

La importancia de la alimentación complementaria

Al concluir esta sesión, los participantes serán capaces de:

- Explicar la importancia de continuar con la lactancia materna
- Definir la alimentación complementaria
- Explicar por qué los niños tienen una edad óptima para iniciar la alimentación complementaria
- Enumerar los mensajes clave de esta sesión
- Enumerar sus actividades actuales sobre alimentación complementaria.

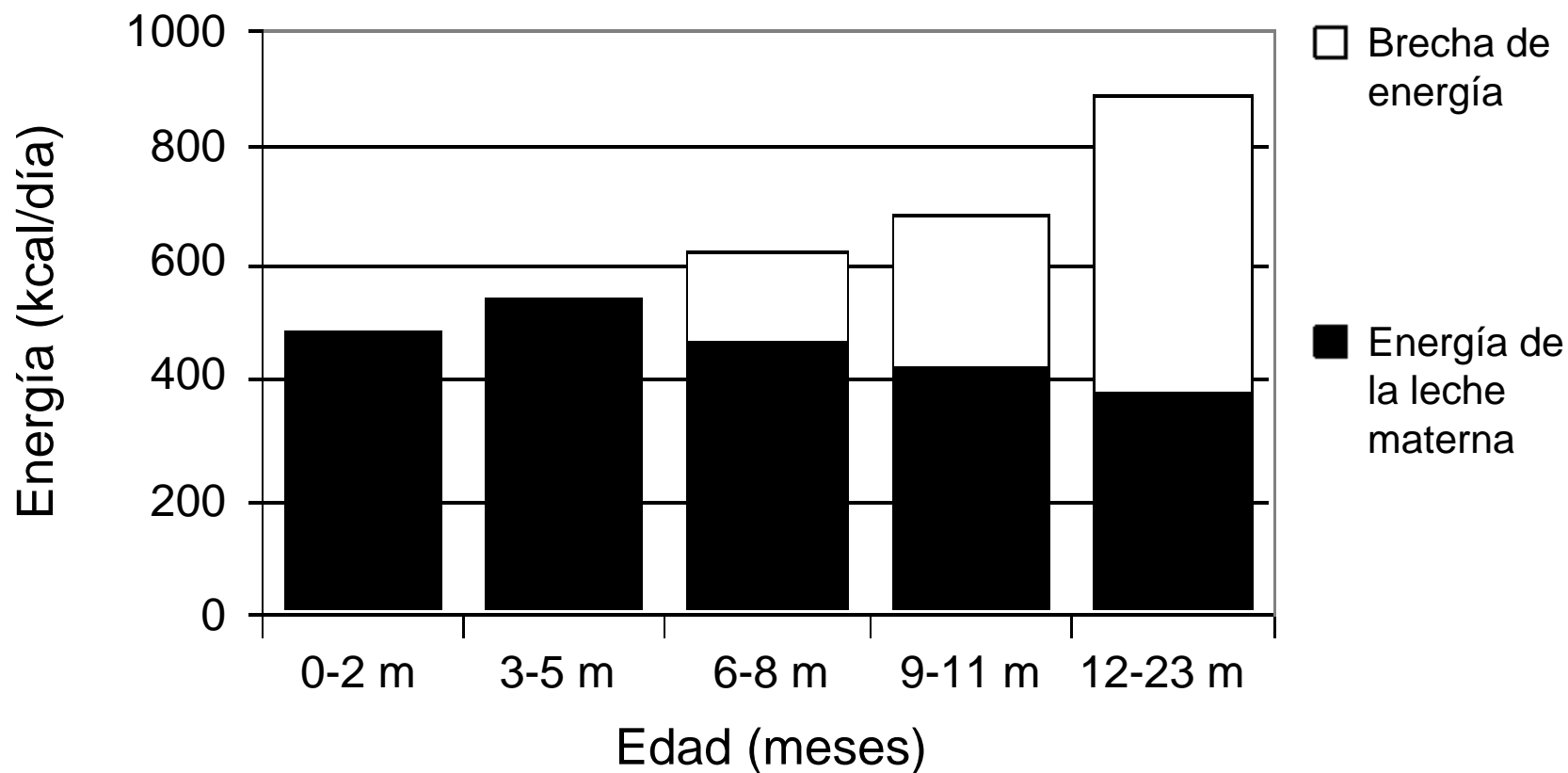
Mensaje Clave 1

La lactancia materna por dos años o más ayuda a que el niño se desarrolle y crezca fuerte y saludable

Definición de alimentación complementaria

- Alimentación complementaria significa dar otros alimentos, además de la leche materna
- Estos otros alimentos son llamados alimentos complementarios

Energía requerida por edad y la cantidad proporcionada por la leche materna



Mensaje Clave 2

El inicio de otros alimentos a los 6 meses cumplidos de edad, además de la leche materna, ayuda a que el niño crezca bien



Mensaje Clave 2

El inicio de otros alimentos, además de la leche materna, a los 6 meses completos de edad, ayuda que el niño crezca bien



Comenzando la alimentación complementaria demasiado temprano

El inicio de los alimentos demasiado temprano puede:

- Reemplazar la lactancia materna
- Provocar una dieta baja en nutrientes
- Incrementar el riesgo hacia las enfermedades
 - Menos factores de protección
 - Los otros alimentos no son limpios
 - Problemas para digerir los alimentos
- Incrementa el riesgo de que la madre se embarace

Comenzando la alimentación complementaria demasiado tarde

El inicio de los alimentos demasiado tarde puede

- Dar como resultado que el niño no reciba los nutrientes necesarios
- Provocar que el crecimiento y desarrollo del niño sean más lentos
- Provocar riesgo hacia deficiencias nutricionales y desnutrición

