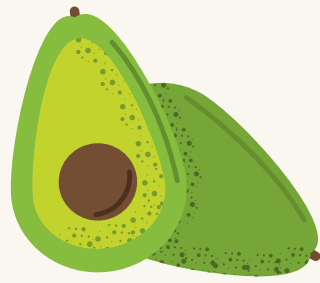


Guía de
alimentación
complementaria



Posdata Tu Pediatra

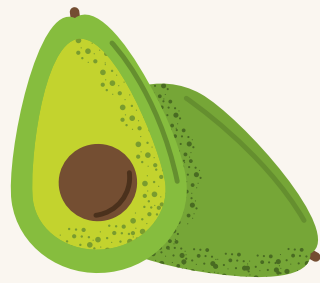


Antes de nada... ¡Enhorabuena!

Tú bebé se aproxima a los 6 meses y estás deseando empezar con la alimentación complementaria pero al mismo tiempo te surgen multitud de dudas y miedos...te suena?

En esta guía práctica, hemos recopilado las dudas más frecuentes que nos soléis plantear y también algún consejo práctico.

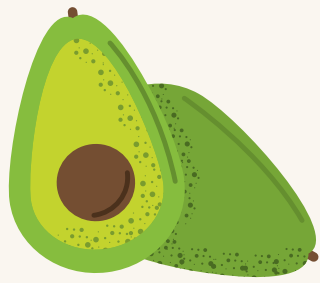




Índice

1. Conceptos clave.
2. Grupos de alimentos.
3. Alimentos a evitar antes de los 12 meses.
4. BLW.
5. BLISS.
6. Cosas que debes tener claras.
7. Últimas recomendaciones.



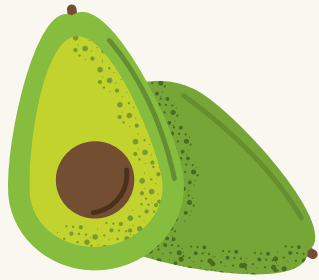


1. Conceptos clave:

La alimentación complementaria son todos aquellos alimentos que se le ofrecen al niño distintos de la leche materna o de fórmula. Pero, sabes cómo y cuándo empezar? Qué alimentos podemos dar a partir de los 6 meses? Tenemos que seguir un orden concreto? Hay alimentos “prohibidos”?

Hemos intentado hacer una guía clara y lo más resumida posible de todo aquello que nos parece importante que conozcáis. Hay bastante información que procesar y estamos seguras de que van a surgir muchas dudas, por eso queremos ir poco a poco.



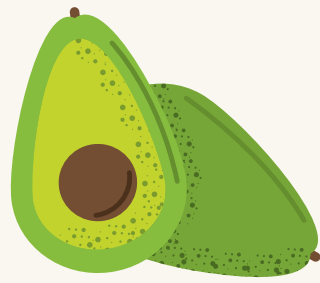


1. Conceptos clave:

Para empezar os dejamos con 4 conceptos clave a tener en cuenta cuando empecéis:

- Introducir los alimentos uno por uno, dejando entre ellos un intervalo de 2-5 días.
- Incorporar pronto alimentos ricos en hierro, particularmente importante en niños alimentados con lactancia materna exclusiva.
- Ofrecer desde el principio diferentes texturas, no sólo líquidos y triturados.
- Tener claro qué alimentos NO debemos dar antes del primer año.



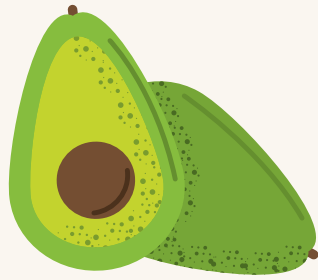


1. Conceptos clave:

Queremos hacer hincapié en el adjetivo “complementaria”, con todo lo que implican estas 14 letras: el alimento principal y esencial hasta el año de vida seguirá siendo la leche, ya sea materna o de fórmula.

No se trata de que se meriende un bol de fruta el primer día, lo importante es que vaya acostumbrando el paladar a diferentes sabores, texturas...que vaya probando. De forma progresiva y según las necesidades y ritmo de cada niño, iremos aumentando la cantidad y variedad de alimentos ofrecidos.



