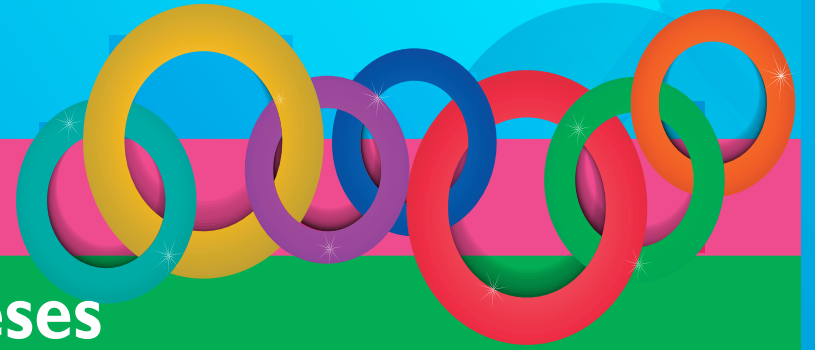


**La alimentación de los niños**

**y niñas menores de 24 meses**



¡Es tiempo de alimentar a su bebé!

Dedíquele el tiempo, busque el mejor lugar, y bríndele un espacio de amor.



Mientras su bebé come, háblale, mírelo, acarícielo, disfruten y aprendan juntos.

## Antes de los 6 meses



Inicia con una hermosa experiencia que llenará de salud a su bebé y a usted

Hasta los 6 meses de edad, dele solo leche materna a libre demanda.

No hay que brindarle ningún otro alimento, ni agua, ni manzanilla, ni caldos.

# Llegan los 6 meses...

Se inicia la introducción de nuevos alimentos; estos son consejos muy importantes que debe conocer:



Los alimentos nuevos no sustituyen la leche materna, solo complementan su alimentación.

Cuando ofrezca el alimento, es normal que el niño o niña lo rechace, ofrézcalo de nuevo días después, ya que la repetición permite la aceptación de los mismos.

No utilice azúcar, sal, condimentos artificiales en las preparaciones de su bebé.

Defina horarios de alimentación y respételos.

Siempre cuide la limpieza de los alimentos, los utensilios y la zona de preparación.

Planifique la alimentación de su bebé y cocine sólo la porción que consumirá en cada tiempo de comida.

Siempre que inicie con un alimento nuevo, debe ofrecerse durante 5 días consecutivos y se debe observar su tolerancia (no hay tolerancia cuando presentan sarpullido, diarrea, vómito u otro tipo de molestias).



## 6 meses

Alimentos nuevos:



zanahoria, ayote sazón, papa, yuca, camote, plátano, ñampí, tiquizque, zapallo  
frutas como: banano, papaya, melón

**Textura:** papilla (alimentos triturados o majados con tenedor, nunca licuado, ni colado) jugos naturales de frutas. No agregar azúcar, ni sal.

**Cantidad:** incremente gradualmente según tolerancia del bebé y dele leche materna.

**Tiempos de comida:** desayuno y almuerzo.

Lleve un registro de cuál alimento le ofrece por primera vez y todos los alimentos nuevos. Anote además la fecha y observaciones sobre su tolerancia, como por ejemplo:

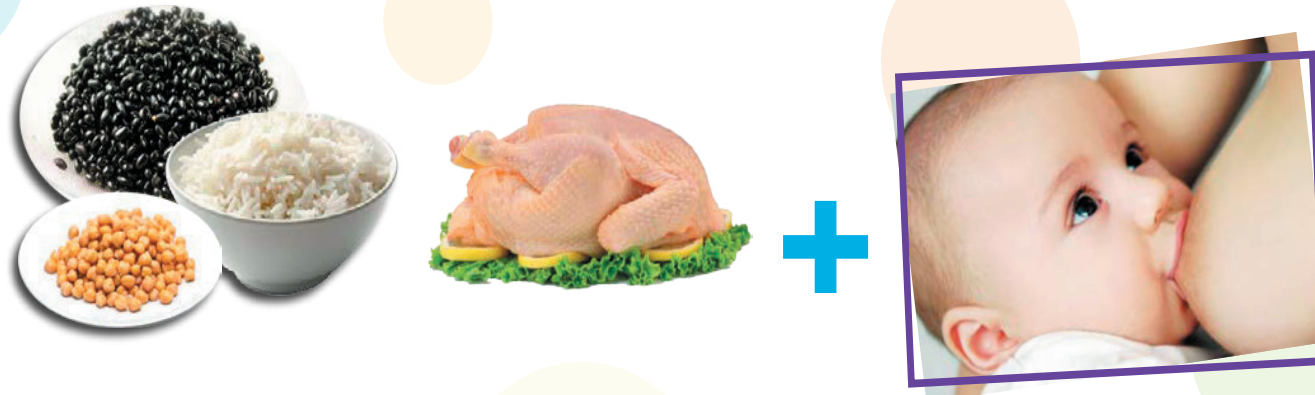


El primer alimento que probó fue:

Alimentos que inició este mes:	Fecha	Observaciones (reacción al alimento)

# 7 meses

Alimentos nuevos:



Arroz, frijoles, garbanzos, lentejas, carne de pollo o res desmenuzada y sin grasa


