



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

## **ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA (PADRES)**

La **leche materna** es el mejor alimento para el lactante durante los primeros meses de vida. Lo ideal sería que desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad la leche materna fuera el alimento fundamental para el bebé. A partir de este momento y una vez iniciada la alimentación complementaria se debe **ofrecer siempre primero el pecho**, para asegurar la ingesta de un mínimo adecuado de leche al día y el mantenimiento de la producción de la leche materna. Cuando se inicie el proceso de destete se puede dar como postre tras las comidas.

Las madres lactantes deben comer pescado blanco y frutas con frecuencia para asegurar un buen aporte de ácidos grasos  $\omega$ -3 y de vitaminas.

A los 6 meses los niños que tomen lactancia artificial deberán cambiar la leche tipo 1 a la tipo 2 o **leche de continuación**.

La alimentación complementaria se iniciará alrededor de los 5-6 meses (preferiblemente los 6 meses en caso de lactancia materna exclusiva). El orden de introducción de los diferentes alimentos puede variar en función de las necesidades de cada niño. Su pediatra o enfermera le informará en cada caso del orden más adecuado.

Es importante tener en cuenta para la detección de posibles alergias que la **introducción de los diferentes alimentos se debe realizar de forma individual a intervalos de 3-5 días**.

Los diferentes alimentos por lo que se puede comenzar son:

-**Cereales**: La papilla de cereales se puede preparar con agua, caldo, leche materna o artificial. Los cereales sin gluten se pueden introducir a partir de los 4 meses (si el pediatra lo cree necesario) y en cantidad necesaria para completar una papilla entera o en cacitos añadidos a los biberones. Los **cereales con gluten se deben introducir en pequeñas cantidades** (algún cacito suelto añadido a los cereales sin gluten, o a la fruta, o algún trozo de galleta o pan que el niño puede ir chupando y comiendo), **de forma gradual**.

-**Carne con verduras**: Inicialmente pollo y más adelante variar a cordero, ternera, caballo, ....

-**Pescado blanco** (merluza, bacalao, lenguado,...) **con verduras**:

-Ejemplo de **Papilla de verduras con pollo o pescado blanco, preparación**: Hervir durante 20 min. judías verdes, puerro y patata (evitar inicialmente verduras de hoja verde oscuro, col y remolacha) y pollo sin piel (más o menos medio muslo o contramuslo por ración) o un filete pequeño de pescado blanco y triturar.

No conservar más de 48 horas en nevera. Se puede congelar en porciones diarias (excepto la patata) e ir sacándolas según necesidades.

- **Papilla de frutas**: Utilizar fruta madura. Se pueden ofrecer frutas aisladas o mezclarlas para ir variando los sabores. En caso de estreñimiento evitar el plátano y manzana y utilizar frutas más laxantes como la naranja, pera, ciruelas o kiwi.

A partir de este momento y poco a poco iremos añadiendo otros alimentos.

**-Yogur y quesos:** Se pueden ofrecer en pequeñas cantidades a partir de los 7-8 meses (yogur fabricado con leche de continuación o yogures con *bifidus* o *lactobacillus*). Por ej. medio yogur añadido a la papilla de frutas o queso tierno en alguna papilla de carne o pescado..

**-El Huevo:** Se puede empezar a dar a partir de los 8-9 meses. Empezar con la yema cocida añadiéndola a cualquiera de las papillas en sustitución de la carne o el pescado o en las sopas de pasta o arroz. (máx 3 /semana). La clara inicialmente también cocida, una vez aceptada la yema.

**A partir de los 9-10 meses se deben ir haciendo las papillas menos trituradas, con más grumos** (introducir sopas de arroz, pasta fina o sémola), **para que el niño vaya aceptando nuevas texturas.** **También se puede desmigalar la carne y el pescado para que el niño lo vaya cogiendo con los dedos y metiéndoselo en la boca.**

**-Las legumbres:** Se recomienda introducirlas a partir de los **10-12 meses**. Se empezará con las legumbres sin piel (las lentejas las venden ya peladas, el resto se pueden pasar por un colador chino).

**-El pescado azul:** Se recomienda empezar **a partir del año** y siempre con pescados pequeños como las sardinas, la caballa o los salmonetes.

### **IMPORTANTE:**

#### **De 5-6 meses a 12 meses:**

- Se deben evitar las bebidas azucaradas tipos zumos o infusiones. Ofrecer agua entre tomas.
- No añadir sal ni azúcar a las comidas. Evitar la miel.
- No se debe ofrecer carne y pescado o huevo en el mismo día por el exceso de proteínas. Dar uno u otro. Hasta los 11-12 meses, se recomienda que la cena esté compuesta por leche.
- Si un niño en un momento determinado no quiere comer (sobre todo si está enfermo), no se le debe forzar. Asegurar en ese caso un aporte de líquidos adecuado y volver a ofrecer más adelante.
- Si un niño rechaza repetidamente un alimento, sustituir por otro del mismo grupo y volver a ofrecer pasadas unas semanas.
- Entre los 6 y los 8 meses los bebés suelen tomar 2-3 papillas diarias. A partir de los 9 meses, 3-4 papillas diarias.
  - o Ej: -Desayuno: papilla de leche con cereales, Comida: papilla de carne/pescado/huevo con verduras, Merienda: papilla de fruta, Cena: leche con cereales. **La Lactancia materna siempre que la madre quiera y pueda, es prioritaria con respecto a las papillas de cereales.**
- Añadir 1 cucharada de aceite de oliva en crudo a las papillas que lo admitan.
- No dar leche de vaca hasta el año de vida. Se puede ofrecer derivados lácteos (yogur, queso fresco) en pequeñas cantidades antes del año, dependiendo de las características del lactante (cantidad de leche materna o de fórmula ingerida, para mejorar la tolerancia a la papilla de fruta, etc.)

#### **A partir del año:**

- La mayoría de niños pueden comer lo mismo que los padres, exceptuando comidas picantes o muy especiadas y bebidas gasificadas, excitantes o energéticas.
- Los alimentos fritos se deben cocinar a alta temperatura y durante muy poco tiempo de fritura.
- Evitar el exceso de alimentos azucarados, en especial la bollería industrial y los zumos. Si tiene sed ofrecer agua entre comidas.
- Todos los días deben comer fruta, verdura, cereales y carne o pescado.
- Ofrecer al menos 4 comidas al día.
- No ofrecer frutos secos a menores de 3 años por riesgo de atragantamiento.