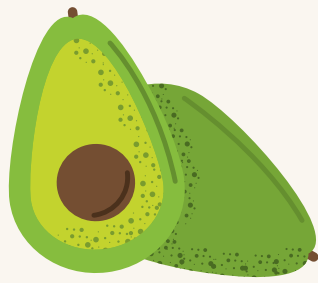


1.1. ¿Cuándo?:

En el caso de niños alimentados con lactancia materna exclusiva, la recomendación es clara: mantener la lactancia materna en exclusiva hasta los 6 meses y después ir poco a poco introduciendo los diferentes alimentos, manteniendo la lactancia materna a demanda el tiempo que madre e hijo quieran.

En niños que toman fórmula no hay consenso claro. Se recomienda empezar entre los 4 y los 6 meses, nunca antes de las 17 semanas de vida ni más tarde de las 26.

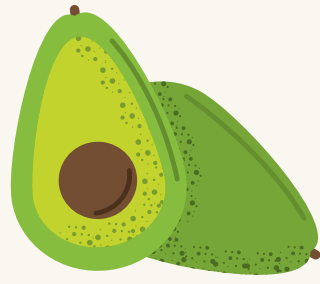




Señales que nos indican que el niño está preparado para empezar:

- Debe mostrar interés por la comida.
- Debe ser capaz de mantenerse sentado con apoyo.
- Debe tener coordinación ojo-mano-boca, lo que le permitirá mirar los alimentos, cogerlos y llevárselos a la boca.
- Debe haber desaparecido el reflejo de extrusión (reflejo protector de la vía aérea por el cual, los bebés de pocos meses, expulsan con la lengua cualquier elemento sólido que se les trate de introducir en la boca).



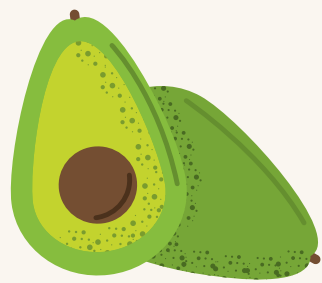


1.2. Por qué esperar hasta al menos a los 4 meses:

Para poder procesar adecuadamente los alimentos, se requiere un cierto grado de madurez a nivel neurológico, gastrointestinal y renal. Hay evidencia de que el inicio precoz de la alimentación complementaria conlleva importantes problemas, como mayor riesgo de alergia, atragantamiento y un aumento de la frecuencia de gastroenteritis agudas e infecciones del tracto respiratorio superior.

Además, a menudo, implica la sustitución de tomas de leche por otros alimentos menos nutritivos.



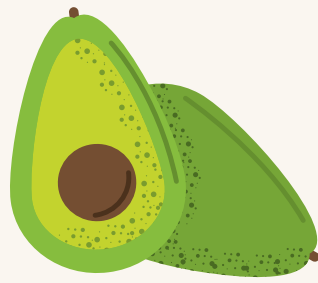


1.3. Por qué no más allá de las 26 semanas:

El motivo principal, es que a partir de este momento, la leche no es suficiente para cubrir todos los requerimientos del niño y es más frecuente que se presenten déficits nutricionales, principalmente de hierro y zinc.

Además, el hecho de retrasar la introducción de alimentos podría aumentar el riesgo de padecer alergias o intolerancias alimentarias así como una peor aceptación de las diferentes texturas.





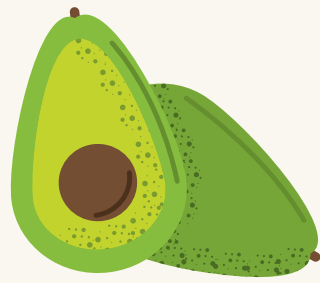
2. Grupos de alimentos

2.1. Frutas, verduras y hortalizas:

Puedes empezar por las que quieras, buscando la variedad. Se pueden ofrecer en papilla, chafadas, en trozos...puedes ir variando. Los zumos, aunque sean naturales, es mejor evitarlos.

