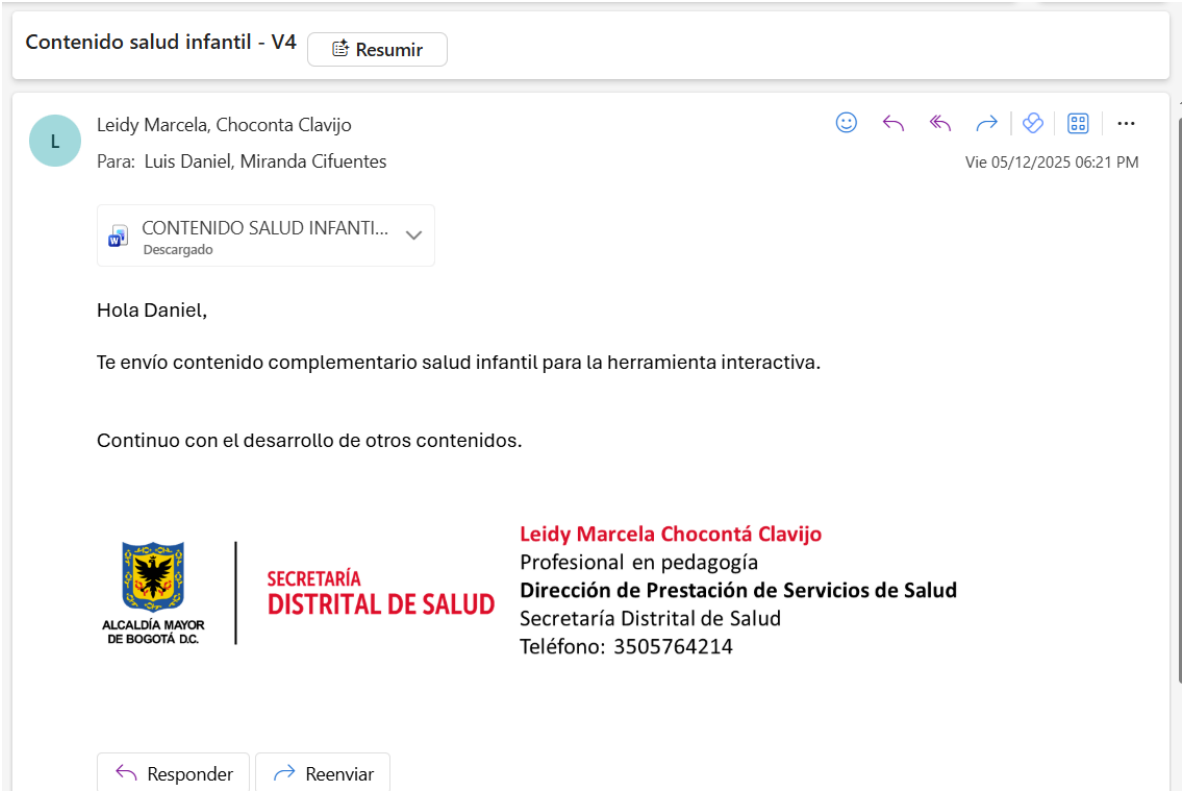
CONTENIDO SALUD INFANTIL – CONTINUACIÓN DESDE EL SLIDE 30 EN LA HERRAMIENTA INTERACTIVA


Contenido salud infantil - V4 Resumir

L Leidy Marcela, Choconta Clavijo
Para: Luis Daniel, Miranda Cifuentes
Vie 05/12/2025 06:21 PM

CONTENIDO SALUD INFANTI...
Descargado

Hola Daniel,

Te envío contenido complementario salud infantil para la herramienta interactiva.

Continuo con el desarrollo de otros contenidos.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DISTRITAL DE SALUD

Leidy Marcela Chocontá Clavijo
Profesional en pedagogía
Dirección de Prestación de Servicios de Salud
Secretaría Distrital de Salud
Teléfono: 3505764214

Responder Reenviar

30. **Inicio de Alimentación complementaria y mantenimiento de lactancia materna** (desde aquí bandera de **6 meses a 1 año**)

Alimentación complementaria a partir de los 6 meses

A partir de esta edad, el bebé necesita más energía y nutrientes que se brindan con la introducción de alimentos. Por eso es importante introducir la cantidad adecuada de alimentos, que sean variados, naturales y frescos y preparados de forma segura y sin adición de azúcar ni de sal.

