

GENERALIDADES

La introducción de la alimentación complementaria se realiza por motivos nutricionales y del desarrollo social e intelectual y es una oportunidad para establecer hábitos alimentarios saludables y una "buena relación con la comida. **Es importante reconocer y respetar las señales de saciedad del/la bebé.**

La alimentación complementaria debe iniciarse, preferiblemente, a los **6 meses** y nunca antes de los 4, y siempre que el/la bebé sea capaz de mantenerse sentado/a con apoyo y haya desaparecido el reflejo de expulsar la cuchara. En bebés prematuros se individualizará según sus necesidades y desarrollo.

La introducción de los alimentos deberá realizarse de **manera progresiva**, dejando pasar al menos 3 días entre dos alimentos diferentes con el fin de detectar posibles intolerancias.

No existe un orden establecido para la introducción de los alimentos, esto dependerá de las costumbres familiares, preferencias del niño/a, etc. Pero se recomienda que se introduzcan pronto alimentos ricos en hierro (carnes) y grasas de calidad (pescado).

Es muy importante que el/la niño/a tome alimentos sólidos (grumosos o en trocitos) antes de los 10 meses, es el momento ideal para que aprendan a comer de todo.

Hay que evitar alimentos que, por su consistencia o su forma, pueden causar atragantamientos: frutos secos enteros, palomitas, uvas enteras, manzana o zanahoria crudas.

Los alimentos superfluos (azúcares, miel, mermeladas, cacao, chocolate, flanes y otros postres lácteos, galletas, bollería, embutidos y charcutería) **deben introducirse cuanto más tarde y en menor cantidad mejor, nunca antes de los 12 meses.**

Es importante **limitar las cantidades de proteínas animales** (carne, pescado y huevo) ya que en nuestro entorno se consumen en exceso y eso conlleva un riesgo elevado de desarrollar obesidad infantil.

No se recomienda añadir sal en la preparación de las comidas, ni consumir alimentos muy salados o procesados (snacks, aceitunas, embutidos ...). Tampoco añadir azúcar, edulcorantes o miel a los alimentos. En el caso de la miel, además, puede transmitir el botulismo y debe evitarse siempre en los menores de 12 meses.

Se recomienda utilizar aceite de oliva virgen extra en las preparaciones culinarias.

Se recomienda el uso de agua embotellada para la bebida y preparación de alimentos.

LÁCTEOS Y DERIVADOS

La leche materna, de forma exclusiva, es el alimento recomendado para los primeros 6 meses de vida, y posteriormente, complementada con la incorporación de nuevos alimentos.

Es recomendable continuar con la lactancia materna a demanda hasta los 2 años de edad o hasta que madre e hijo/a lo deseen.

La leche debe seguir siendo la principal fuente nutritiva durante el primer año.

Para los niños no amamantados se recomienda a partir de los 6 meses fórmula de continuación fortificada con hierro. El ritmo, horario y las cantidades dependen de cada bebé, teniendo en cuenta las señales de saciedad, el crecimiento y desarrollo y las recomendaciones de los profesionales; las cantidades establecidas en los envases de leches infantiles son solamente orientativas.

La introducción de leche de vaca no es recomendable antes del año ya que puede producir falta de hierro por causar pequeñas hemorragias intestinales.

A partir de los 9 meses se pueden incluir algunos lácteos fermentados en pequeñas cantidades (yogur natural sin azúcar, queso fresco pasteurizado, requesón etc.).

CEREALES

Preferiblemente integrales, se pueden añadir a la leche fruta y/o verdura. No son un alimento imprescindible para iniciar la alimentación complementaria ni hay una edad determinada para la introducción del gluten, por lo tanto, se puede ofrecer cualquier tipo de cereal (con y sin gluten) de manera progresiva a través del pan, sémolas, pastas, arroz, avena y, en nuestro medio, puede ser una buena opción el gofio (bajo en sal).

En general, los cereales industriales tienen excesiva cantidad de azúcar al estar hidrolizados o dextrinados y favorecen el gusto por los sabores dulces lo que va a ser un factor de riesgo de obesidad en etapas posteriores de la vida.