Durante el primer año deberás evitar las verduras de hoja verde, como acelgas, espinacas, borrajas y remolacha, por su alto contenido en nitratos que puede producir metahemoglobinemia (aunque podrían darse en pequeñas cantidades, luego te contamos más).



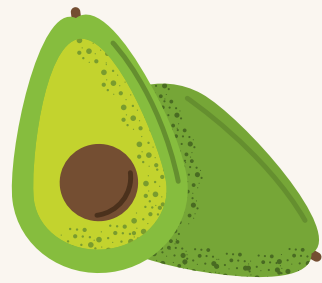


2.2. Legumbres:

Se pueden introducir desde los 6 meses. Son una excelente fuente de proteínas y de minerales como el hierro y el zinc.

Puedes ofrecerlas en puré, solas o mezcladas con otros alimentos que ya haya probado, o también bien cocidas, más o menos chafadas en función de las capacidades del niño.



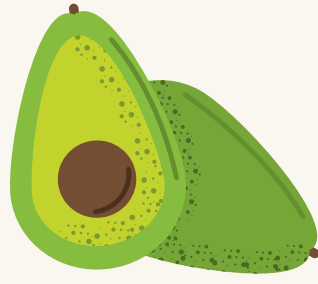


2.3. Cereales:

Puedes empezar a introducirlos también desde el sexto mes, tanto sin gluten como con gluten.

Una alternativa pueden ser los cereales en polvo para lactantes. Sabemos que esta afirmación os va a chirriar a más de uno, pero es que la composición de algunos de estos cereales ha mejorado notablemente en los últimos años. Los hay integrales, sin azúcares añadidos y además fortificados con hierro, lo que les convierte en una alternativa sencilla para cubrir los elevados requerimientos que presenta el bebé.



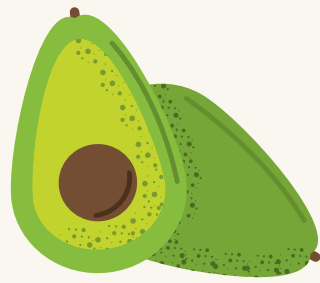


2.3. Cereales:

Los puedes mezclar con leche que te hayas extraído o con fórmula (si no toma leche materna). Otra opción es añadirlos a la papilla de frutas o al puré.

Por supuesto hay muchas otras opciones igualmente válidas: gachas de avena, arroz hervido, pan, tortas de maíz, pasta... eso sí, siempre mejor integral. Lo más recomendable es ir variando, así se acostumbrará a distintas presentaciones y texturas.





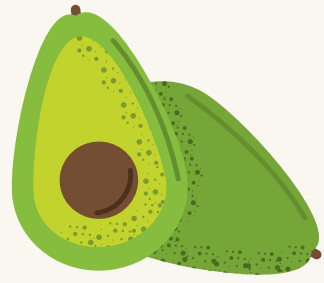
2.4. *¿Qué pasa con el gluten?:*

A día de hoy se desconoce cuál es la pauta para disminuir el riesgo de enfermedad celíaca.

La recomendación actual es introducirlo entre los 4 y los 12 meses y evitar dar grandes cantidades, aunque la cantidad óptima no ha sido establecida.

A diferencia de lo que se pensaba antes, no se ha demostrado que el hecho de mantener la lactancia materna durante su introducción tenga un efecto protector.



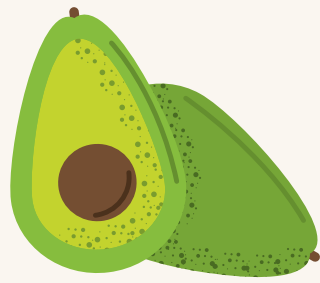


2.5. Carne:

Es una buena fuente de proteínas y de hierro, el cual, como venimos insistiendo desde el principio, es un micronutriente fundamental a partir de los 6 meses.

Puedes ofrecer carne de pollo, pavo, ternera...procurando que sean carnes magras y evitando las procesadas (embutidos, salchichas...)



