

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

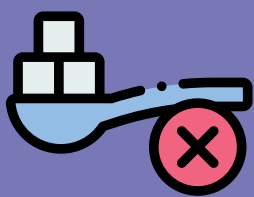
Textura: Trozos pequeños



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



Respetar 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.