

FRUTA



CEREALES



VERDURAS
(A LA HORA DE LA COMIDA)



CARNE



HUEVO



PESCADO
BLANCO



PESCADO AZUL
/ MARISCO



LEGUMBRES

LÁCTEOS



RECOMENDACIONES POR TIPO DE ALIMENTO (6-12 meses)

Al menos, una vez al día.
• Preferiblemente usar la pieza entera madura y triturada.
• Una sugerencia podría ser empezar con manzana, naranja, plátano... y luego ir añadiendo fresas, kiwi, melocotón...

• Iniciar con cereales sin gluten como arroz, maíz (1 ó 2 cucharadas al día), en biberón o papillas (también con leche materna). Después introducir los cereales con gluten como trigo, cebada...
• Pueden darse los comerciales (en papilla) o utilizar alimentos que los contengan (pasta, pan...) empezando con purés y aumentando progresivamente la consistencia.
• Es recomendable que sean cereales integrales (salvo arroz) y enriquecidos en hierro.
* No dar tortitas ni bebidas de arroz hasta los 6 años.

• Una opción podría ser comenzar con patatas y zanahorias; luego incluir progresivamente.
• Evitar las verduras de hoja verde con alto contenido en nitratos (acelga, espinaca o borraja) hasta el año de vida.
• Añadir una cucharada de aceite de oliva crudo y hervir con la cantidad mínima de agua.
• Conservación: **NO** más de 24 horas en la nevera, **SI** se puede congelar.

• Dar entre 20-30 gr/día, una vez al día, alternando con el pescado. Se puede mezclar con el puré de verduras.
• Una manera de empezar podría ser con pollo, seguido de: ternera, cordero, pavo, conejo y cerdo.
** Evitar el consumo de vísceras hasta los 12 ó 15 meses.
** No ofrecer carne de caza hasta los 6 años.

• Añadir al puré, 1 ó 2 veces a la semana (en vez de pescado o carne).
• Primero se ofrece yema cocida, luego se prueba clara cocida. Ir aumentando la cantidad progresivamente.

• Porciones de entre 30-40 gramos. Una vez al día, alternando con la carne.
• Se puede añadir al puré de verduras.
• Empezar por el pescado blanco, y luego probar por el azul.
• Utilizar pescado previamente congelado y de tamaño pequeño.
• 3 ó 4 veces por semana.
• Prepararlo hervido, al horno o a la plancha.

PESCADO AZUL
• Mismas indicaciones que pescado blanco.
• Evitar hasta los 10 años los pescados grandes que son 4: pez espada, tiburón, atún rojo y lucio.
MARISCO
• **NO** dar cabezas de gambas ni cuerpos de crustáceos (centolla, nécoras...).

• Una sugerencia podría ser iniciar con lentejas y añadir progresivamente garbanzos, habas..., al principio pasadas por pasapurés para evitar las pieles.

• Yogur con leche adaptada a partir de los 6 meses.
• Yogur natural y queso a partir de los 9 meses.
• A partir del año de vida, leche ENTERA de vaca, al menos hasta los 3 años.
• Asegurar 2 raciones de lácteos al día: leche, queso, yogur...

RECOMENDACIONES GENERALES

- Priorizar los alimentos ricos en hierro y zinc (carnes, pescados, huevos, cereales)
- Se recomienda comer proteína animal en esta etapa de la vida, si por razones culturales o familiares tuvieran una dieta diferente, se recomienda preguntar al pediatra para hacer un correcto seguimiento.
- NO ofrecer hasta los 5 años, piezas grandes por riesgo de atragantamiento: frutos secos, lacasitos, caramelos, tomates cherry...
- Es muy importante tener una dieta rica en variedad de alimentos, mejor de temporada y mínimamente procesados.
- Lo ideal sería cocinar los alimentos de forma sencilla en casa, sólo ocasionalmente se podrán tomar productos comerciales.
- Intentar hacer las comidas en familia, respetando en la medida de lo posible las costumbres y cultura de cada casa.
- Se ha comprobado que retrasar la ingesta de alimentos potencialmente alergénicos, no ayuda a prevenir las alergias.

AUTORÍA: Urricelqui Laparte, Gonzalo: Pediatra / López Paz, María de la O: Enfermera de pediatría / Caínzos Rodríguez, Paz: Residente de primer año de EFyCR / Fernandez Perez, Loreto: Pediatra.