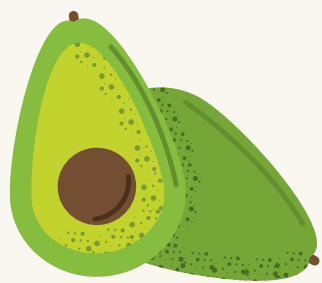


2.6. *Pescado y marisco:*

Otra buena fuente de proteínas de alto valor biológico, además de minerales como yodo, calcio o selenio, vitaminas y ácidos grasos omega-3. Ofreceremos tanto pescado blanco como azul, tratando de que sea variado.

Aquí es importante hacer una salvedad: de acuerdo con las últimas recomendaciones de la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) las mujeres embarazadas (o planificando estarlo), madres lactantes y niños menores de 10 años, deben evitar el consumo de especies con elevado contenido en mercurio.





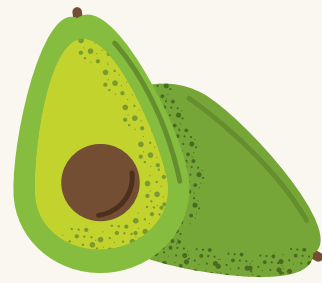
2.6. *Pescado y marisco :*

Los pescados con altos niveles de mercurio son el pez espada o emperador, atún rojo (especie *Thunnus thynnus*), tiburón (cazón, marrajo, mielgas, pintarroja y tintorera) y lucio.

Los niños de 10 a 14 años deberían limitar su consumo a un máximo de 120 g al mes.

No hay problema en ofrecer marisco desde los 6 meses, aunque por su textura la opción más segura sería ofrecerlo en forma de puré. Especialmente los niños, deben evitar tomar la carne oscura localizada en la cabeza de los crustáceos, por su elevado contenido en cadmio.



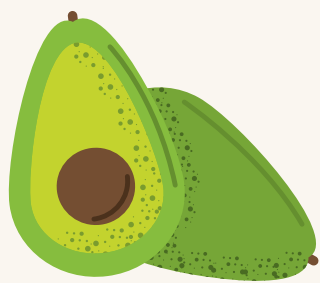


2.7. Huevo:

Excelente fuente proteica y de hierro, así como de vitaminas como la B12.

Hace unos años se recomendaba retrasar su introducción hasta los 9-11 meses e introducir por separado la yema y la clara. Actualmente se ha visto que no hay justificación para ello. El huevo, al igual que otros alimentos potencialmente alergénicos, se puede introducir entero y en cualquier momento desde los 6 meses.





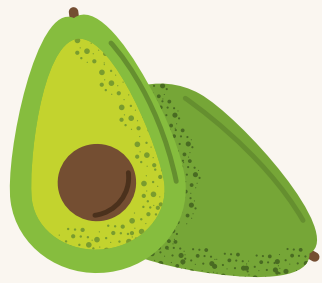
2.8. Proteínas de origen animal:

Se sabe que consumir un exceso de proteína animal en la infancia aumenta el riesgo de padecer obesidad más adelante.

La recomendación actual en menores de 1 año es no ofrecer más de 20-30 g/día de carne o 30-40 g/día de pescado o bien una unidad pequeña/día de huevo. A partir del año, se puede tomar un máximo de 40-50 g/día de carne o 60-70 g/día de pescado o una unidad mediana-grande de huevo/día.

Para las proteínas de origen vegetal no hay un límite establecido.





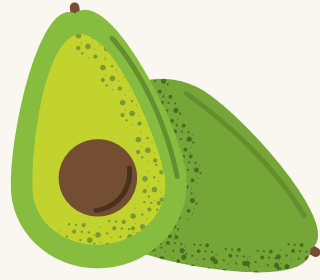
2.9. Verduras de hoja verde:

Las verduras de hoja verde (acelgas, espinacas, borrajas y remolacha): es mejor evitarlas en menores de 12 meses, por su elevado contenido en nitratos.

Antes entraban en la lista de alimentos prohibidos antes de los 12 meses, pero se ha establecido que entre los 6 y 12 meses la cantidad máxima son 35 g al día y a partir de los 12 meses hasta los 3 años, máximo 45 g al día (media ración).

