

## ALIMENTACION DEL LACTANTE SANO DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA

***Debe recordar que la alimentación ideal para un recién nacido y lactante en los primeros seis meses de su vida es la alimentación materna. La alimentación complementaria en el niño lactado al pecho debe iniciarse a partir del 6º mes de vida como norma general.***

Si su hijo recibe lactancia artificial, el orden recomendado para la introducción de alimentos sólidos o también denominados "Alimentación Complementaria", es el que describimos a continuación. Obviamente éstos son unos consejos generales, ya que siempre existirán variaciones dentro de la normalidad, que dependerán de las características de cada niño.

1.- En el 4º a 5º mes se recomienda la introducción de la harina de cereales sin gluten en consistencia de papilla. Se prepara añadiendo a un biberón de 150 cc de agua hervida con 5 medidas de la leche en polvo, una cantidad de papilla. Para su preparación deben seguir las recomendaciones de cada fabricante, sin olvidar que la cantidad media de biberón para su hijo de 4 meses es de 150- 180 cc por toma. Puede iniciarse la introducción de esta papilla espesando progresivamente el biberón, y pasados unos días preparar una papilla para tomar con cuchara. Recuerde que debe utilizar una harina para hacer con la leche que Vd. le está administrando a su hijo, ya que las denominadas papillas instantáneas para hacer con agua incorporan la leche en la misma casa comercial que la harina, y que puede no coincidir con la marca de la leche artificial que usted está administrando a su hijo. A partir de este momento, y al ir cada mes introduciendo nuevos alimentos, hay que incrementar en su hijo un mayor ingreso de agua a lo largo del día.

2.- En el 5º mes, se introduce la papilla de frutas. Debe ser natural, y se recomienda sustituya el biberón de las 4-5 de la tarde. No obstante Vds. pueden optar por tres tipos de preparados:

a) NATURAL, se realiza con ½manzana, ½pera y ½plátano. Se tritura adecuadamente y se le añade un cantidad de zumo de naranja natural diluido a partes iguales con agua, o bien 30-60 cc del biberón que esté tomando. No olvide que la fruta aporta a su hijo vitaminas y minerales necesarios para su adecuado crecimiento, e igualmente es un elemento regulador de su tránsito intestinal, previniendo o mejorando el estreñimiento. No hay que añadir aún, ni galletas, ni azúcar.

b) POTITOS DE FRUTAS: Deben adquirir aquellos que contengan cereales sin gluten.

c) PAPILLAS DE FRUTAS CON CEREALES SIN GLUTEN, si es antes del 7º mes. Es una harina que está formada por un liofilizado de frutas más harina de cereales SIN GLUTEN. Se preparan de igual manera que la papilla de cereales sin gluten.

Por lo tanto Vds. deben considerar algunos aspectos en su uso:

1. Al niño se le ofrece una mayor cantidad de cereales en su dieta.

2. Deben escoger aquellas harinas que se hagan con leche, es decir en las que Vds. ponen la leche que está tomado el niño, y no las instantáneas, que sólo se hacen con agua, ya que en este caso la leche está incorporada en la propia harina. Estas sí se recomiendan cuando la marca comercial de la leche de su hijo coincide con la marca de la harina de frutas y cereales.

3.- En el 6º mes se introduce la "comida", que se denomina "papilla salada", y se denomina así pues los alimentos como verduras y carne contienen sal, NO porque haya que añadir sal a la papilla. Se debe introducir sustituyendo el biberón del mediodía, alrededor de las 13h. Se constituye con caldo de pollo o verduras, al cual se añade pollo (ala, pechuga), patatas, arroz y zanahoria. Se cocina, como si fuera un "cocido", se pasa por la batidora y se ofrece al niño. Al igual que ocurre con la fruta, se dispone en el comercio de los conocidos POTITOS. Estos productos son adecuados para la alimentación del niño, y son útiles en determinadas ocasiones como viajes o salidas fuera de casa, en los que la preparación del alimento puede ser difícil. Se recomienda sean adquiridos en establecimientos especializados y que sean marcas de reconocido prestigio en la alimentación infantil.

4.- 7º mes: Si no ha introducido la leche de continuación, este es el momento de hacerlo. Respecto a los alimentos sólidos que aconsejamos se introduzca es el cordero.

5.- 8º mes:

- Ternera.
- Yogur natural, sin añadir azúcar o miel, y si no padece su hijo alergia a las proteínas de leche de vaca.
- Galletas (2 galletas "maría" al día, generalmente en la papilla de fruta o bien mezclada con el yogur)
- Se introduce el GLUTEN, si bien este puede introducirse entre el 6º y 8º mes. En consecuencia puede adquirir las harinas de cereales CON gluten, y también puede darle a morder pequeños trozos de pan, pero con mucho cuidado. Introducimos las asaduras de pollo, pues son ricas en hierro, y colaboran a prevenir la anemia ferropénica del lactante.

6.- 9º mes-10º meses:

- Se introduce el huevo, pero exclusivamente la yema, para lo cual Vd. debe cocer el huevo y separar la yema cocida de la clara. Debe darle 1 a la semana. Puede introducir el queso fresco tipo "Burgos", sin sal, que lo puede añadir en la fruta o en la comida del mediodía
- Se introduce el pescado, que puede ser fresco o congelado, pero que debe ser blanco. Puede introducir otro tipo de verduras, siempre que no sean amargas. Deben demorarse la introducción de espinacas, coles, coliflor o lombarda.
- Introducimos el puré de legumbres (garbanzos, alubias...) bien solo o con otros alimentos.

7.- Al 11<sup>º</sup> mes: introducimos el jamón de york, en pequeños trozos, la bechamel, y las albóndigas, siempre caseras. También puede introducirse la sopa de pastas (fideos) y la tapioca.

Zumos De Frutas: se pueden introducir a partir del 4<sup>º</sup> mes, su introducción anterior a esta época se realizará siempre bajo la indicación previa del pediatra. Se puede iniciar la introducción de zumos de frutas, con ZUMO DE NARANJA, DILUIDO A LA MITAD CON AGUA, SIN COLAR Y SIN AZUCAR.

Están contraindicados durante el primer año de vida el azúcar, la miel y los zumos artificiales que no están indicados específicamente para lactantes.

Para más información:

1. [http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion\\_lactante.pdf](http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_lactante.pdf)
2. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/infantandnewbornnutrition.html>
3. <http://aepap.org/familia/alimentacion.htm>
4. [http://espghan.med.up.pt/joomla/position\\_papers/con\\_28.pdf](http://espghan.med.up.pt/joomla/position_papers/con_28.pdf)