

## ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

La alimentación es un proceso voluntario y continuo, debemos enseñar unos hábitos alimentarios saludables desde el primer momento.

Se considera que la alimentación ideal para cualquier lactante es la **lactancia materna** exclusiva durante los **6 primeros meses** y compatibilizarla posteriormente con la introducción progresiva de la alimentación complementaria.

Su hijo puede empezar a tomar alimentos nuevos (diferentes a la leche materna o fórmula) a partir del inicio del 5º mes y no más tarde del inicio del 7º mes.

Los alimentos nuevos deben ofrecerse en **pequeñas cantidades**, de forma **progresiva** y separando la introducción de un alimento nuevo y otro al menos unos 2-3 días.

Puede ofrecer preparaciones diferentes de los triturados, alimentos enteros o en pequeños trocitos, dependiendo del alimento.

El **orden de introducción de alimentos es orientativo** (ver cuadro abajo) y varía en función de la cultura y las preferencias individuales.

Al inicio del periodo de alimentación complementaria parece adecuado ofrecer, en primer lugar, los alimentos **ricos en hierro**, sobre todo en niños que continúan siendo amamantados.

El **gluten** puede introducirse en cualquier momento entre los 4 y los 12 meses. Se sugiere evitar grandes cantidades de gluten en las primeras semanas tras su introducción.

Le puede ofrecer pasta, pan y arroz integrales si lo prefiere.

Se recomienda no incluir las espinacas ni las acelgas en los purés antes del primer año de vida. No mantener a temperatura ambiente las verduras cocinadas (enteras o en puré). Conservar en frigorífico si se van a consumir el mismo día y sino, congelar.

Se desaconseja el consumo de **pescados** azules de gran tamaño (atún rojo, pez espada, tiburón y lucio) en los niños menores de 3 años.

La **leche de vaca** no debe darse antes de los 12 meses, aunque antes puede tomar pequeñas cantidades de yogur o queso. Debe ser **entera**, no desnatada ni semidesnatada.

Evite el consumo de **bebidas azucaradas y zumos de frutas** antes del año de vida.

Mientras su hijo tome lactancia materna o fórmula adaptada exclusivamente no necesita beber agua. Puede ofrecérsela a partir del 6º mes.

En los alimentos para lactantes y niños pequeños no debe añadirse **azúcar, miel ni edulcorantes**.

Es conveniente evitar la **sal** y los alimentos salados (conservas, caldo en pastillas o sopas de sobre).

Las comidas deben darse en un entorno adecuado y relajado, evitando distracciones como televisión o teléfonos móviles.

Intente que el niño realice las comidas con el resto de la familia.

Anime a su hijo a comer alimentos nuevos y felicítele cuándo lo haga.

ALIMENTACIÓN DEL LACTANTE Y DEL NIÑO DE CORTA EDAD

Guías conjuntas de Patología Digestiva Pediátrica Atención Primaria-Especializada. 2019

Deje que coma con los dedos o solo cuándo sea capaz de hacerlo.

Es mejor que su hijo coma pequeñas cantidades y variadas, en lugar de aburrirse comiendo un sólo plato grande.

No todos los niños comen las mismas cantidades y éstas varían en el tiempo, no fuerce a su hijo a comer.

Los padres deciden qué, cuándo y dónde se come, el niño elige cuánto come.

### Calendario orientativo de incorporación de alimentos

	0-6 meses	6-12 meses	12-24 meses	36 meses o más
Leche materna				
Preparados para lactantes	De inicio	De continuación		
Cereales con o sin gluten (pan, arroz, pasta), frutas y hortalizas, pescado, carnes, legumbres, huevo.				
Gluten *Entre los 4 y 12 meses				
Yogur y queso tierno, hasta los 12 meses en pequeñas cantidades				
Leche entera de vaca				
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, palomitas, granos de uva)				
Otros alimentos superfluos o procesados: azúcar, miel, bollería, charcutería y mermeladas.	Cuánto más tarde y menos cantidad, mejor			
Sal y alimentos salados	Se recomienda evitar su uso			