La borraja no se recomienda dar antes de los 3 años.

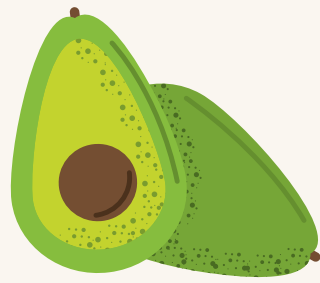




3. Alimentos a evitar antes de los 12 meses:

- **Sal:** no hay que añadir sal a las comidas, por muy insípidas que parezcan. La leche materna o de fórmula ya contiene toda la necesaria. La cantidad recomendada en menores de 1 año es menos de 1 g/día, máximo de 2 g/día de 1 a 3 años.
- **Azúcar:** nunca debes añadir azúcar a sus comidas y evitar todo aquello que contenga azúcares libres (aquellos que no están de forma natural presentes en los alimentos) como bollería, galletas, lácteos y bebidas azucaradas, siropes... En menores de 2 años la cantidad recomendada de azúcar libre es cero.

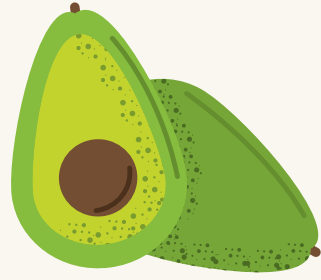




3. Qué alimentos a evitar antes de los 12 meses:

- Miel: además de ser una fuente de azúcar libre, no debe ofrecerse en menores de 1 año por riesgo de botulismo.
- Los alimentos con riesgo de atragantamiento: frutos secos enteros, aceitunas, uvas enteras... Estos debemos evitarlos hasta los 4-5 años. No habría problema en ofrecerlos triturados, como en el caso de los frutos secos.





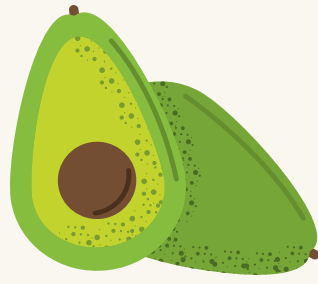
3. Qué alimentos a evitar antes de los 12 meses:

- Leche de vaca y derivados: nunca debe ofrecerse como bebida principal en menores de 1 año, ya que si lo hiciéramos, estaríamos aportando un exceso de energía, proteínas y grasas e interfiriendo con la absorción de hierro.

Se puede emplear de forma esporádica y en pequeña cantidad para cocinar alguna receta.

Desde aproximadamente los 9 meses, podemos ofrecer alguna cucharada de yogur (natural y sin azúcar) o un poco de queso fresco.

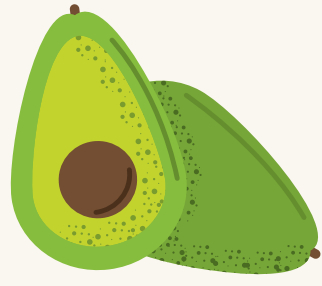




3. Qué alimentos a evitar antes de los 12 meses:

- **Bebidas y tortitas de arroz:** Por su contenido en arsénico y su forma de ser procesadas, pueden resultar potencialmente tóxicas y por ello se recomienda que se evite el consumo en menores de 6 años. Por el mismo motivo, no se recomienda que los niños consuman arroz o productos derivados más de 4 veces/semana.

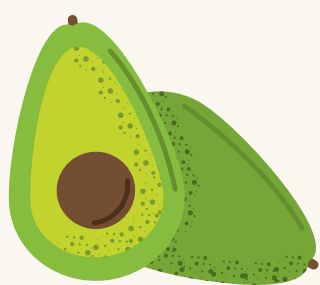




3. Qué alimentos a evitar antes de los 12 meses:

- Carne de caza silvestre: Debe evitarse en menores de 7 años por su contenido en plomo.
- “Alimentos” superfluos: Estos nunca deberían ofrecerse en menores de un año y en niños mayores se debería evitar al máximo su consumo.



