



## Alimentación complementaria

- Durante los primeros seis meses de vida, el bebé debe alimentarse a través de la lactancia exclusivamente materna.
- A partir de los seis meses y hasta los dos años, se pueden incorporar alimentos de manera variada para que el niño pueda cubrir sus necesidades nutricionales y lograr un desarrollo sano.
- Experimentar con diversas combinaciones de texturas, sabores y variedad de colores para hacer más atractivos los platos.
- Mantener el diálogo y el contacto visual con los niños mientras se alimentan.
- Minimizar las posibles distracciones a la hora de comer.
- Masticar despacio.