



Consejos **pediátricos**

ALIMENTACIÓN 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.

Habría que empezar por tener claros los siguientes consejos, avalados por las sociedades científicas pediátricas:

En resumen:

- Recordar que **alrededor de los 6 meses se pueden ir dando nuevos alimentos** poco a poco, y que hacia el año ya deben haber probado de todo.
 - Es recomendable permitir **que el bebé tome la iniciativa** y coma alimentos de los demás miembros de la familia.
 - Es preferible utilizar **alimentos cocinados en casa** y que el niño vaya comiendo poco a poco los platos caseros.
 - Los padres ofrecen los alimentos adecuados, pero la cantidad que toma la decide el niño. **Nunca hay que forzarles a que coman o terminen lo que hay en el plato.**
 - No es necesario añadir apenas **sal ni azúcar a la alimentación** del bebé en el primer año.
 - Hay que tener cuidado con **no ofrecerle trozos grandes o de consistencia dura**, para **prevenir que se atragante**.
 - **La batidora no es imprescindible**. Aunque es práctica para hacer purés se debe abandonar al cumplir el año de edad.
- (www.enfamilia.aeped.es)**

1. A partir del 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



Consejos **pediátricos**

ALIMENTACIÓN DEL LACTANTE SANO DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA

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 Ud. 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. A partir del 4º- 5º mes, se introduce la papilla de frutas. Debe ser natural, y se recomienda sustituya el biberón de las 16 h – 17 h. No obstante Uds. pueden optar por tres tipos de preparados:

a) NATURAL. Se realiza con **½manzana, ½pera y ½plátano**. Se trituran adecuadamente y se le añade una cantidad de **zum 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. Puede añadirse 1-2 galletas SIN GLUTEN. **No añadir azúcar.** No es necesario ni hay evidencia científica que la introducción de la fruta deba ser sin mezclar diferentes tipos de frutas. **Sí se deben evitar aquellas frutas más alergénicas como fresas, kiwi, melocotón, frutas tropicales.** **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. A partir del 5º- 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



Consejos **pediátricos**

ALIMENTACIÓN DEL LACTANTE SANO DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA

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. A partir del **6º-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.

5. A partir del **8º-9º-10º meses se introduce el huevo**, pero exclusivamente la yema, para lo cual Ud. 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.

6. Al **11º 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 4º 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.