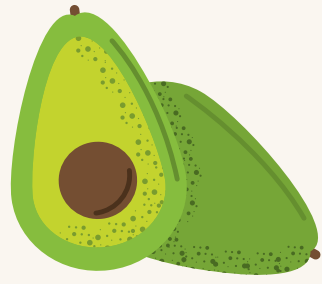


4. BLW:

Si traducimos literalmente Baby-Led Weaning al español sería “destete dirigido por el bebé”. Ojo, entendiendo “destete” no como el abandono de la lactancia, sino como la incorporación progresiva de otros alimentos.

Y en qué consiste? Es una moda? Un método de alimentación “de modernos”... ? Precisamente “moderno”, no es. Es la forma en la que se alimentaban los niños antes de que existieran las batidoras, los robots de cocina o se comercializaran las papillas para bebés.

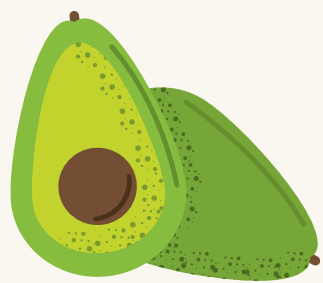




4.1. Pilares básicos del BLW:

- La leche materna o de fórmula sigue siendo el alimento principal durante el primer año de vida y se mantiene a demanda.
- El niño se sienta a la mesa a comer con el resto de la familia.
- Se le ofrece la misma comida que a los demás, adaptada en forma y textura si es necesario.
- Es el bebé el que se alimenta, en lugar de ser alimentado con una cuchara.
- El bebé decide, entre la variedad de alimentos saludables que se le ofrecen, qué y cuánto comer.

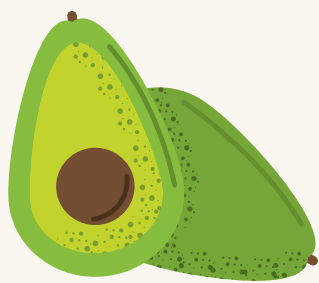




4.2. Principales ventajas del BLW:

- La lactancia se mantiene en exclusiva hasta los 6 meses como recomienda la OMS, sencillamente porque un bebé menor de 6 meses no es capaz de alimentarse solo.
- El bebé aprende por imitación al ver comer al resto de familiares. La comida se convierte en un momento agradable para todos.
- Suele asociarse a una mejor aceptación de nuevos alimentos y texturas.
- Favorece el desarrollo motor.
- Se respetan las señales de hambre y saciedad del niño, no se le fuerza a comer ni se le sobrealimenta.





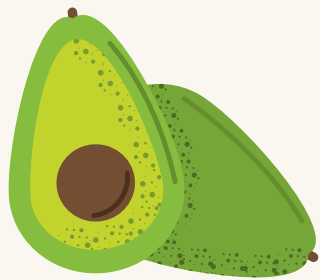
4.3. Normas de seguridad del BLW:

Uno de los aspectos que más preocupa del BLW es el miedo a los atragantamientos.

Aunque a priori nos pueda llamar la atención, diferentes estudios han concluido que el riesgo de atragantamiento NO es mayor en los bebés que inician su alimentación con BLW con respecto a aquellos que lo hacen con triturados.

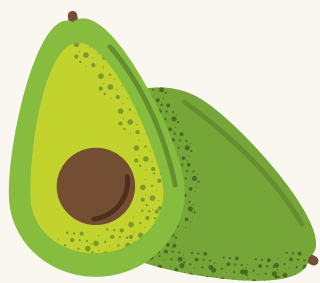
No se trata tanto de la forma de alimentación que elijáis sino de tener claras una serie de normas de seguridad que debemos aplicar siempre.





