lizaur, A. B., Iracheta-Gerez, M., Alonso-Rivera, C. G., López-Navarrete, G. E. & Chávez-Palencia, C. (2016). Consenso para las prácticas de alimentación complementaria en lactantes sanos. Boletín médico del Hospital Infantil de México 73(5), 338-356.

Material educativo para padres para su distribución únicamente por profesionales de la salud

A partir de 6 meses. La lactancia materna debe continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios.  
Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

# Bebidas complementarias



A partir de los 6 meses junto con los alimentos se debe también complementar la hidratación, evitando las bebidas con azúcar de mesa añadida.

Gerber® ofrece como alternativa a esas bebidas, agua + toque de jugo de fruta natural. Sin azúcar añadida. Sin conservadores.



**Material educativo para padres para su distribución únicamente por profesionales de la salud**  
A partir de 6 meses. La lactancia materna debe continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios.  
Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Sociéte des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

# Integración a dieta familiar



- Después de todo este proceso, tu bebé a los 12 meses ya estará listo para integrarse a la dieta familiar.
- Es importante ofrecer alimentos adecuados de todos los grupos de alimentos.
- Mantener horarios de comida.
- Ofrecer colaciones entre los tiempos de comida principales como snacks adecuados.



Brown JE. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. 2.a ed. México: McGraw-Hill Interamericana; 2006.

Material educativo para padres para su distribución únicamente por profesionales de la salud

A partir de 6 meses. La lactancia materna debe continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios.

Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

# Portafolio Gerber®



Gerber®

	Alimento	Textura	Frecuencia	Porción
	Cereales, papillas, bebidas hidratantes	Puré	2 o 3 veces al día	71 g
	Cereales, papillas, bebidas hidratantes, jugos	Pures Picados finos	3 veces al día	113 g
	Cereales, papillas, bebidas hidratantes, jugos snacks	Picados finos Trocitos	3 o 4 veces al día	170 g
	Cereales, papillas, snacks, pouch	Trocitos	5 veces al día	250 g

Material educativo para padres para su distribución únicamente por profesionales de la salud. NOM-043-SSA2-2012

A partir de 6 meses. La lactancia materna debe continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios.

Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

# Etapa 1

## Papillas

- 71 g
- Textura extrasuave
- Un ingrediente
- Sin azúcar
- Sin sal
- Sin conservadores



Mi 1er  
Cereal

Mi 1er  
Probadita

## Cereales

- Un solo cereal (avena o arroz)
- Aporta 50% de hierro diario\*
- Contiene 15 vitaminas y minerales
- Hidrolizado
- Sin azúcar añadida



Gerber®

Material educativo para padres para su distribución únicamente por profesionales de la salud. \*Aporta al menos el 50 % de hierro con solo 3 cucharaditas, 2 veces al día. COME BIEN.

A partir de 6 meses. La lactancia materna debe continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios.

Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Sociéte des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.



# Etapa 2

a partir  
**6** meses



Gerber®

## Papillas

- 113 g
- Textura suave
- Un ingrediente o más
- Sin azúcar
- Sin sal
- Sin conservadores



## Cereales

- Combinación de cereales
- Contiene hierro
- Contiene 15 vitaminas y minerales
- Hidrolizado
- Sin azúcar añadida



Material educativo para padres para su distribución únicamente por profesionales de la salud. COME BIEN.

A partir de 6 meses. La lactancia materna debe continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios.  
Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

# Etapa 3

a partir  
**8**  
meses



Gerber®

## Papillas

- 170 g
- Textura con picados finos
- Combinación de ingredientes
- Sin azúcar
- Sin sal
- Sin conservadores



## Cereales

- Combinación de cereales
- Contiene hierro
- Contiene 15 vitaminas y minerales
- Hidrolizado
- Sin azúcar añadida



Material educativo para padres para su distribución únicamente por profesionales de la salud. COME BIEN.

A partir de 8 meses. La lactancia materna debe continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios.  
Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Sociéte des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

# Etapa 4

a partir  
**12** meses



Gerber®

## Papillas

- 240 g
- Textura con trocitos
- Combinación de ingredientes
- Sin conservadores



## Cereales

- Combinación de ingredientes
- Contiene hierro
- Contiene 15 vitaminas y minerales
- Hidrolizado



## Snacks

- Elaborados con cereales, verduras y frutas
- Tamaño adecuado
- Creados especialmente para bebés





Gerber®

Consulta más información en:



**NOTA IMPORTANTE.** Creemos que la lactancia materna es el comienzo nutrimental ideal para los bebés, ya que la leche materna proporciona una dieta equilibrada y protección contra enfermedades para el bebé. Apoyamos plenamente la recomendación de la Organización Mundial de la Salud de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados junto con la lactancia materna sostenida hasta los dos años de edad. A medida que los bebés crecen a diferentes ritmos, los profesionales de la salud deben aconsejar sobre el momento adecuado para que el bebé comience a comer alimentos complementarios. La fórmula para lactantes, fórmula para necesidades especiales de nutrición y los alimentos complementarios siempre deben prepararse, usarse y almacenarse según las instrucciones de la etiqueta para evitar riesgos para la salud del bebé. Gerber® es un alimento recomendado a partir de los 6 meses.

**Material educativo para padres para su distribución únicamente por profesionales de la salud**

A partir de 6 meses. La lactancia materna debe continuar por el mayor tiempo posible después de la introducción de alimentos complementarios.  
Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Por tu bebé,  
todo