

Además de los aspectos nutricionales, la alimentación complementaria representa una etapa de aprendizaje sensorial única para el niño.

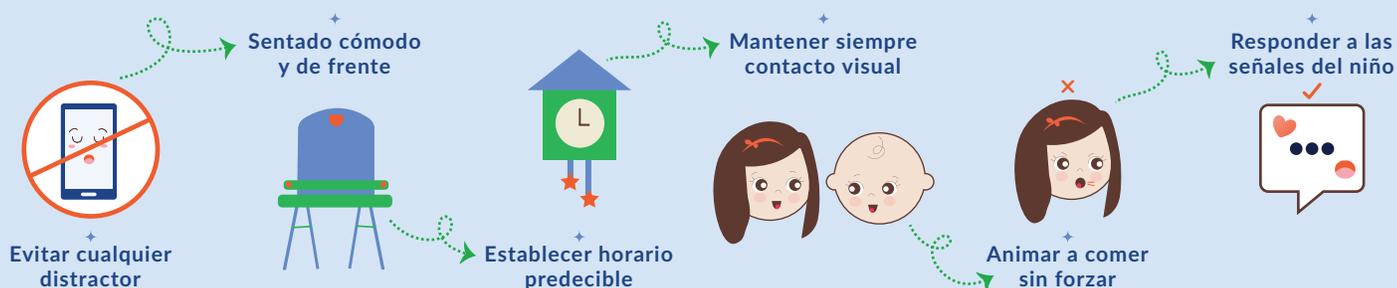
## ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA PERCEPTIVA

Los métodos de alimentación complementaria:



## PRINCIPIOS DE LA ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA

Más allá del método, es muy importante crear un ambiente adecuado para la alimentación:



## EJEMPLOS DE SEÑALES DE HAMBRE Y SACIEDAD



**Hambre**

6 a 8 meses

- Se queja y/o llora
- Se inclina hacia la cuchara
- Busca alcanzar la comida
- Intenta alimentarse

8 a 12 meses

- Se queja y/o llora
- Toma la cuchara o la comida
- Señala la comida



**Saciedad**

6 a 8 meses

- Evita la cuchara moviendo la cabeza o arqueándose
- Se distrae fácilmente
- Escupe la comida

8 a 12 meses

- Disminuye el ritmo al comer
- Aprieta los labios o empuja la comida
- Se distrae fácilmente

## EXPONER, EXPONER, EXPONER



Exponer a diversos sabores

Insistir cuando hay rechazo



Explorar con diversas texturas

Exposición repetida de alimentos



Al promover la aceptación de alimentos, a través de experiencias repetidas, ayudaremos a promover conductas positivas que se verán reflejadas a lo largo de toda su vida.