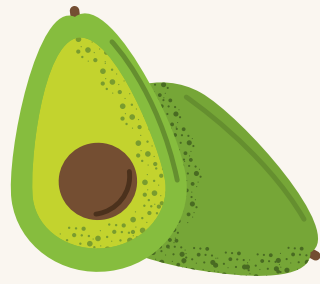
- El niño siempre debe estar en posición vertical para comer, nunca reclinado como por ejemplo en hamaquita o recostado en el carrito.
- Los alimentos que se ofrezcan deben de ser de una textura adecuada. Antes de ofrecérselo, comprobad si vosotros sois capaces de aplastarlo con la lengua contra el paladar.
- Saber qué alimentos NO ofrecer: aquellos duros, sobre todo pequeños y en forma esférica o en rodajas (frutos secos enteros, aceitunas, manzana o zanahoria crudas, salchichas...)
- Los alimentos deben de ser de un tamaño adecuado, mínimo como su puño. A partir de los 8-9 meses, que ya comienzan a hacer la pinza con pulgar e índice, se puede empezar a ofrecer trozos más pequeños.





- Evita ofrecer alimentos que formen masas pastosas en la boca, que se les puedan quedar pegados al paladar. Ej: crema de frutos secos sola, miga de pan...
- Que sea el niño el que, o bien se lleve el alimento a la boca, o bien acerque la cara y abra la boca cuando aproximas la cuchara. Nunca le metas comida en la boca forzándole o cuando esté distraído.
- Por el mismo motivo, evita distraer con pantallas, cantando... no le hagas reír mientras está comiendo.
- Nunca dejes al niño sin supervisión de un adulto mientras come.

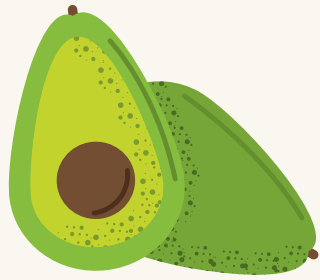




Quizá te hayas informado sobre BLW y te guste la idea pero no acabes de verlo claro. Quizá tengas que dejar a tu bebé a cargo de abuelos u otros cuidadores que no se sientan cómodos con la alimentación con trozos y prefieran darle triturados. Cada uno tenemos nuestras circunstancias personales y lo que está claro es que debemos elegir aquello que mejor se adapte a nosotros.

Las comidas deben ser un momento agradable, tanto para el niño como para los padres. No se trata de elegir entre trozos vs purés, blanco vs. negro.





5. *BLISS*:

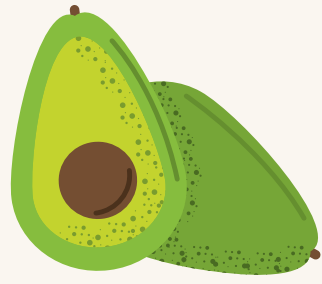
Tendrá anemia? Comerá lo suficiente?

Son dudas muy habituales cuando practicamos el BLW, y para valorar estos posibles riesgos ha surgido el BLISS (Baby Led Introduction to Solids), una variante mejorada del BLW.

Proponen unos consejos específicos como:

- Ofrecer en cada comida un alimento rico en hierro: carne, pescado, legumbres.
- Un alimento rico en energía: pan, cereales, patata, aguacate, frutos secos triturados, plátano.
- Una fruta o una verdura.

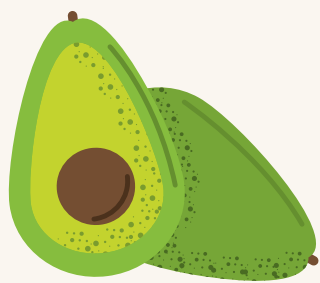




6. Cosas que debes tener claras:

- La leche, materna o de fórmula, sigue siendo la principal fuente energética y de nutrientes hasta el año. El resto de alimentos son complementarios. Conforme vayan pasando los meses y el bebé crezca, irán ganando cada vez más protagonismo.
- Respetar las señales de hambre y saciedad del niño. Si aparta la cara, cierra la boca, tira los alimentos... no quiere más. No le fuerces. No le distraigas para que coma.

