



PERÚ

Ministerio
de Salud

Dirección de Redes Integradas
de Salud Lima Sur



Asociación
UNACEM
por el Desarrollo Sostenible

GUÍA DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

6 - 8 meses

9 - 11 meses

12 - 23 meses



ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

6 - 8 meses

La alimentación complementaria **inicia a los 6 meses** de edad (**no antes**), porque:



La leche materna ya no cubre las necesidades nutricionales que el niño necesita para un adecuado crecimiento y desarrollo.



El sistema digestivo del niño está suficientemente maduro para digerir adecuadamente alimentos según su edad.

CONSISTENCIA

Puré, papillas, mazamorra

NO sopas, jugos, guisos

TEXTURA

Aplastado

NO licuado, colado

CANTIDAD

De 3 a 5 cucharadas soperas

FRECUENCIA

3 veces al día (**media mañana / almuerzo / media tarde**)



PERÚ

Ministerio
de Salud

Dirección de Redes Integradas
de Salud Lima Sur



Asociación
UNACEM
por el Desarrollo Sostenible

EJEMPLO DE ALIMENTACIÓN DIARIA

6 - 8 meses

HORARIO	CANTIDAD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:00 am (media mañana)	2 cucharadas	¼ de yema de huevo + zumo de granadilla	Papaya	¼ de yema de huevo + pera	Plátano de la isla	¼ de yema de huevo + zumo de granadilla	Manzana	¼ de yema de huevo + pera
1:00 pm (almuerzo)	De 3 a 5 cucharadas	Camote + zanahoria + hígado de pollo	Fideos + zapallo + yema de huevo	Papa amarilla + acelga + hígado de pollo	Sémola + zapallo + bazo	Fideos + zanahoria + sangrecita	Olluco + zapallo + yema de huevo	Papa amarilla + espinaca + bazo
4:00 pm (media tarde)	De 3 a 5 cucharadas	IGUAL QUE EL ALMUERZO						

El resto de horas, lactancia materna, a demanda del niño

RECUERDA



Pescado, cítricos y clara de huevo: esperar las recomendaciones del profesional de salud para iniciar y establecer la tolerancia.

Utiliza ½ cucharadita de aceite vegetal o mantequilla y gotitas de leche materna en las comidas de tu bebé.

No es necesario añadir azúcar y sal a las preparaciones de los alimentos hasta los 2 años de edad.

EVITA



Productos procesados: leche, yogurt industrializado, gelatinas, miel de abeja natural.



PERÚ

Ministerio de Salud

Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Sur



Asociación

UNACEM

por el Desarrollo Sostenible

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

9 - 11 meses



A esta edad el niño ya ha aprendido a conocer los sabores y podemos identificar qué es lo que más le gusta.



Al niño ya le empezaron a salir sus dientecitos por lo tanto adicionaremos algunos alimentos en sus comiditas.

CONSISTENCIA

Tipo segundo, sin aderezo

NO sopas, jugos, guisos

TEXTURA

Picado, trozado, desmenuzado

NO licuado, colado

CANTIDAD

De 5 a 7 cucharadas soperas

FRECUENCIA

4 veces al día (**desayuno / media mañana / almuerzo / cena**)



PERÚ

Ministerio
de Salud

Dirección de Redes Integradas
de Salud Lima Sur



Asociación

UNACEM

por el Desarrollo Sostenible

EJEMPLO DE ALIMENTACIÓN DIARIA

9 - 11 meses

HORARIO	CANTIDAD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:00 am (media mañana)	3 cucharadas	½ yema de huevo + quinua c/manzana	Avena c/ durazno + plátano de la isla	½ yema de huevo + melón	Quinoa c/manzana + pera	½ yema de huevo + zumo de granadilla	Avena c/manzana + papaya	½ yema de huevo + pera
1:00 pm (almuerzo)	De 5 a 7 cucharadas	Lentejitas + sangrecita + beterraga sancochada	Puré de espinaca + arroz + hígado sancochado	Puré de zapallo + bazo + arroz	Arveja partida + yema de huevo + zanahoria sancochada	Quinoa + hígado sancochado + beterraga sancochada	Pallares + yema de huevo + zanahoria sancochada	Camote + sangrecita + vainita sancochada
4:00 pm (media tarde)	3 cucharadas	Pera	Compota de durazno	Plátano de la isla	Mazamorra de sangrecita	Manzana	Compota de pera	Mazamorra de maicena con durazno
6:00 pm (cena)	De 5 a 7 cucharadas	IGUAL QUE EL ALMUERZO						

El resto de horas lactancia materna

RECUERDA



Pescado, cítricos y clara de huevo: esperar las recomendaciones del profesional de salud para iniciar y establecer la tolerancia.

Utiliza ½ cucharadita de aceite vegetal o mantequilla y gotitas de leche materna en las comidas de tu bebé.

