INICIO DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

MP PEDIATRAS | Guía práctica para familias | Desde los 6 meses

¿QUÉ ES LA ABLACTACIÓN? [1,2]

Es la incorporación de alimentos además de la leche materna o fórmula. Comience alrededor de los **6 meses**, cuando su bebé controle cabeza y tronco, se mantenga sentado con apoyo y pueda tragar alimentos. No necesita tener dientes.

LA LECHE SE MANTIENE [1,2,4]

Continúe la lactancia a demanda, hasta los 2 años o más si lo desean; si no recibe leche materna, use fórmula infantil. **No es obligatorio reemplazar una toma** al comenzar ni fijar cinco tomas diarias. Antes del año, evite la leche de vaca como bebida principal.

QUÉ INCLUIR Y CÓMO PREPARAR [1-3]

Lave manos, utensilios y alimentos. Cocine completamente carnes, pescado y huevo; retire huesos y espinas. Prepare un puré espeso, sin exceso de agua, sin sal, azúcar ni endulzantes.
Combine verduras (zapallo, zanahoria, zapallo italiano), papa o cereal y una **fuente de hierro diaria**: carne, legumbres bien cocidas o cereal infantil fortificado. Acompañe las legumbres con fruta o verdura rica en vitamina C. Varíe con pescado y huevo bien cocido. Agregue aceite vegetal al servir (por ejemplo, 1 cucharadita en una porción de papilla). Ofrezca tibio. Consulte en el control si necesita suplemento de hierro; no lo suspenda por iniciar comidas.

TEXTURAS QUE AVANZAN [2,3]

Pase de puré espeso a molido con tenedor hacia los **7-8 meses**; incorpore grumos y trozos muy blandos según habilidades, sin prolongar todo licuado más allá de los 8-10 meses. Los trozos deben aplastarse fácilmente entre los dedos.

CUÁNTO Y CUÁNDO OFRECER [1,2,6]

Empiece con pocas cucharaditas y aumente según apetito. **200 ml no es una meta obligatoria.** Deténgase si cierra la boca, gira la cabeza o pierde interés. Ofrezca nuevamente otro día, sin presionar ni usar pantallas. Comience con una comida de aprendizaje y aumente progresivamente las oportunidades: OMS orienta 2-3 comidas/día entre 6-8 meses y 3-4 entre 9-23 meses, adaptadas a la leche y al apetito.

EJEMPLO DE INICIO Y CENA [2,5]

Almuerzo: puré espeso de zapallo y papa con carne magra bien cocida y molida, más aceite al servir. Ofrezca una pequeña cantidad; repita si muestra hambre. Puede añadir fruta molida, raspada o cocida, sin semillas y sin azúcar; no exige terminar el plato.
Cena: alrededor de los **8 meses**, según pauta chilena, con preparación similar al almuerzo. Incorpórela gradualmente según adaptación, sin exigir que termine una taza al almuerzo.

ALÉRGENOS SIN RETRASOS [2-4]

Desde el inicio, una vez tolerados algunos alimentos, incorpore huevo bien cocido, pescado, trigo y maní en pasta suave **diluida**. Introduzca un alérgeno nuevo por vez, de día y en pequeña cantidad; si lo tolera, manténgalo regularmente.
Si tiene eczema grave o reacción previa, consulte antes, especialmente por maní. Dificultad respiratoria, hinchazón de lengua o decaimiento tras comer requieren atención urgente.

AGUA Y SEGURIDAD [2-4]

Desde los 6 meses ofrezca pequeños sorbos de agua potable en vaso, sin forzar ni desplazar la leche; sin jugos ni infusiones. Evite miel y azúcares añadidos en menores de 2 años.
Siempre sentado y supervisado. Evite frutos secos enteros, cabritas, uvas enteras, zanahoria o manzana crudas en trozos y cucharadas de pasta espesa de maní. Aprenda primeros auxilios por atragantamiento.

BIBLIOGRAFÍA · Enlaces activos · Revisión: 29 octubre 2026

1. OMS. Guideline for complementary feeding of infants and young children 6-23 months. 2023.
2. MINSAL Chile. Guía de Alimentación del Niño/a Menor de 2 Años. Ed. 2024, pp. 38-45.
3. ESPGHAN. Infant Feeding Campaign: Guidance Summary. Texturas, hierro y alérgenos.
4. AAP. When to Introduce Egg, Peanut Butter & Other Common Food Allergens to a Baby. 2025.
5. MINSAL. Norma Técnica de Supervisión de Salud Infantil. 2021, p. 79.
6. OMS. Infant and young child feeding. Frecuencia de comidas y alimentación perceptiva.

Orientación general. Prematuridad, dificultades para tragar o enfermedad requieren un plan individual con su pediatra.