

PROPORCIONAR OTROS ALIMENTOS CONJUNTAMENTE CON LACTANCIA MATERNA CONTINUADA:



Principios de Orientación sobre Alimentación Complementaria

- 1 Comience a proporcionar otros alimentos a partir del sexto mes. Amamante en forma exclusiva desde el nacimiento hasta cumplidos los 6 meses, y a partir de ese momento comience a incorporar el sabor de otras comidas al tiempo que se continúa amamantando frecuentemente y a demanda.
- 2 Continúe amamantando durante 2 años o más. Siga con la lactancia materna con frecuencia y por el tiempo que usted y su bebé lo deseen.
- 3 Practique la 'Alimentación Según la Necesidad'. Responda a los signos de hambre que manifiesta el niño y la niña y a sus habilidades para comer. Ayúdele e incentive al comer (sin forzarle); alimentele lentamente y con paciencia, experimentando las diferentes comidas, combinaciones y texturas, minimizando las distracciones, sonriéndole, haciendo contacto visual y alentándole verbalmente, de modo tal que la alimentación sea un momento de aprendizaje y de amor.
- 4 Prepare y almacene los alimentos de manera segura. Lave sus manos, las del niño y niña y los utensilios, antes de preparar el alimento y de proporcionarlo. Lo ideal sería que se den los alimentos inmediatamente después de haber sido preparados. Si debe almacenarlos a temperatura ambiente, utilícelos en el transcurso de las siguientes 2 horas o guárdelos únicamente hasta la siguiente comida y vuélvalos a calentar. Almacene los ingredientes en recipientes cerrados y en un lugar fresco para que no se contaminen. Evite utilizar biberones ya que son muy difíciles de mantener limpios.
- 5 Incremente gradualmente la cantidad de alimento proporcionado. Comience con pequeñas cantidades a los 6 meses e incremente la cantidad ofrecida a medida que el niño y la niña muestran interés, al tiempo que continúa con la lactancia materna frecuente. Las necesidades de energía provenientes de los alimentos complementarios son de aproximadamente 200 kcal/diarias a los 6-8 meses, 300 kcal/diarias a los 9-11 meses, 550 kcal/diarias a los 12-23 meses.
- 6 Varíe la consistencia y variedad de los alimentos proporcionados. Responda al interés del niño y la niña y a su capacidad para manejar distintas texturas y consistencias. Al comienzo, los/as bebés necesitan alimentos blandos pero pronto aprenden a masticar. Hacia los 8 meses ya pueden comer 'alimentos en forma de deditos' – alimentos que pueden sostener por sí mismos. Hacia los 12 meses pueden comer la mayoría de los alimentos de la familia, cortados en trozos pequeños o majados si fuese necesario, pero aún precisan recibir 'la mejor porción' y la más rica en nutrientes de los alimentos caseros.
- 7 Incremente el número de veces que le ofrece alimentos. Ofrezca alimentos 2 a 3 veces al día a los 6-8 meses y 3 a 4 veces al día a los 9-24 meses y refrigerios nutritivos una o dos veces al día, a deseo, además de la lactancia materna.
- 8 Proporcione alimentos ricos en nutrientes. Ofrezca carne, pollo, pescado y/o huevos diariamente o con tanta frecuencia como sea posible. Ofrezca habas, arvejas, lentejas, pastas de nuez y/o productos lácteos, en especial si las comidas no contienen alimentos de origen animal. Dé frutas y vegetales de diverso color en forma diaria. Trate de no servir el 'alimento básico' sólo, es decir, no le de arroz blanco o avena de maíz, sino que agréguele un alimento rico en nutrientes como pescado, huevos, legumbres o pasta de nuez. No le dé gaseosas, bebidas azucaradas, café o té. Estas bebidas llenan su estómago y desplazan a los alimentos más nutritivos. Si tiene sed, ofrézcale leche materna o agua hervida.
- 9 Proteja la Salud con Vitaminas y Minerales. Proporcione una gran variedad de alimentos ya que aumentará así la posibilidad de cubrir los requerimientos de vitaminas y minerales. Las niñas y niños pequeños con un régimen alimentario vegetariano o vegetariano a ultranza a menudo requieren suplementos vitamínicos y minerales adecuados o alimentos fortificados para cubrir los requerimientos de nutrientes. Otras madres y niños/as también podrían necesitar alimentos fortificados apropiados o suplementos de acuerdo con las condiciones a nivel local.
- 10 Amamante con mayor frecuencia cuando el niño o la niña están enfermos. Ofrézcale más líquidos y sus alimentos favoritos cuando hay enfermedad. Durante al menos dos semanas después de la enfermedad, incentive al comer más.



La Alianza Mundial pro Lactancia Materna (WABA) es una alianza mundial de personas, redes y organizaciones que protegen, promueven y apoyan la lactancia materna y se basa en la "Declaración de Innocenti" y la "Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño" (OMS/UNICEF).

Sus principales asociadas son la Red de Grupos Pro Alimentación Infantil (IBFAN), La Liga La Leche Internacional (LLL), International Lactation Consultant Association (ILCA), Wellstart Internacional, la Academy of Breastfeeding Medicine (ABM) y LINKAGES. WABA tiene status consultivo con el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y como ONG tiene status consultivo especial en el Consejo Económico y Social de Naciones Unidas (ECOSOC).

WABA, PO Box 1200, Penang 10850, Malasia
TEL: 604-658 4816 • FAX: 604-657 2655 • E-MAIL: waba@streamyx.com
WEBSITE: www.waba.org.my