Una alimentación inadecuada en este periodo puede aumentar el riesgo de:

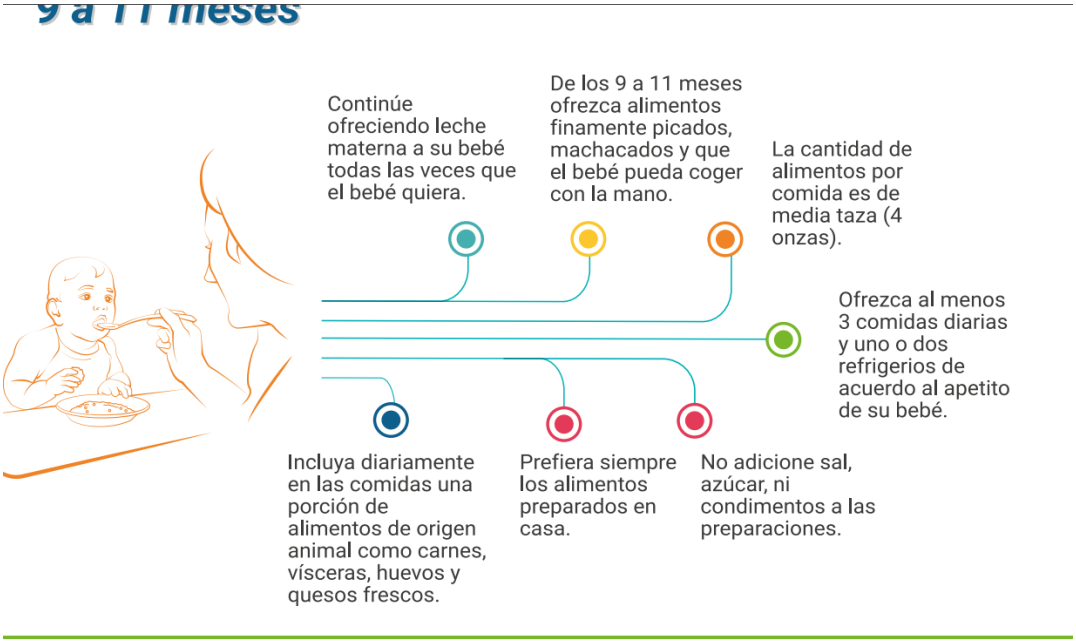
- Desnutrición
- Sobrepeso u obesidad
- Infecciones y enfermedades (por mala higiene o manipulación de los alimentos)

¿Cómo iniciar la alimentación complementaria?

- Introducir **un alimento nuevo a la vez**, junto con uno conocido.
- Probar alimentos nuevos cada **2 a 4 días** según la tolerancia del bebé.
- Ofrecer **comidas espesas** desde el principio en forma de puré
- Empezar con **4 a 6 cucharadas**, aumentar hasta media taza.

- Dar la comida con **cuchara** y permitir que el bebé explore con sus manos.
- Aumentar la frecuencia hasta llegar a **3 comidas al día** a los 8 meses.
- Incluir todos los grupos alimentarios progresivamente, incluyendo todos los grupos de alimentos de forma que a los 8 meses el bebé come fruta, verdura, cereales, raíces, tubérculos y plátanos, proteínas, leguminosas

Imagen de referencia:



31. ¿Cómo iniciar cada tipo de alimento?

