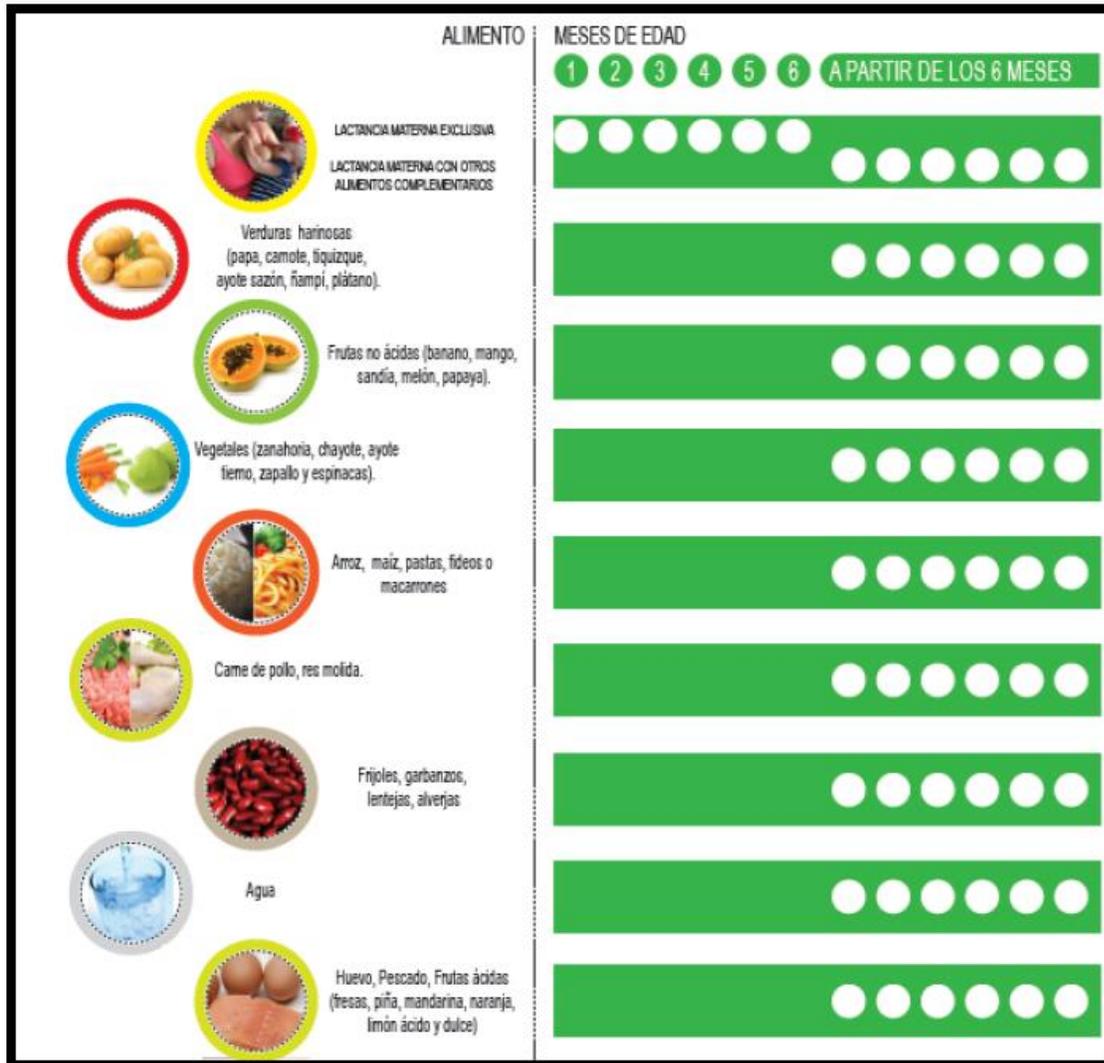




Anexo N1D1-16. Introducción de alimentos a partir de los 6 meses de edad



Aclaraciones importantes

- El niño(a), durante los primeros 6 meses de vida debe recibir sólo leche materna.
- Durante estos primeros seis meses no hay que usar ningún otro alimento, ni agua, ni manzanilla, ni caldos.





- A partir de los 6 meses de edad se debe iniciar la alimentación del niño(a) con otros alimentos y se debe continuar con leche materna hasta los 2 años y más.
- Todos los alimentos que brinde al niño(a), deben ser frescos, naturales, limpios y sin preservantes, colorantes, sal, azúcar o mantequilla.
- Los alimentos deben ser majados, nunca se licúan, ni hay que colarlos.
- Evite darle a su niño(a) gaseosas, golosinas y paquetitos salados. Estos productos no lo alimentan y le quitan el apetito.
- Su niño(a) está listo para empezar a comer otros alimentos diferentes a la leche materna, cuando:
 - Se sienta sólo
 - Traga bien
 - En el caso de los niños (as) que nacieron prematuros puede ser que estas habilidades no estén presentes a los 6 meses, si es así, debe ser evaluado en el EBAIS, para asegurarse de que está listo para comer otros alimentos.
- Recuerde que el niño(a) debe tomar los líquidos con beberito o vaso. Nunca utilice chupón.

