

## ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EN EL PRIMER AÑO DE VIDA

Alrededor del sexto mes, el lactante necesita **ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS** además de la leche, no en sustitución de ésta.

Los alimentos se introducen progresivamente, dejando algunos días de intervalo entre alimentos nuevos, para detectar posibles alergias o intolerancias.

No hay razones para establecer un orden ni una cronología exacta en la introducción de los distintos alimentos complementarios, pero se aconseja empezar con aquéllos ricos en hierro (carne en purés) y el resto de forma gradual.

Es el momento adecuado para empezar a usar la cuchara. Se empieza con cantidades pequeñas que se aumentan a medida que el niño crece. Al principio se pueden ofrecer los nuevos alimentos triturados y a partir de los 8 meses troceados de forma menuda o aplastados. El rechazo a los nuevos alimentos es natural y se supera ofreciéndolos en varias ocasiones SIEMPRE SIN FORZAR. Tú decides qué le ofreces y tu hijo cuánto toma.

Cada niño tiene un ritmo propio y hay que adaptarse a su maduración. Favoreceremos su autonomía si le dejamos intervenir, coger los alimentos por sí mismo, utilizar los cubiertos etc. cuando se muestre dispuesto a ello.

La mayoría de niños aceptarán mejor los alimentos nuevos si al principio toman primero el pecho o biberón y después se le ofrece la nueva comida. No hay que olvidar que el alimento principal en el primer año es la leche. El niño amantado continuará mamando a demanda y si hace al menos 4 ó 5 tomas necesitará sólo pequeñas cantidades del resto de alimentos. El niño con lactancia artificial asegurará su nutrición si toma entre 300 y 500 ml de leche artificial y pequeñas cantidades de otros alimentos.

### **Verduras, legumbres**

Pueden utilizarse verduras frescas o congeladas, cocidas con poco agua, sin sal ni aceite; al triturarlas puede añadirse una cucharadita de aceite de oliva en crudo.

Si se conservan en frigorífico deben consumirse lo antes posible. También pueden congelarse en raciones y sacarlas para tomar, sin conservarlas más de 24 horas en la nevera.

### **Carnes, pescado, huevos**

Se puede incorporar a las verduras carne de pollo sin piel y posteriormente, ternera, cordero y otras carnes. No son recomendables las vísceras.

El pescado puede sustituir a la carne. Puede utilizarse pescado congelado que tiene el mismo valor nutritivo.

El huevo se introduce cocido, primero la yema, después de unos días la clara. Si no hay problemas de tolerancia, se probará más adelante con formas menos cocinadas.

### **Frutas**

Se recomienda el consumo de fruta fresca. Algunos niños toman bien papillas de varias frutas, otros prefieren cada fruta por separado. La papilla, una vez preparada, debe consumirse en el momento. Se pueden mezclar con cereales. No se recomienda añadir azúcar ni miel a los triturados de frutas.

Los zumos tienen un escaso aporte nutritivo. Son preferibles naturales y recién exprimidos, no en biberón (producen caries), pero no deben sustituir ninguna toma, ni administrarse entre horas.

### **Cereales**

Si su hijo mantiene lactancia materna, no es necesario introducir una leche artificial para dar los cereales. Los preparados comerciales de cereales pueden prepararse con leche materna extraída (en

este caso no espesarán), agua, caldo, o mezclarlos con fruta o verdura. Se suelen dar en varias tomas al día. Los cereales sin gluten son los primeros en introducirse. Los cereales con gluten (trigo, cebada, centeno o avena) se añaden a los anteriores, antes de los 7 meses, en pequeñas cantidades, que se aumentan de forma progresiva mientras se continúa dando el pecho.

Si su hijo toma leche artificial, puede añadirlos en pequeñas cantidades a la leche y ofrecérselos en el biberón o como una papilla clarita. Se comenzará con cereales sin gluten y un poco después se añadirán pequeñas cantidades de cereales con gluten que se aumentarán de forma progresiva. No se recomiendan los cereales lacteados ni añadir miel o azúcar.

Además, a algunos niños no les gustarán las papillas de cereales y preferirán arroz cocido blandito o sémolas ique también son cereales!

### **Lácteos**

Los niños lactados con pecho, tienen garantizado un adecuado aporte de leche con 3-4 tomas.

Los que están con fórmula deben tomar unos 300-500 ml/.

La leche fermentada, el yogur o el queso se pueden introducir en pequeñas cantidades alrededor de los 6-9 meses.

A partir de los 12 meses pueden tomar leche entera sin diluir; la leche desnatada nunca antes de los 2 años.

### **Agua**

Los lactantes sanos amamantados a demanda, reciben líquidos suficientes y no necesitan otro aporte de agua.

Los lactantes alimentados con leche artificial, cuando están recibiendo alimentación complementaria, pueden necesitar obtener líquidos de otras fuentes especialmente cuando el clima es caluroso y se les debe ofrecer agua.

### **Azúcar y miel**

No se recomienda añadir azúcar a las comidas, puesto que contribuye a la aparición de caries y de obesidad además de ofrecer un sabor que acostumbra al lactante.

Tampoco se recomienda dar miel antes de los 12 meses de edad.