Frutas	**Verduras**	**Cereales**	**Raíces, tubérculos, plátano**	**Carnes**	**Huevo**	**Leguminosas**
Banano, papaya, melón, patilla, mango, Manzana, pera, mandarina, uvas, granadilla.	Ahuyama, espinaca, brócoli, coliflor, zanahoria.	Arroz, maíz, trigo, cebada, avena, centeno y sus derivados (pasta, arepas, pan, calados).	Papa, yuca, ñame, arracacha, plátano verde.	Carnes rojas, blancas, vísceras, pollo, cerdo, pescado fresco.	Iniciar con yema, evaluar tolerancia y avanzar a huevo completo.	Frijol, garbanzo, lentejas, arveja.
¿Cómo prepáralos?						
- Puré machacadas con tenedor	-En puré o en trozos blandos cocidos	- Preparaciones caseras, machacadas, o en	En puré o machacados.	Muy bien cocidas y picadas, desmecha	Debe estar siempre bien cocido.	Machacadas. Combinadas con cereales

-Se ofrecen con grumos, para favorecer aceptación de texturas. - Manzana y pera: partir en dos y raspar la pulpa con cuchara. - Mandarina y uvas: dar solo la pulpa, sin cáscara ni pepas. - Granadilla: ofrecer solo el zumo colado, siempre con cuchara (nunca en biberón).	al vapor. - Ofrecer una sola verdura por día. - Alternar verduras verdes y amarillas durante la semana. -Para purés: cocinar con poca agua y olla tapada, solo 3 minutos de hervor para ablandar y preservar nutrientes.	trozos pequeños que el bebé pueda agarrar.		das o trituradas. El pescado debe ser sin espinas y triturado.	Puede incluirse en todas las preparaciones.	como arroz.

Botón: Higiene y desinfección de alimentos

32. Higiene y desinfección de alimentos



33. Salud oral

Salud oral desde los 6 meses a los 2 años

Entre los 6 y 9 meses suele aparecer el primer diente. En esta etapa es importante observar que los dientes sean blancos y sin manchas, y que las encías se vean firmes y rosadas, signos de una boca saludable. Si notas puntos, cambios de color o manchas, es necesario acudir a un profesional de salud oral para una valoración temprana.

Es normal que el bebé presente algunas molestias, como: (Daniel, esto con imágenes)

- Inflamación y enrojecimiento de las encías.
- Irritabilidad, decaimiento, falta de apetito.
- Babeo frecuente.
- Dificultad para dormir.

¡Recuerda!

Referencia



- Evitar el uso prolongado del chupo en caso de usarlo, puede afectar la forma de la boca y aumentar el riesgo de caries.
- No endulzar el chupo con azúcar, miel u otros productos.
- Evitar que el bebé duerma con el biberón en la boca.
- No ofrecer líquidos azucarados en el biberón, especialmente durante la noche.

Botón: Cepillado adecuado

34. Cepillado adecuado

La higiene oral debe ser realizada por los padres o cuidadores hasta los 7 u 8 años edad.

6 meses a 1 año
• Cepille los dientes 2 veces al día, una vez al día (antes de dormir). • Utilice crema que contenga flúor mínimo de 1000 ppm. • La cantidad del tamaño de un grano de arroz. • Lleve al bebé a su primera consulta odontológica a los 8 meses de edad. • Lleve al bebe a la consulta odontológica entre 18 a 23 meses. • Utilizar cepillo dental indicado para la edad, cabeza pequeña de cerdas suaves y mango ana



TIPS PARA NUNCA OLVIDAR

- Los dientes temporales o de leche son 20 en total.
- Primera cita con Odontopediatría para tú bebé es antes del 1er año de vida.
- La caries dental es una ENFERMEDAD que se puede evitar.
- La limpieza de la cavidad oral es esencial, tenga o no dientes presentes.
- Nunca dejar que duerma con el biberón.
- Evitar alimentos azucarados.

35. **Momentos del lavado de manos**
    Es la misma dispositiva de la etapa de menos de 6 meses

36. Higiene de sueño y no uso de pantallas
    En construcción

37. **Acompañamiento al desarrollo y crianza positiva**

    En esta etapa el bebé aprende a través del juego, la voz y el contacto diario. Cada mes trae nuevas habilidades que deben potenciarse con pequeñas acciones acordes a su edad.