No es necesario añadir azúcar y sal a las preparaciones de los alimentos hasta los 2 años de edad.

EVITA



Productos procesados: leche, yogurt industrializado, gelatinas, miel de abeja natural, productos de pastelería, frituras, golosinas, galletas, gaseosas.



PERÚ

Ministerio de Salud

Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Sur



Asociación
UNACEM
por el Desarrollo Sostenible

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

12 - 23 meses



A esta edad, el sistema digestivo del niño ya está preparado para recibir todos los alimentos, sin excepción.



Debemos enseñar a los niños a comer saludablemente, incorporando alimentos naturales en su dieta y siguiendo los consejos del profesional de salud.

CONSISTENCIA	Segundos	NO sopas
TEXTURA	Olla familiar	NO licuado, colado
CANTIDAD	De 7 a 10 cucharadas soperas	
FRECUENCIA	5 veces al día (desayuno / media mañana / almuerzo / media tarde / cena)	



PERÚ

Ministerio
de Salud

Dirección de Redes Integradas
de Salud Lima Sur



Asociación
UNACEM
por el Desarrollo Sostenible

EJEMPLO DE ALIMENTACIÓN DIARIA

12 - 23 meses

HORARIO	CANTIDAD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00 am (desayuno)	7 cucharadas	Avena c/ manzana + pan con palta	Tortilla de verduras + melón picado	Quinoa c/ piña + pan con aceituna	Pan con relleno + naranja	Siete semillas + queso	Yogurt natural + durazno	Avena c/durazno + pan con mantequilla
10:00 am (media mañana)	7 cucharadas	Huevo sancochado	Sandía	Huevo sancochado	Mandarina	Huevo sancochado	Fresa	Huevo sancochado
1:00 pm (almuerzo)	De 7 a 10 cucharadas	Lentejitas + sangrecita + beterraga sancochada	Puré de espinaca + arroz + hígado sancochado	Puré de zapallo + bazo + arroz	Arveja partida + yema de huevo + zanahoria sancochada	Quinoa + hígado sancochado + beterraga sancochada	Pallares + yema de huevo + zanahoria sancochada	Camote + sangrecita + vainita sancochada
4:00 pm (media tarde)	7 cucharadas	Pera	Compota de durazno	Plátano de la isla	Mazamorra de sangrecita	Manzana	Compota de pera	Mazamorra de maicena con durazno
6:00 pm (cena)	De 7 a 10 cucharadas	IGUAL QUE EL ALMUERZO						
El resto de horas lactancia materna								

RECUERDA



No es necesario añadir azúcar y sal a las preparaciones de los alimentos hasta los 2 años de edad.

EVITA



Productos procesados: leche, yogurt industrializado, gelatinas, miel de abeja natural, productos de pastelería, frituras, golosinas, galletas, gaseosas.



PERÚ

Ministerio
de Salud

Dirección de Redes Integradas
de Salud Lima Sur



Asociación
UNACEM
por el Desarrollo Sostenible

GRUPOS DE ALIMENTOS	¿QUÉ APORTAN?	OPCIONES DE ALIMENTOS		
		DE 6 A 8 MESES	DE 9 A 11 MESES	MAYORES DE 1 AÑO
Formadores o constructores	Ayudarán a crecer al bebé y prevenirán de la anemia . Son los de origen animal.	Sangrecita, bazo, hígado de pollo, huevo.	Además de lo anterior: hígado de res y pescado (solo si se generó la tolerancia según lo coordinado con el personal de salud)	Todos los alimentos de origen animal
Protectores o reguladores	Ayudarán a prevenir enfermedades y mejorar la digestión (evitando el estreñimiento). Son las frutas y verduras.	Papaya, plátano de isla, pera, zumo de granadilla, manzana. Espinaca, zanahoria, zapallo, acelga.	Además de lo anterior: plátano de seda, melón, granadilla, durazno. Brócoli, coliflor, vainitas, espárrago, beterraga, tomate.	Frutas y verduras
Energéticos	Darán energía al bebé y permitirá la ganancia de peso . Son los tubérculos, cereales, aceite.	Papa amarilla, oca camote, olluco, sémola, fideos.	Además de lo anterior: yuca, chuño, maicena, avena, quinua, arroz, arveja partida, lentejas, garbanzos, pallar, etc.	Tubérculos, cereales, menestras

Al momento de preparar la comida del bebé, es importante conocer los grupos de alimentos y **elegir mínimo un alimento de cada grupo**. Si el niño come menos de lo indicado, debemos aumentar la frecuencia (**fraccionar el almuerzo y/o cena**)



PERÚ

Ministerio de Salud

Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Sur



Asociación
UNACEM
por el Desarrollo Sostenible



Fuente: Guías alimentarias para niñas y niños menores de 2 años de edad - Noviembre 2020 - MINSA

Encuétranos como **Asociación Unacem** en nuestras redes sociales:



www.asociacionunacem.org