

Alimentación Complementaria

PRIMER AÑO DE VIDA



GENERALIDADES

La introducción de la alimentación complementaria se realiza por motivos nutricionales y del desarrollo social e intelectual, y es una oportunidad para establecer hábitos alimentarios saludables y una “buena relación” con la comida. Es importante **reconocer y respetar** las señales de **saciedad** del/la bebé.



La alimentación complementaria debe iniciarse preferiblemente a los **6 meses** y nunca antes de los 4, y siempre que el/la bebé: sea capaz de mantenerse sentado/a con apoyo y haya desaparecido el reflejo de expulsar la cuchara. En bebés prematuros se individualizará según sus necesidades y desarrollo.

La introducción de los alimentos deberá realizarse **de manera progresiva**, dejando pasar al menos 3 días entre dos alimentos Diferentes con el fin de detectar posibles intolerancias.

No existe un orden establecido para la introducción de los alimentos, esto dependerá de las costumbres familiares, preferencias del niño/a, etc., pero se recomienda que se introduzcan pronto alimentos ricos en hierro (carnes) y grasas de calidad (pescado).



Es muy importante que el/la niño/a tome **alimentos sólidos (grumosos o en trocitos) antes de los 10 meses**, es el momento ideal para que aprendan a “comer de todo” en el futuro.

Hay que evitar **alimentos** que por su consistencia o su forma **pueden causar atragantamiento**: frutos secos enteros, palomitas, uvas enteras, manzana o zanahoria crudas.

Es importante **limitar las cantidades de proteínas animales (carne, pescado y huevo)**, ya que en nuestro entorno se consumen en exceso y eso conlleva un riesgo elevado de desarrollar obesidad infantil.



No se recomienda añadir sal en la preparación de las comidas, ni consumir alimentos muy salados o procesados (snacks, aceitunas, embutidos...). Tampoco añadir azúcar, edulcorantes o miel a los alimentos. En el caso de **la miel, además puede transmitir el botulismo, y debe evitarse siempre en los menores de 12 meses.**

Se recomienda utilizar aceite de oliva virgen extra en las preparaciones culinarias.

Se recomienda el uso de **agua embotellada** para la bebida y preparación de alimentos.



LÁCTEOS Y DERIVADOS

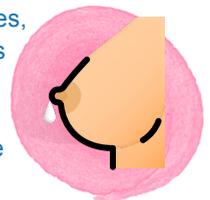


La leche materna de forma **exclusiva** es el alimento recomendado para **los primeros 6 meses de vida**, y posteriormente, complementada con la incorporación de nuevos alimentos.

Es recomendable continuar con la lactancia materna a demanda hasta los 2 años de edad o hasta que madre e hijo/a lo deseen.

La leche debe seguir siendo la principal fuente nutritiva durante el primer año.

Para los niños no amamantados se recomienda a partir de los 6 meses, fórmula de continuación **fortificada con hierro**. El ritmo, horario y las cantidades dependen de cada bebé, teniendo en cuenta las señales de saciedad, el crecimiento y desarrollo y las recomendaciones de los profesionales; las cantidades establecidas en los envases de leches infantiles son solamente orientativas.



La introducción de leche de vaca no es recomendable antes del año de edad ya que puede producir falta de hierro.

A partir de los **9 meses** se pueden incluir algunos lácteos fermentados en pequeñas cantidades (yogur natural sin azúcar, queso fresco pasteurizado, requesón, etc).

A PARTIR DE LOS SEIS MESES



CEREALES

Preferiblemente integrales, se pueden añadir a la leche, fruta y/o verdura. No son un alimento imprescindible para iniciar la alimentación complementaria ni hay una edad determinada para la introducción del gluten, por lo tanto se puede ofrecer cualquier tipo de cereal (con y sin gluten) de manera progresiva a través del pan, sémolas, pastas, arroz, avena... y en nuestro medio puede ser una buena opción el gofio (bajo en sal). En general, los cereales industriales tienen excesiva cantidad de azúcar al estar hidrolizados o dextrinados y favorece el gusto por los sabores dulces, lo que va a ser un factor de riesgo de obesidad en etapas posteriores de la vida.



FRUTAS

Se utilizará **cualquier fruta fresca**, madura y de temporada sin pipas y peladas, preferiblemente con cuchara, evitando el biberón. El primer puré se preparará con una sola fruta, posteriormente cada 3 días, podremos ir añadiendo una fruta diferente e iremos aumentando la cantidad poco a poco, teniendo en cuenta los gustos del niño/a. No se recomienda la ingesta de fruta en forma de zumos naturales ni envasados.



VERDURAS

Proporcionan vitaminas, minerales y fibra. La manera de cocinarlas será **al vapor o hervida**, con una pequeña cantidad de agua siempre SIN SAL y tapando el recipiente. Tras el cocinado se triturará recomendándose añadir una cucharadita de aceite de oliva virgen extra crudo; **la textura deberá ser progresivamente menos suave para ir estimulando la masticación.**

Se puede introducir cualquier tipo de verdura preferiblemente fresca y pelada, evitando el **exceso de aquellas ricas en nitratos: acelgas, espinacas, apio, remolacha, lechuga, zanahorias y nabos.**

No es necesario hacer el puré a diario, se puede congelar en pequeñas raciones para cada día. Tras su preparación debe **guardarse siempre en nevera donde puede estar de 24-48 horas.**

A partir de los **10 meses** puede ofrecerse también verdura a la hora de la cena.