A partir de los 6 meses de edad

- A partir de los 6 meses de edad, además de la leche materna, el niño debe iniciar el consumo de otros alimentos, como verduras harinosas, frutas o vegetales. Se deben dar en forma de puré, majando el alimento con un tenedor.
- Y posteriormente, puede introducir arroz, maíz y fideos como fuentes de gluten.
- Continuar con frijoles, alverjas, lentejas o garbanzos suaves, majados con tenedor, los cuales se pueden mezclar con arroz o fideos.
- Al tolerar lo anterior introduzca la carne de pollo o res molida, bien desmenuzada.





- Cada alimento nuevo que se introduzca debe dársele al niño durante 3 a 5 días, para asegurarse que no le genera ninguna reacción alérgica (brotes en la piel, vómitos, diarrea, problemas respiratorios).
- Durante los 3 a 5 días en que el niño(a) está probando un alimento, puede aumentar la cantidad según lo acepte.
- Existen alimentos potencialmente alergénicos como: el huevo, el pescado, el tomate y frutas ácidas. Actualmente se recomienda la introducción de esos alimentos antes del año, ofreciéndole al niño (a), un mismo alimento, en porciones pequeñas durante al menos cinco días.
- A los 6 meses el niño debe tener dos tiempos de comida: desayuno y almuerzo. Alerta: En caso de que su hijo o hija presente algún brote o hinchazón en la piel, dificultad para respirar, vómitos severos o diarrea inmediatamente después de consumir algún alimento, evite dárselo y consulte al Médico del EBAS. Podría tratarse de una reacción alérgica al alimento. Si se comprueba una reacción alérgica a un alimento, este debe suspenderse al menos por 6 meses.
- A los 7 meses de edad el niño puede tener 3 tiempos de comida al día (desayuno, almuerzo y cena).
- A los 8 meses de edad los alimentos se dan cada vez más enteritos, para que el niño(a) se acostumbre a masticar.
- A los 8 meses de edad se introducen dos tiempos de comida más (merienda a media mañana y merienda a media tarde).
- Estimule al niño(a) para que tome la cuchara por sí mismo. No se moleste si hace regueros, es parte de su desarrollo.
- A partir de año de edad el niño (a) debe consumir los mismos alimentos que consume el resto de la familia.
- Alimentación saludable después del primer año de edad
- A partir del año de edad, los niños y las niñas pueden comer los alimentos que se preparan para el resto de la familia, requieren tres comidas y dos meriendas nutritivas, complementadas con lactancia materna hasta los dos años y más.





- Recuerde que los tiempos de comida deben ser momentos para disfrutar y compartir con amor.
- Ellos necesitan consumir diariamente cantidades adecuadas de alimentos variados, naturales, frescos, limpios y presentados de manera atractiva para obtener las sustancias nutritivas que le permiten al cuerpo mantenerse sano.

Recomendaciones

- Incluya diariamente arroz y frijoles.
- Consuma diariamente frutas y vegetales.
- Consuma al menos tres veces por semana carne (res, pollo, pescado) o huevo.
- Si el niño no consume lactancia materna debe consumir diariamente lácteos (yogurt, queso, leche).
- Los alimentos deben servirse de forma atractiva, incluyendo diferentes colores, sabores, texturas y olores.
- Incentive el consumo de agua.
- Cocine con aceite vegetal.
- Ponga en práctica un horario regular para las comidas.
- Promueva que el niño o niña mastique los alimentos.
- Promueva el lavado de manos antes de comer y el cepillado de dientes después de las comidas.
- Evite forzarles y “perseguirles” para que coman. Los niños comen despacio, no les apesure ni regañe mientras comen.
- Evite que el niño(a) consuma diariamente confites, repostería, frituras, refrescos artificiales.
- Evite el consumo de alimentos muy dulces o muy salados.
- Prepare los alimentos en casa





- En el caso de niños y niñas con discapacidad, se debe prestar especial atención a las dificultades de deglución que presenten algunos (as) de ellos (as), por lo que debe tomarse en cuenta la presentación segura de la alimentación (licuados, comida majada, blanda, en trozos pequeños y otros), mediante preparaciones que faciliten la deglución y el disfrute de los alimentos, considerando los requerimientos de aquellas personas menores de edad que toman complementos nutricionales y medicamentos y a quienes el suministro de alimentos, líquidos y fármacos se realiza mediante sondas (nasogástricas o por Gastrostomía Endoscópica Percutánea, PEG). Además, debe tomarse en cuenta las particularidades de las personas menores de edad del trastorno del espectro autista, quienes requieren de una selección y presentación particular y personalizada de los alimentos. Debe de considerarse también, la adquisición de productos de apoyo asociados al disfrute de los alimentos (cubertería adaptada, platos, mobiliario, pajillas para la ingesta de líquidos).

Se adjunta a este Anexo, en formato pdf, la **Guía Alimentaria Basada en los primeros mil días de vida en Costa Rica (2021) del Ministerio de Salud,**

Nota: Anexo J, Estándares Esenciales de la calidad en los servicios de cuidado y desarrollo infantil, REDCUDI, 2019.

