



La lactancia materna es lo mejor para los bebés y deberá continuarse por el mayor tiempo posible.



## ¿Qué es la alimentación complementaria?



La introducción de alimentos diferentes a la leche materna a partir de los 6 meses **con el objetivo de complementar la cantidad de nutrimentos** que el bebé necesita para continuar con su desarrollo.

## ¿En que momento debo recomendar el inicio de alimentación complementaria?

Actualmente el **único parámetro para decidir el inicio de la AC en un lactante** que no tiene problema de seguridad en la deglución es la edad. Verificando que logre sostén de la cabeza y cuello.



## ¿Cómo debo recomendar las primeras probaditas?



### ¿Cuándo?

Iniciar a los 6 meses de edad.



### ¿Qué alimentos?

Comenzar con alimentos fuente de hierro y zinc como carnes, cereales fortificados, además frutas y verduras.



### ¿Cómo comenzar?

Ofrecer 1 alimento nuevo por 2 a 3 días para verificar tolerancia. Agregar un nuevo alimento cada 2 o 3 días. Ofrecer algunas cucharaditas con consistencia semilíquida.

## ¿Cómo recomendar la evolución de la alimentación complementaria?

### ¿A qué edad?

6 meses

### ¿Qué?



Carne, Cereales  
Verduras, Frutas

### ¿Cuánto?

60 - 120 g

2 a 3 veces al día

### ¿Cómo?



Puré/papilla

7 meses



Agregar:  
Leguminosas

60 - 120 g

3 veces al día



Puré, picados finos,  
machacados

8 meses



Agregar:  
Derivados lácteos  
Pescado

120 g

3 a 4 veces al día



Picados finos y trocitos

12 meses



Agregar:  
Frutas cítricas

180 - 240 g

4 a 5 veces al día



Trocitos pequeños

## Otras recomendaciones importantes



**Evitar el consumo** de sal, azúcar, alimentos con edulcorantes, saborizantes, colorantes artificiales y conservadores.



**Agregar bebidas complementarias** a los principales tiempos de comidas, que no contengan azúcar refinada añadida.



Evitar métodos de cocción que requieran grandes cantidades de grasa o aceite, preferir la cocción en agua o al vapor.

Material exclusivo para profesionales de la salud.

Los productos del portfolio Gerber® no son un sucedáneo de la leche materna sino un alimento complementario para bebés a partir de los 6 meses. La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés y deberá continuar durante el mayor tiempo posible.

**Referencias:**  
1. Vázquez-Frías R, Ladino L, Bagés-Mesa MC, Et Al. Consensus on complementary feeding from the Latin American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition: COCO 2023. Rev Gastroenterol Mex (Engl Ed). 2023 Jan-Mar;88(1):57-70. 2. Romero-Velarde E, Villalpando-Carrión S, Et. Al. Consenso para las prácticas de alimentación complementaria en lactantes sanos [Guidelines for complementary feeding in healthy infants]. Bol Med Hosp Infant Mex. 2016 Sep-Oct;73(5):338-356. 3. NOM 051

GBR-HCP-BMM0923/01