PROTEÍNAS ANIMALES Y VEGETALES

Se introducirán en pequeñas cantidades y de manera progresiva, inicialmente añadidas al puré. **La ingesta debe ser diaria alternando carne, pescado, huevo y legumbres.**

CARNE: pollo, pavo, conejo, cerdo o ternera en cantidades pequeñas (20-30 gramos). **No son recomendables las vísceras.**

PESCADO: Es preferible empezar con pescado blanco (20-40 gramos), ya que el azul tiene más grasa y se digiere peor. El pescado de agua salada, además de la leche materna, es la principal fuente de yodo en los niños. Se debe **evitar el consumo de pez espada, tiburón (cazón y tintorera), atún rojo, lucio y panga hasta los 3 años por su alto contenido en mercurio.** El pescado congelado puede ser una alternativa.

LEGUMBRES: Ofrecer dos a tres veces a la semana. Al inicio se deberían tomar sin piel para favorecer su digestibilidad.

HUEVO: Proporciona un alto contenido en nutrientes esenciales. Se debe conservar en la nevera y ofrecer el huevo completo (yema y clara) 3 veces/semana bien cocinado.

CONSIDERACIONES FINALES

La introducción progresiva de todos los alimentos permite que la alimentación del niño/a sea cada vez más parecida a la del resto de su familia, no siendo necesarios los alimentos “específicos” para bebés (salvo leche adaptada).

Los niño/as van adquiriendo destreza para alimentarse solos/as hacia los 8 o 9 meses; son capaces de beber en un vaso cogiéndolo con las dos manos y comer con la familia con pequeñas adaptaciones; permitiéndole que coja la comida con los dedos, el tenedor o la cuchara. Es muy recomendable que se sienta en la mesa con sus padres y hermanos desde que esto sea posible.

El **baby led weaning** constituye una forma de iniciar la alimentación complementaria diferente de la tradicional que, aunque ofrece algunas ventajas, conlleva ciertos riesgos y requiere un estrecho seguimiento del estado nutricional. La alimentación **ovo-lacto-vegetariana** bien planeada, suplementada y supervisada puede satisfacer las necesidades nutricionales. Otras dietas más restrictivas como la vegana, macrobiótica, la frugívora o la crudívora se han asociado a un deterioro en el crecimiento y, por lo tanto, no pueden ser recomendadas. Coméntelo con su pediatra y/o enfermera.

Es en estos primeros meses de la vida cuando se deben sentar las bases de una alimentación saludable, basada en las señales de saciedad del niño y relacionando los alimentos con experiencias agradables de socialización y familia, para ello los alimentos nunca deben utilizarse como premio o castigo.



ALIMENTACIÓN DURANTE EL PRIMER AÑO

Alimentos	0 - 6 meses	6 - 12 meses	12 - 24 meses	≥ 3 años
Lactancia materna				
Lactancia adaptada (en niños que no toman leche materna)				
Cereales -Pan, arroz, pasta, etc.- (con o sin gluten), frutas, hortalizas ¹ , legumbres, huveos, carne ² y pescado ³ , aceite de oliva, frutos secos chafados o molidos. Se pueden ofrecer pequeñas cantidades de yogur y queso tierno a partir de los 9-10 meses.				
Leche entera, yogur y queso tierno (en más cantidad) *En caso de que el niño no tome leche materna				
Sólidos con riesgo de atragantamiento (Frutos secos enteros, palomitas, granos de uva enteros, manzana o zanahoria cruda)				
Alimentos superfluos (azúcares, miel ⁴ , mermeladas, cacao y chocolate, flanes y postres lácteos, galletas, bollería, embutidos y charcutería)	Cuanto más tarde y en menos cantidad mejor (siempre a partir de los 12 meses)			

MEDIDAS RECOMENDADAS DE CARNE, PESCADO Y HUEVO

ALIMENTO	GRAMAJE HABITUAL	CANTIDAD RECOMENDADA* (6-12m)
Carne de CERDO o TERNERA**	80gr	20-30 grs (1/3 filete lomo)
Pechuga de POLLO**	150-200 gr	20-30 grs (1/5 pechuga de pollo)
Filete de MERLUZA***	125-175 gr	20-40 grs (1/4 filete merluza)
Rodaja de MERLUZA***	60-100 gr	20-40 grs (1/2 Rodaja de merluza)
Una SARDINA***	25 gr	20-30 grs (1+1/2 sardina)
HUEVO	Unidad pequeña (S) < 53 gr Unidad mediana (M) 53-63 gr Unidad grande (L) 63-73 gr	1 unidad pequeña (S)

* La cantidad adecuada es para una comida al día. Si se quiere incluir carne, pescado o huevo en la comida y la cena, habrá que fraccionar las cantidades.

** Las carnes serán preferiblemente blanca (pollo, pavo o conejo). Los niños no deben consumir carne de animales cazados con munición de plomo.

*** Por su contenido en mercurio debe evitarse el consumo de pez espada o emperador, cazón, tintorera y atún.