



# Ablactación

*o alimentación complementaria*

## ¿Sabes qué es y cómo implementarla?

El término ablactación o alimentación complementaria, es utilizado para describir el momento en que el lactante inicia el consumo de alimentos diferentes a la leche.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que alrededor de los seis meses, las necesidades de energía

y nutrientes del lactante empiezan a ser superiores a lo que puede aportar la leche materna, por lo que se hace necesaria la introducción de una alimentación complementaria.

## Como implementar la alimentación complementaria

### LECHE MATERNA

De forma exclusiva a libre demanda



Se mantiene la leche materna como principal alimento



La leche materna pasa a ser complemento de alimentos sólidos



- Cereales como arroz, trigo, centeno
- Carnes de preferencia blancas como pollo y pescado
- Huevo bien cocido 1 porción al día
- Frutas manzana, pera, sandía, melón, plátano, papaya

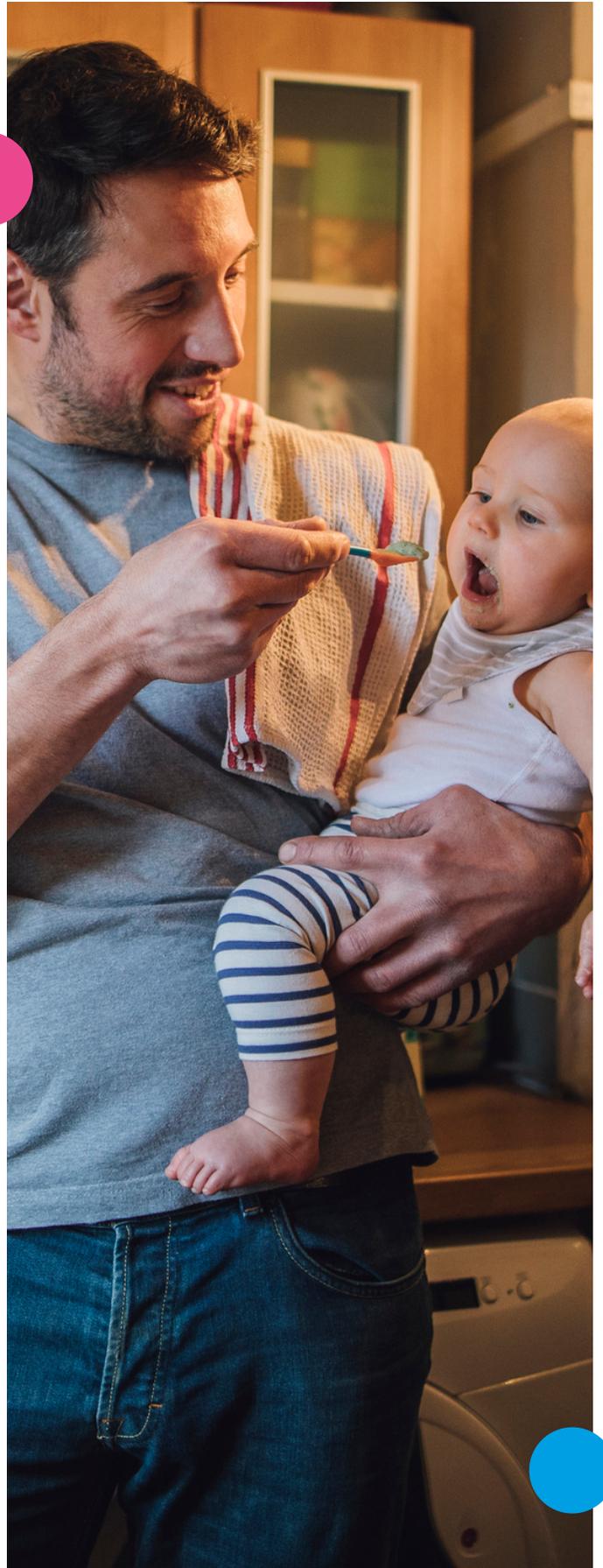
- Verduras: pepino, jícamas, chayote, jitomate, calabaza, nopales
- Leguminosas: lentejas, caldo de frijol
- Semillas: nueces y almendras

- Leche de vaca o leches vegetales
- Quesos con bajos contenidos de sodio
- Yogurt natural bajo en grasa
- Atún y mariscos
- Frutas fresa

### ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

## Recomendaciones para una buena alimentación complementaria

- Seguir con la lactancia materna a libre demanda, con tomas frecuentes, hasta los dos años o más.
- Ofrecer una alimentación que responda a las necesidades del niño.
- Ayudar a comer a los niños mayores; darles de comer lenta y pacientemente, alentándolos a que coman, pero sin forzarlos; hablarles mientras tanto y mantener el contacto visual.
- Mantener una buena higiene y manipular los alimentos adecuadamente.
- Empezar a los seis meses con pequeñas cantidades de alimentos y aumentarlas gradualmente a medida que el niño va creciendo.
- Aumentar gradualmente la consistencia y variedad de los alimentos.
- Aumentar el número de comidas: dos a tres al día para los lactantes de 6 a 8 meses, y tres a cuatro al día para los de 9 a 23 meses, con uno o dos refrigerios adicionales si fuera necesario.
- Ofrecer alimentos variados y ricos en nutrientes.
- Utilizar alimentos complementarios enriquecidos o suplementos de vitaminas y minerales si fuera necesario.
- Durante las enfermedades, aumentar la ingesta de líquidos, incluida la leche materna, y ofrecerles alimentos blandos y favoritos.



### Bibliografía:

- Alimentación del lactante y del niño pequeño, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>