

Sugerencias para el inicio de la alimentación complementaria

Después de los seis meses de edad, los niños deben iniciar el consumo de alimentos complementarios. Para lograr una transición tranquila en este cambio, se sugiere:

1

Tener en cuenta la edad del niño y las habilidades que ha adquirido.



2

Identificar cuál ha sido su estado de salud durante los seis primeros meses de vida.



3

Brindar una alimentación balanceada que contenga alimentos suaves como papillas de fruta o cremas de verduras sin sal, iniciando con pocas cantidades.



4

Permitir que los niños exploren los alimentos que se les va proporcionando, desde el tacto, el olfato y el gusto.



5

Realizar seguimiento de la reacción del niño, frente a cada alimento nuevo que va consumiendo, con el fin de identificar su nivel de tolerancia, y poder así presentarle nuevos alimentos.