

PROGRAMA EXPANSIÓN DE LA EDUCACIÓN INICIAL, PEEI 2025

■ ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA PERCEPTIVA ■

■ ¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA PERCEPTIVA? (ACP) ■

La ACP es un enfoque donde el bebé es el protagonista de su alimentación. Consiste en ofrecer alimentos sólidos o semisólidos de forma gradual a partir de los 6 meses, mientras se continúa con la lactancia materna y se respeta el apetito, señales y ritmo del bebé.

■ ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA ■



Edad: 0-6 meses
Alimentos: Lactancia materna exclusiva
Frecuencia: a libre demanda
Textura: Líquida



Edad: 6-7 meses
Alimentos: Continuar con lactancia materna, más: Cereales, verduras y frutas
Frecuencia: 2-3 veces al día
Textura: Puré o papilla



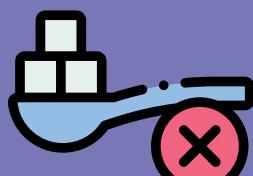
Edad: 7-8 meses
Alimentos: Continuar con lactancia materna, más: Pollo, res, hígado, leguminosas
Frecuencia: 3 veces al día
Textura: Machacado, carne y leguminosas molidas.



Edad: 8-11 meses
Alimentos: Continuar con lactancia materna, más: Yogur, queso, pastas para sopa
Frecuencia: 3 a 4 veces al día
Textura: Trozos pequeños



Edad: >12 meses
Alimentos: Continuar con lactancia materna, más: Integración a la dieta familiar
Frecuencia: 4 a 5 veces al día
Textura: Picado fino



EVITAR EL CONSUMO DE AZÚCAR, SAL Y ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

BENEFICIOS DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA PERCEPTIVA

- Respeta el ritmo natural del bebé.
- Estimula el desarrollo cognitivo y motor.
- Fortalece el vínculo afectivo.
- Promueve hábitos saludables a largo plazo.
- Mejora la salud.

CONSEJOS PRÁCTICOS



Permitir que el bebé explore texturas, colores y sabores.



Observar señales de hambre y saciedad del bebé.



Evitar distraer, presionar o forzar al bebé para que coma.



Mantener la lactancia materna hasta los 2 años o más.