



ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

¿CUÁNDO Y CÓMO?

Escrito por:

Dra. Sonia Bonet

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

¿CUÁNDO Y CÓMO?



1. Se recomienda la **lactancia materna**, siempre y cuando sea la mejor opción tanto para la madre como para el bebé, **por lo menos hasta los 2 años** (recomendación de la OMS), aunque lo ideal sería mantener la lactancia el tiempo deseado por ambas partes. (madre-hijo)
2. Se recomienda **lactancia EXCLUSIVA** (tanto materna como adaptada) hasta los **6 MESES** (introducir alimentos o agua antes no aporta beneficios nutritivos). Pero no importa darle a probar algún alimento blandito si el niño tiene mucha curiosidad.
3. Durante el primer año de vida, **la LECHE sigue siendo el alimento más IMPORTANTE** mientras se van incorporando otros alimentos. Por eso se recomienda ofrecer primero el pecho/leche y luego la comida para no reducir el aporte de esta.
4. **NO FORZAR NI INSISTIR** en que el niño consuma la cantidad que nosotros creemos oportuna, hay que **confiar en su capacidad de saciedad**. Tanto el niño como nosotros debemos disfrutar de la hora de la comida y de su aprendizaje. Es una etapa de experimentación y descubrimiento (recordad que la leche sigue siendo su alimento principal).
5. Introduciremos los alimentos de **manera progresiva** para observar posibles intolerancias.
6. **¿CÓMO?**

Se puede iniciar la alimentación complementaria con triturados o a trozos, ya que el niño está preparado para hacerlo desde los 6 meses (Es fundamental que el niño pueda permanecer con la espalda erguida). Es importante **sentirse cómodo y seguro con el método escogido**. Pero es recomendable **no retrasar** la introducción de **sólidos más allá de los 8 meses**.

El introducir los alimentos a trozos y desde el inicio favorece la motricidad y coordinación del niño; ayuda a reconocer sabores, texturas y colores de los alimentos; favorece la regulación de la alimentación por parte del niño (tanto de cantidades como de necesidades nutricionales) por lo que también previene la obesidad a largo plazo.

7. ¿QUÉ alimentos puedo ofrecerle?

- **NO hay un orden reglado** para hacerlo. Hace tiempo que se ha demostrado que retrasar la incorporación de ciertos alimentos, como los que contienen gluten o ciertas frutas, no previene alergias ni intolerancias.
- Es mucho más **FÁCIL** de lo que parece: Su alimentación será la más **parecida a la de la familia**, no hay que hacer comidas especiales para ellos. Si queremos que nuestros hijos coman sano lo **FUNDAMENTAL ES QUE LOS PADRES COMAN SANO**.
- ¿Te recuerdo cómo deberíamos comer en casa? ¿Te suena la pirámide la alimentación?

CONSUMO OCASIONAL

Grasas (margarina, mantequilla)
Dulces, bollería, caramelos, pasteles

Bebidas refrescantes, helados
Carnes grasas, embutidos

CONSUMO DIARIO

Pescados y mariscos,
carnes magras, huevos
3-4 raciones semana

Frutos secos
2-4 raciones semana

Leche, yogur, queso
2-4 raciones semana



Verduras y hortalizas
≤ 2 raciones día
Frutas
≤ 3 raciones día

Aceite de oliva
3-6 raciones día

Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas
4-6 raciones día

- ¿Cómo lo adapto para mi pequeñ@?

No hace falta, pueden comer de TODO a partir de los 6 meses, con pequeñas excepciones:

ALIMENTO	0-6 meses	6-12 meses	A partir del año
Lactancia materna Lactancia artificial	Exclusiva Exclusiva (1 inicio)	Acompañada de otros alimentos (L leche 2 continuación) Leche de vaca entera	
Grupo 1: Cereales 	NO (No son necesarios)	CUALQUIERA Cuidado con los cereales de caja pueden tener un alto % de azúcar.	
Grupo 2 y 3: Frutas, Legumbres, verduras y hortalizas 	NO (No son necesarios)	Las frutas de 1 en 1 EVITAR: <u>si se dan en puré</u> - VERDURAS DE HOJA GRANDE (espinaca, acelga..)	CUALQUIERA
Grupo 4: Lácteos 	NO	NO SON NECESARIOS (pero podemos ofrecer yogur natural no edulcorado o queso fresco bajo en sal en pequeñas cantidades a los 9-10m)	Más cantidad si quieren
Grupo 5: Carnes y pescado 	NO	HUEVOS MUY COCINADOS EVITAR: - Pescados grandes (atún, emperador..) - Carnes procesadas (jamón york, salchichas...)	
Grupo 6: (Bollería, Refrescos, batidos, chocolate, yogures azucarados o de sabores, galletas, embutidos...)	NO	NO	Lo menos posible
SAL, AZÚCAR, MIEL	NO	NO	Lo menos posible
FRUTOS SECOS	NO	SI ¡MOLIDOS! (enteros a partir de los 3- 4 años por riesgo atragantamiento.	