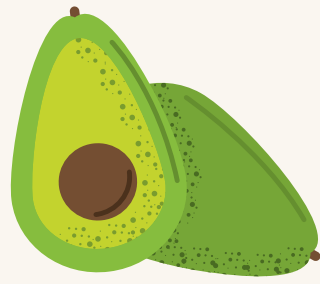




6. Cosas que debes tener claras:

- Ofrece desde el principio diferentes texturas. Fundamental no retrasar la introducción de texturas sólidas más allá de los 8-9 meses.
- Ofrece desde el principio una variedad de sabores. Todos tenemos desde pequeños una preferencia innata por los sabores dulces. No elijas solo las frutas y verduras de sabores más suaves, sino también aquellos alimentos con sabores más fuertes, ácidos o amargos.
- Déjale que toque la comida si quiere, aunque se manche.
- Cada vez que puedas siéntale con el resto de la familia a la mesa y sed ejemplo. Los niños aprenden sobre todo por imitación.

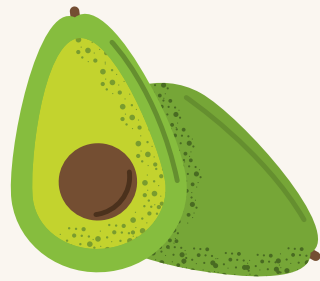




7. Últimas recomendaciones:

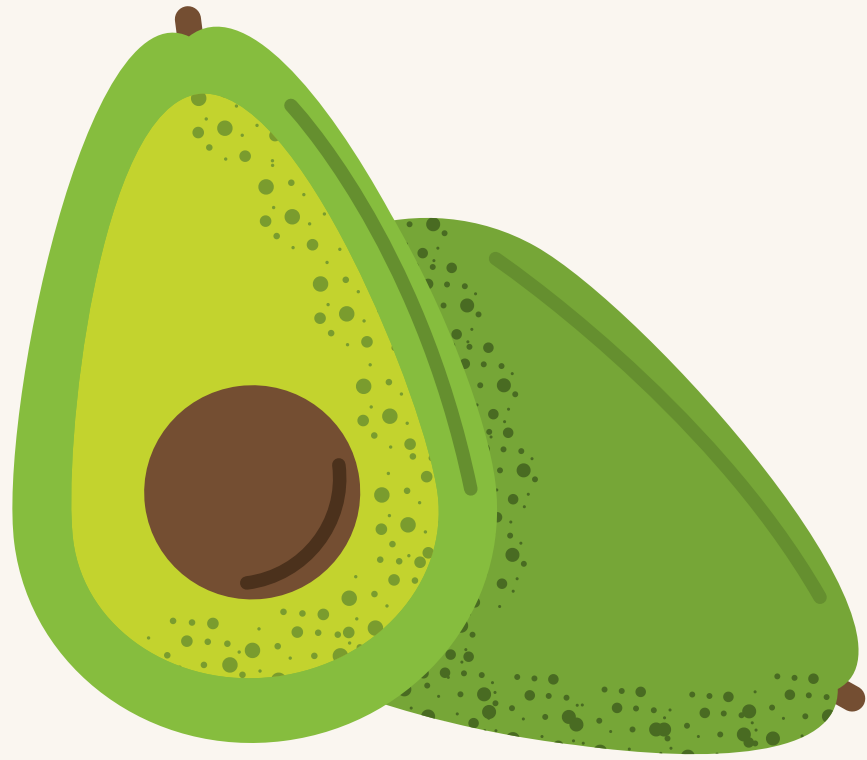
- Los padres deciden la variedad, el niño la cantidad: Ofrece alimentos sanos y variados y respeta sus señales de saciedad, no le fuerces a comer. Recuerda, es alimentación COMPLEMENTARIA.
- Nunca le premies o le castigues con comida. No le ofrezcas comida como consuelo. La infancia es una etapa clave en la que los niños aprenden a regular su sensación de apetito-saciedad y este tipo de conductas puede contribuir a desarrollar una mala relación con la comida.





- Ten paciencia. Es normal que al principio rechace las nuevas texturas y sabores, a veces tendrás que ofrecerle un alimento hasta 10-15 veces para lograr que lo acepte, es normal.
- Disfruta del proceso y sé buen ejemplo. Tu hijo no volverá a tener 6 meses y a probar el brócoli por primera vez. En la medida de lo posible, haz que comparta mesa con el resto de la familia, que vea lo que coméis, cómo lo hacéis... a poder ser sin distracciones como la tele o teléfonos móviles.





Posdata Tu Pediatra