**Textura:** alimentos majados, agua ó jugos naturales de frutas.

**Cantidad:** incremente gradualmente según tolerancia del bebé y dele leche materna.

**Tiempos de comida:** desayuno, almuerzo y cena.

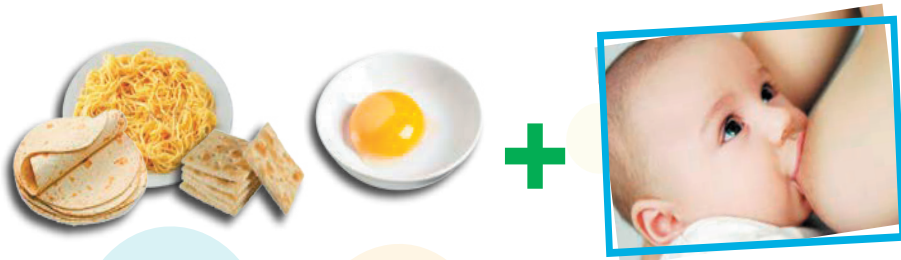
Lleve un registro de cuál alimento le ofrece por primera vez y todos los alimentos nuevos. Anote además la fecha y observaciones sobre su tolerancia, como por ejemplo:



Alimentos que inició este mes:	Fecha	Observaciones (reacción al alimento)
		

# 8 a 11 meses

## Alimentos nuevos:



Pan, galletas, fideos, avena, tortilla, huevo, pescado, tomate y frutas ácidas

**Textura:** Alimentos majados y trozos pequeños.

**Cantidad:** incremente gradualmente y dele leche materna.

**Tiempos de comida:** desayuno, merienda por la mañana, almuerzo, merienda por la tarde y cena.

Entre los 8 y los 9 meses de edad deje que su bebé inicie comiendo solo, pero manténgase usted siempre a su lado.

¡y si piensa que se va a ensuciar y hará regueros, la respuesta es sí!

Esto es parte del proceso



Lleve un registro de cuál alimento le ofrece por primera vez y todos los alimentos nuevos. Anote además la fecha y observaciones sobre su tolerancia, como por ejemplo:



Alimentos que inició este mes:	Fecha	Observaciones (reacción al alimento)

# 12 meses y más

Alimentos nuevos:



Continúe con los mismos alimentos

Ofrezca los alimentos en trozos pequeños y trozos grandes que el niño pueda tomar con la mano.

Use para las bebidas un beberito o vasito con agarradera.

Después del año de vida el niño o niña puede comer lo que la familia come, trate de que su alimentación sea variada y tenga suficientes frutas y vegetales. Incluya leche y derivados de la leche.

Continúe dándole leche materna.

Se recomienda que hasta después de los 2 años coma nueces y semillas.





# Recuerde que:

Su bebé **NO** debe comer o beber:

Miel de abeja, confites, chocolates  
café o té

Alimentos empacados o procesados como:  
golosinas empacadas, papitas (frituras, snacks), bebidas gaseosas,  
néctares, frescos de paquetillo

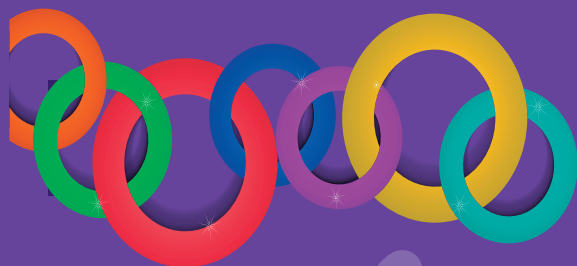
¿Por qué no debe dárselos?

Estos son alimentos que pueden dañar la salud de su bebé, muchos de ellos contienen aditivos, colorantes que provocan enfermedades respiratorias como asma y otros tipos de alergias alimentarias.

Los alimentos altos en azúcares producen caries dentales y están asociados con aumento de peso en la infancia.

El café y el té no permite que el cuerpo aproveche el hierro de los alimentos.





Este material tiene como objetivo brindar recomendaciones al grupo familiar de niñas y niños sobre la alimentación del recién nacido y hasta los dos años, enfatizando en la importancia de la lactancia materna.

Busca propiciar que la alimentación complementaria óptima (introducción de alimentos) “esté relacionada no solo con lo que se come, sino también con el cómo se come, cuándo, dónde y quién alimenta al niño” (Alimentación perceptiva: OMS, 2010), de manera que el núcleo familiar promueva espacios de encuentro y vínculo afectivo.

Si necesita más información sobre cómo alimentar a su bebé recuerde que el personal de salud es su apoyo. Asiste al CEN-CINAI más cercano en su comunidad y consulta sobre los servicios que se ofrecen.

Créditos: Dirección Nacional de CEN-CINAI. Ministerio de Salud, 2018.  
Rotafolio La alimentación de los niños y niñas menores de 24 meses . (III Edición).  
Unidad de Investigación y Vigilancia del Crecimiento y Desarrollo.  
Dirección Técnica. San José. Costa Rica



[www.cen-cinai.go.cr](http://www.cen-cinai.go.cr)  
Tel.: 22576648

