

Alimentación complementaria después de los seis meses de edad

Edad	Alimentos y recomendaciones
6-7 meses	<p>Frutas como pera, manzana, banana, papaya, mango. Dar machacadas con tenedor.</p> <p>Vegetales como zanahoria, ahuyama, acelga o espinaca. Dar cocidas machacadas con tenedor.</p> <p>Leche Materna.</p> <p>Evitar el tomate, las frutas ácidas, las fresas y la piña, porque son muy propensas a producir alergias.</p> <p>Para preparar las papillas utilice leche materna.</p>
7-8 meses	<p>Adicional a lo anterior:</p> <p>Cereales como arroz o avena cocidos o en papilla o puré</p> <p>Carnes como pollo, res, ternera o hígado cocidos o molidos o puré</p> <p>Leche Materna</p> <p>No dar pescado (solo después del año) o embutidos.</p> <p>No dar productos de panadería a base de harina de trigo antes de los ocho meses.</p>
9 a 11 meses	<p>Adicional a lo anterior</p> <p>Kumis o yogurt pasteurizados y frescos</p> <p>Huevo entero</p> <p>Leguminosas como frijol, lentejas, garbanzos o arvejas cocidos o en papilla o puré</p> <p>Leche Materna</p> <p>Brindar alimentos más enteros, aumentando consistencia.</p>
Mayor de 12 meses	<p>A partir del año de edad, los niños y las niñas deben consumir los mismos alimentos que el resto de la familia, teniendo en cuenta que se brinde alimentos nutritivos y variados. La lactancia materna debe continuar brindándose al bebé hasta los 2 años o más.</p>



Construyendo alianzas para proteger la lactancia materna: por el bien común, sin conflictos de interés

Elaborado por:

MARIA CAROLINA BOHORQUEZ B. Nutricionista

LACTANCIA MATERNA



VENTAJAS PARA LA MAMÁ Y LA SOCIEDAD

- Disminuye la hemorragia posparto, la anemia y la mortalidad materna
- Disminuye el riesgo de cáncer de seno o en los ovarios
- La lactancia incrementa el amor entre la madre, el hijo y la familia.
- No cuesta nada
- Mejora el vínculo emocional entre madre e hijo
- Reduce el riesgo de cáncer de ovario y de seno a la madre
- Evita la anemia en la madre
- Menor ausentismo laboral por la menor incidencia de enfermedad en sus hijos
- Economía familiar

VENTAJAS PARA EL NIÑO O NIÑA

- El calostro es la primera leche que produce la madre después del parto, lo protege contra infecciones, enfermedades y es un laxante natural para el recién nacido
- Previene el síndrome de muerte súbita infantil
- El alimento ideal
- Defensa contra riesgos en su medio ambiente
- Bebés más saludables.
- Mayor coeficiente intelectual
- Prevención de alergias
- Leche materna es más fácil de digerir.
- Previene obesidad



ALIANZAS PARA LA LACTANCIA MATERNA

El tema de la SMLM 2017, se relaciona con el tema de la creación de alianzas necesarias para lograr el Objetivo 17 de los ODS: Fortalecer los medios de ejecución y revitalizar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible.

