ORIENTACIONES TÉCNICAS PARA LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS CON RANGO DE EDAD ENTRE LOS 6 MESES Y 11 MESES, 29 DIAS.

COMEDORES COMUNITARIOS SDIS

La alimentación complementaria se define como la introducción de alimentos diferentes a la leche materna y las fórmulas infantiles, con el fin de ofrecer los nutrientes que a partir de los seis meses de edad la leche materna o formulas no alcanza a cubrir. Las diversas revisiones científicas de este tema han mostrado que la manera como se inicie influenciará a largo plazo en adecuados hábitos alimentarios y en la prevención de enfermedades crónicas. La alimentación complementaria debe aportar una serie de calorías y nutrientes que aseguren el crecimiento y desarrollo normal de un niño mayor de 6 meses; estos nutrientes se encuentran en variados alimentos, de ahí la importancia del manejo de las cantidades y consistencias quese brinden a los niños y las niñas.

Para ello, los *Comedores Comunitarios – Cocinas populares* deberán realizar ajuste a las preparaciones o ingredientes del ciclo de menús establecido para la prestación del servicio social, teniendo presente las siguientes recomendaciones generales:

1. Modificación de consistencias: De acuerdo con el desarrollo neuromuscular del niño o niña, se recomienda la modificación de consistencias o texturas de los alimentos a preparaciones semisólidas tipo puré o papillas (6 – 7 meses edad) o preparaciones sólidas tipo trozos pequeños, picados, desmechados (8 – 12 meses de edad).

2. Cantidades: iniciar con un alimento por 2 a 3 días, en un solo tiempo de comida, por cucharadita y observar tolerancia; en la medida en que el niño logra la aceptación y tolerancia, se irá diversificando la oferta de alimentos. En la tabla 1 aparecen las cantidades con las cuales se recomienda llegue el niño al año.

Tabla1: Esquema de inicio de alimentación complementaria

EDAD	**GRUPOS DE ALIMENTOS**	**ALIMENTOS ESPECÍFICOS**	**CANTIDAD Y FRECUENCIA**	**PREPARACIÓN**
0-6 meses	Leche Materna*	Leche Materna	A libre demanda	A libre demanda
6-8 meses	Alimentos proteicos de origen animal	Carne y vísceras de res Carne de cerdo Ternera Pollo y vísceras de pollo Otras aves Pescados de río y mar Huevo	1 a 2 cucharadas soperas al día El huevo se inicia por cucharadas y en la medida que se acepte y tolere, se puede dar uno diario	Cocidas, deben ir molidas o picadas finamente

Documento no controlado

ORIENTACIONES TÉCNICAS PARA LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS CON RANGO DE EDAD ENTRE LOS 6 MESES Y 11 MESES, 29 DIAS.

EDAD	GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS ESPECÍFICOS	CANTIDAD Y FRECUENCIA	PREPARACIÓN
	Verduras	Todas las verduras teniendo en cuenta variedad de colores y según cosechas	1 a 2 cucharadas soperas al día.	Cocidas, deben ir en purés, maceradas, ralladas o picadas finamente
	Cereales	Arroz, maíz, avena, cebada, trigo, quinua, amaranto	2 a 3 cucharadas medidoras por preparación una vez al día	Cereales infantiles fortificados en polvo sin adición de azucares que se pueden agregar a agua, leche materna, fórmulas infantiles o frutas como papillas
			1 unidad pequeña (no mayor de 30 gramos) una a dos veces al día	Galletas sin dulce y sin relleno, panes, tostadas, arepas, envueltos preparados en el hogar o jardín
			1 a 2 cucharadas soperas al día	Pueden ir cocidos en preparaciones blandas, macerados o picados
	Frutas	Todas las frutas teniendo en cuenta la variedad de sabores y colores y según cosechas	Iniciar con 1 cucharada sopera al día e ir incrementando hasta 3 onzas al día	En purés, ralladas o picadas finamente
	Alimentos proteicos de origen vegetal	Frijol, lenteja, garbanzo, habas, arvejas secas, soya, mezclas vegetales	1 a 2 cucharadas soperas dos a tres veces por semana	Cocidos, en preparaciones blandas, maceradas
	Tubérculos, raíces y plátanos	Papa blanca, papa criolla, nabos, cubios, yuca, arracacha, ñame, plátano verde, plátano maduro	1 a 2 cucharadas soperas al día	Cocidos, en purés o trozos pequeños
	Derivados Lácteos	Yogurt natural pasteurizado Kumis natural pasteurizado	1 a 3 onzas una vez al día	Dar en vaso y con cuchara Sin adición de azucares simples
		Queso pasteurizado	1 tajada de 30 gramos 3 veces por semana	
		Adicional a los alimentos anteriormente mencionados		
8-12 meses	Leche Materna	Leche Materna	A libre demanda por lo menos hasta los dos años	A libre demanda por lo menos hasta losdos años
	Aceites y grasas	Aceites vegetales variados, mantequilla, aguacate, maní,	1 cucharadita al día	Adicionar a preparaciones Las

ORIENTACIONES TÉCNICAS PARA LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS CON RANGO DE EDAD ENTRE LOS 6 MESES Y 11 MESES, 29 DIAS.

EDAD	GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS ESPECÍFICOS	CANTIDAD Y FRECUENCIA	PREPARACIÓN
		nueces, almendras, pistachos, cacahuetes		semillas deben ir trituradas
Adicional a los alimentos anteriormente mencionados				
Mayor a 12 meses	Leche Materna	Leche Materna	A libre demanda por lo menos hasta los dos años	A libre demanda por lo menos hasta los dos años
	Leche entera de vaca	Leche entera de vaca Fórmulas lácteas de crecimiento según necesidad	2 a 3 porciones al día de 6 a 8 onzas cada una	Dar en vaso y con cuchara Sin adición de azucares simples
	Alimentación familiar	Introducir alimentos que hagan falta, bajos en sal, azúcar y sin grasas trans	Según requerimientos	Preparación habitual familiar

Documento no c

3. Alimentos por ofrecer: El personal del comedor debe orientar a las mamás o cuidadores que asisten al servicio sobre la introducción de alimentos reforzando que:

    a. Cada alimento nuevo se debe ofrecer paulatinamente (uno nuevo cada 2 a 3 días, ofreciendo solo una cucharadita), con el fin de observar tolerancia y/o posibles reacciones alérgicas.

    b. Iniciar la alimentación complementaria con alimentos naturales presentes enel ciclo de menús proyectado para el servicio social.

    c. La leche entera de vaca no debe iniciarse antes del primer año de vida.

    d. Aunque los derivados lácteos pueden iniciarse después del sexto mes, debido al mayor desarrollo de la capacidad renal e intestinal para tolerar las proteínas que contienen estos alimentos, se debe tener en cuenta que NO son alimentos fuentes de hierro; por esta razón se recomienda introducir primero alimentos proteicos fuentes de hierro como carnes rojas y vísceras acompañados de verduras y frutas fuentes de vitaminas A y C y posteriormente los derivados lácteos.

    - El personal manipulador no debe adicionar en las preparaciones proyectadas sal ni azúcar ni salsas industriales. Los niños perciben los sabores de manera distintaa los adultos por ello no necesita agregar estos productos.

    - Preferir las frutas y verduras en porción y no en jugos o caldos.

4. El nutricionista del Comedor Comunitario- Cocina Popular, deberá hacer las orientaciones correspondiente a las manipuladoras de alimentos para modificar las preparaciones contempladas en el ciclo de menú de acuerdo con lo anteriormente descrito.

Documento no controlado