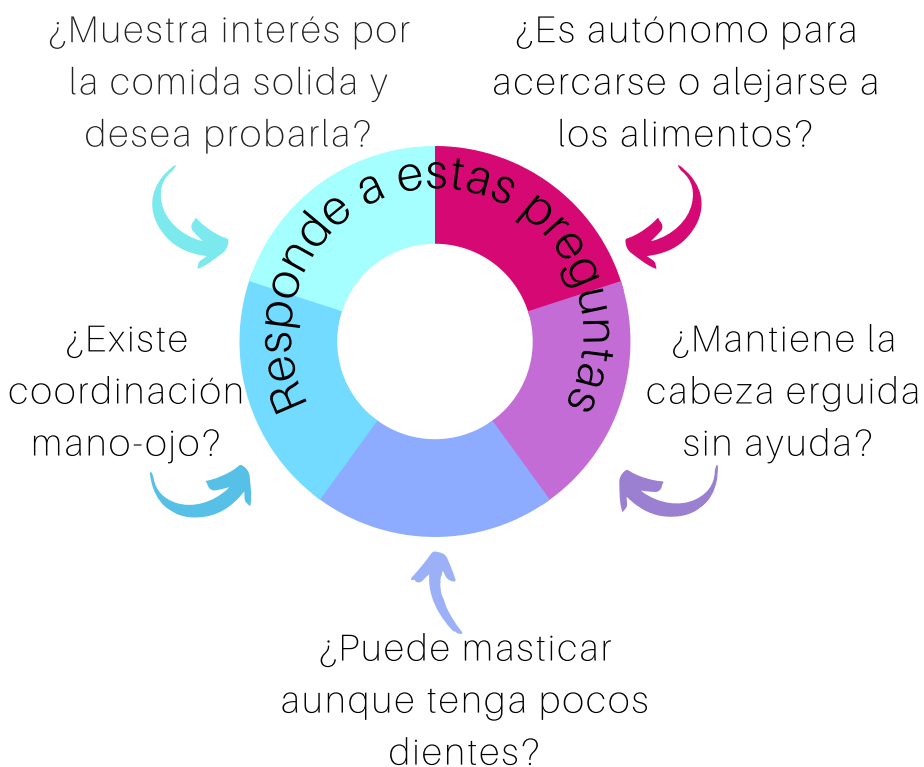


Alimentación complementaria a demanda

La alimentación complementaria (AC) se considera el proceso por el cual se ofrecen al lactante alimentos sólidos o líquidos como complemento de la leche materna o fórmula artificial. Se inicia a partir de los 6 meses de edad.



¿Cómo saber si mi bebé está preparado?



Es preciso que el organismo del bebé tenga la maduración necesaria y haya adquirido las destrezas psicomotoras que permiten manejar y tragar de forma segura los alimentos. Estos cambios suelen ocurrir en torno al sexto mes.

¿Cómo se pone en práctica?

¿CUANDO?

El bebé se sienta en la mesa con la familia en las comidas.

¿QUÉ?

Se le ofrece la misma comida que al resto, en trozos de alimentos de consistencia blanda y apropiados a su desarrollo psicomotor (grandes al principio, posteriormente pequeños).

¿COMO?

Al principio se debe ofrecer la comida en palitos. Así, el bebé puede agarrar la comida con su puño y comer lo que sobresale. Cuando la habilidad motora mejora, se pueden ofrecer comidas seguras cortadas en pequeños trozos.