FRUTAS

Se utilizará **cualquier fruta fresca**, madura y de temporada sin pipas y peladas preferiblemente con cuchara, evitando el biberón. La primera papilla se preparará con una sola fruta, posteriormente, cada 3 días podremos ir añadiendo una fruta diferente e iremos aumentando la cantidad poco a poco teniendo en cuenta los gustos del niño/a. No se recomienda la ingesta de fruta en forma de zumos, ni preparados en casa ni envasados.

VERDURAS

Proporcionan vitaminas, minerales y fibra. La manera de cocinarlas será al vapor o hervidas, con una pequeña cantidad de agua SIN SAL y tapando el recipiente. Tras cocinarlas se triturarán, recomendándose añadir una cucharada de aceite de oliva virgen extra crudo; **la textura deberá ser progresivamente menos triturada para ir estimulando su masticación.**

Se recomienda emplear verdura preferiblemente fresca y pelada.

Es preferible evitar antes de los 12 meses el consumo de verduras ricas en nitratos: acelgas, espinacas, apio, remolacha, lechuga, nabos y berros.

En el caso de la zanahoria, se recomienda no usarla en exceso y consumirla en fresco, si se usa en un pure para varios días se congelará lo no empleado en el día en porciones individuales que se descongelarán una a una posteriormente.

Se puede hacer puré para varios días y congelarlo en raciones individuales. **Tras su preparación, si no va a consumirse en el momento, el puré debe guardarse en la nevera** donde puede permanecer de 24 a 48 horas (no guardarlo así de un día para otro si contiene zanahoria).

A partir de los 10 meses puede ofrecerse también verdura a la hora de la cena.

PROTEÍNAS ANIMALES Y VEGETALES

Se introducirán en pequeñas cantidades y de manera progresiva, inicialmente añadidas al puré. **La ingesta debe ser diaria alternando carne, pescado, huevo y legumbres, aunque también pueden mezclarse entre si.**

CARNE: pollo, pavo conejo, cerdo, ternera u otras carnes magras en cantidades pequeñas (20-30 gramos). **No son recomendables las vísceras.**

PESCADO: Es preferible empezar con pescado blanco (20-40 gramos), ya que el azul tiene más grasa y se digiere peor. El pescado de agua salada, además de la leche materna, es la principal fuente de yodo en los niños. **Se debe evitar el consumo de pez espada, tiburón (cazón y tintorera), atún rojo, lucio y panga hasta los 10 años por su alto contenido en mercurio.** El pescado congelado puede ser una alternativa válida.

LEGUMBRES: Ofrecer dos a tres veces a la semana. Al inicio se deberían tomar sin piel para favorecer su digestibilidad.

HUEVO: Proporciona un alto contenido en nutrientes esenciales. Se debe conservar en la nevera y se puede ofrecer el huevo completo (yema y clara) 3 veces/semana bien cocinado.

CONSIDERACIONES FINALES

La introducción progresiva de todos los alimentos entre los 6 y los 12 meses de vida permite que la alimentación del niño/a sea cada vez más parecida a la del resto de su familia, no siendo necesarios alimentos "específicos" para bebés (salvo leche adaptada).

Los niño/as van adquiriendo destreza para alimentarse solos/as hacia los 8 o 9 meses; son capaces de beber en un vaso cogiéndolo con las dos manos y comer con la familia con pequeñas adaptaciones; permitiéndole que coja la comida con los dedos, el tenedor o la cuchara. Es muy recomendable que se sienta en la mesa con sus padres y hermanos desde que esto sea posible.

El baby led weaning constituye una forma de iniciar la alimentación complementaria diferente de la tradicional que, aunque ofrece algunas ventajas, conlleva ciertos riesgos y requiere un estrecho seguimiento del estado nutricional.

La alimentación ovo-lacto-vegetariana bien planeada, suplementada y supervisada puede satisfacer las necesidades nutricionales del niño/a. Otras dietas más restrictivas como la vegana, macrobiótica, la frugívora o la crudívora se han asociado a un deterioro en el crecimiento y, por lo tanto, no pueden ser recomendadas. Coméntelo con su pediatra y/o enfermera.

Es en estos primeros meses de la vida cuando se deben sentar las bases de una alimentación saludable, basada en las señales de saciedad del niño y relacionando los alimentos con experiencias agradables de socialización y familia, para ello los alimentos nunca deben utilizarse como premio o castigo.