Aviso importante: la leche materna es el mejor alimento para el lactante.

LACTANCIA
Y ALIMENTACIÓN
COMPLEMENTARIA





LACTANCIA MATERNA

Es la mejor opción, ya que con ello:

- Favorecemos la relación madre-hijo.
- Se adapta a las necesidades del niño/a.
- Disminuye el riesgo de alergias y otras enfermedades.
- **Se recomienda exclusiva los 6 primeros meses y combinada hasta los 2 años.**



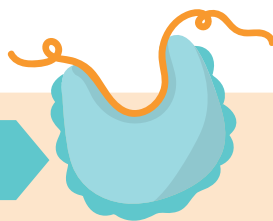
LACTANCIA ARTIFICIAL

- **Fórmula de inicio tipo 1:** 30 ml por cacito raso de leche en polvo. (En caso de que el niño/a vacíe el biberón, aumentaremos 30 ml más, para asegurarnos que siempre haya un sobrante y así evitar los gases). Hasta los 6 meses.
- **Fórmula de continuación tipo 2:** Desde los 6 hasta los 12 meses.



LACTANCIA MIXTA

- Lactancia materna + lactancia artificial.
- Ofreciendo primero el pecho y complementando la toma con el biberón.



¿CÓMO OFRECER LA ALIMENTACIÓN DESDE UN ENFOQUE POSITIVO?

- **Respetar su ritmo de desarrollo.** Por ejemplo: tolerar cierto desorden apropiado a su edad (ensuciarse, comer con las manos...).
- **Ofrecer un mismo alimento varias veces** (hasta 15 ocasiones), aunque inicialmente lo rechace. El gusto por los distintos sabores se forja en estos primeros momentos.
- **No prefijar cantidades.** El niño decide la cantidad, fomentando así la autorregulación del hambre y la saciedad.
- **Establecer rutinas** de lugar, horario y tipo de menú.
- **Mantener una actitud neutra** ante las negaciones (no enfadarnos) y evitar distracciones mientras comen (pantallas, juguetes). No forzarlo ni distraerlo.
- **No utilizar los alimentos como premios o castigos**, ni como consuelo o chantaje.
- **Lo importante es la variedad.**



¿QUÉ ES EL BABY-LED WEANING?

- **El bebé se sienta con la familia en las comidas** y se alimenta por sí solo desde el principio. Al comienzo con las manos y posteriormente con cubiertos.
- **Se le ofrece la misma comida (sana) que al resto.** Recomendamos un modelo mixto, que introduzca en paralelo purés (dado por los progenitores) y palitos de comida.



¿Cuándo empezar la ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA?

- NO antes de los 4 meses por inmadurez del recién nacido.
 - SIEMPRE después de los 6 meses, pues la leche no cubre todas las necesidades nutricionales.
- ** Continuando SIEMPRE con la lactancia materna o artificial (al menos 500 ml al día).

¿CÓMO?

- Introducir alimentos de uno en uno, con intervalos de unos días.
- No añadir sal, azúcar, miel o edulcorantes.
- Usar AGUA como bebida principal.
- No son recomendables zumos de frutas (incluso naturales) al ser azúcares libres.
- Aumentar progresivamente la consistencia. Comenzar con texturas grumosas y semisólidas, según lo vaya pidiendo.

CALENDARIO ORIENTATIVO DE INCORPORACIÓN DE ALIMENTOS

ALIMENTO	0-6 MESES	6-12 MESES	12-24 MESES	>2 AÑOS
Leche materna				
Fórmulas adaptadas (en caso de no estar con LM)				
Cereales, frutas, hortalizas, legumbres, huevo, carne, pollo, pescado, aceite de oliva.				
Leche entera, yogur, queso tierno (pueden ofrecerse en pequeñas cantidades a partir de 9 ó 10 meses)				
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, manzana o zanahoria cruda, etc.)				Por encima de los 5 años*
Alimentos superfluos (azúcares, miel, cacao, bollería, galletas, embutidos y charcutería)	Cuanto más tarde y en menor cantidad mejor (siempre a partir de los 12 meses)			

* Modificado de "Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre la alimentación complementaria", AEP, 2018.