    Descubre juegos que fortalecen su movimiento y lenguaje

    - **Botón: Bebé de 7 a 9 meses**

    Aprende cómo apoyarlo mientras experimenta, señala, imita y empieza a comunicarse.

- **Botón: Bebé de 8 a 12 meses**

38. **Bebé de 7 a 9 meses**

- **Imítalo y habla**
  Repite los sonidos que hace el bebé y agrega palabras sencillas.
  Ej: “papapa” “paaato”.

- **Anímalo a moverse**
  Coloca juguetes un poco lejos para que intente gatear, rodar o deslizarse para alcanzarlos.
  Celebra cada logro.

- **Usa gestos sencillos**
  Enséñale a decir adiós con la mano o a negar con la cabeza.
  Puedes usar señas básicas para que exprese necesidades.

- **Juegos de esconder**
  Juega “¿Dónde está el bebé?” Cubriendo tu cabeza con un paño y esperando que te lo quite.

- **Juego con bloques**
  Saquen bloques de un recipiente y vuelvan a meterlos juntos.

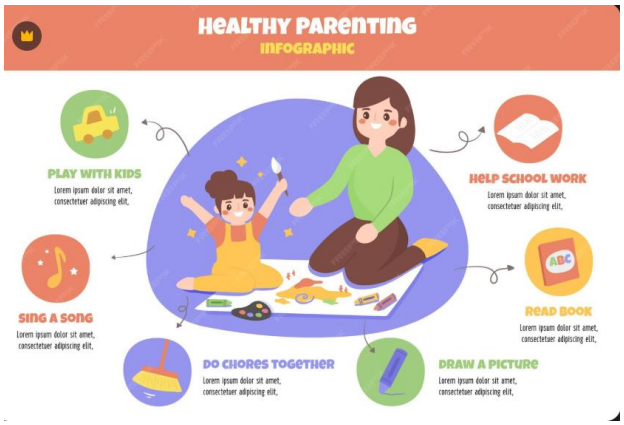
- **Turno y contraturno**
  Practiquen “mi turno, tu turno” pasándose un juguete ida y vuelta.

- **Leer con imágenes**
  Muestra libros o revistas y nombra las imágenes mientras las señala.

- **Dar instrucciones positivas**
  Di lo que sí quieres que haga.
  Ej: en vez de “no te pares”, decir “es hora de sentarse”.

- **Despedidas positivas**
  Dile adiós rápido y con alegría. Al volver, dilo también:
  ¡Papá ha vuelto!.

Referencia para las dos secciones



39. **Bebé de 8 a 12 meses**

- **Modela lo que quieres que haga**
  Muestra el comportamiento deseado.
  Refuerza con abrazos y palabras positivas.

- **Habla y canta mientras actuas**
  Describe lo que haces: “mami se lava las manos”.
  Canta pequeñas rutinas.

- **Amplía sus palabras**
  Repite lo que intenta decir: “le” → “sí, leche”.
  Elogia sus intentos de comunicarse.

- **Redirección positiva**
  Dale otro juguete o cámbialo de lugar si se mete donde no debe.
  Usa el “no” solo para peligros y con firmeza, sin gritar.

- **Da espacios seguros**
  Prepara lugares donde pueda explorar sin riesgos.

- **Responde a sus señales**
  Si señala algo, nómbralo: “¿quieres la taza? Aquí está tu taza”.
  Celebra si intenta decirlo.

- **Señala lo interesante**
  Nombra cosas llamativas: camiones, animales, buses.
  Ayuda a que aprenda a seguir la atención.

- **Adaptación a nuevos cuidadores**
  Dale tiempo para reconocer a la nueva persona.
  Llévale su manta o juguete favorito.

- **Juego con sonidos**

Ofrécele ollas, sartenes o un instrumento simple.
Anímalo a explorar y hacer ruido.

40. Prevención de accidentes en el hogar

¿Cómo podemos hacer que el hogar sea un lugar más seguro para niño o niña 6 meses a 1 año?

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LESIONES NO INTENCIONALES

En desarrollo