



ALIMENTOS COMERCIALES PARA BEBÉS: se desaconseja usarlos habitualmente por ofrecer menos beneficios nutricionales que los alimentos caseros y abusar en ocasiones de azucar y sal.

Un ejemplo de posible calendario:

	MESES							
	6	7	8	9	10	11	12	
CEREALES SIN GLUTEN								
FRUTAS								
VERDURAS Y CARNE BLANCA/ROJA								
CEREALES CON GLUTEN	X							
PESCADO BLANCO								
LEGUMBRES								
DERIVADOS LECHE (NATURAL)				X				
HUEVO (PRIMERO YEMA, LUEGO ENTERO)								
PESCADO AZUL								
LECHE ENTERA VACA								X

Recuerda:

- No sal, azucar y miel hasta el año.
- No leche de vaca hasta el año. Yogurt y queso desde los 9 meses.
- Gluten desde los 6-7 meses.

UN EJEMPLO PRÁCTICO DE INTRODUCCIÓN DE LOS ALIMENTOS:

No hay normas estrictas si no recomendaciones o sugerencias sobre la edad y orden de introducción de nuevos alimentos. Son importantes los alimentos ricos en hierro (carnes, legumbres). Una dieta variada estimula su apetito y mejora la aceptación de diferentes sabores.



• **6-7 MESES:** Al principio suficiente con 1-2 cucharadas. Es normal que le cueste coger el alimento, no sepa tragarlo y lo escupa. Mejor purés de un solo alimento (patata cocida, arroz hervido, plátano machacado, cereales sin gluten...), 1-2 veces al día y después del pecho. Podemos diluirlo con un poco de agua, caldo de cocción o leche. Quedará espeso.

• **7-8 MESES:** Introducir nuevos sabores y mayor variedad de alimentos. Para mejorar su aceptación, ofrecer el nuevo alimento junto con uno conocido que al bebé le guste. 2-3 comidas diarias de una cantidad equivalente a medio vaso (unos 125 ml).

• **9-11 MESES:** La mayoría de los niños son capaces de masticar alimentos blandos que cogen por sí mismos. Ofrecerlos con cada comida (zanahoria cocida, judías verdes cocidas, fruta, pan...). 3-4 comidas por día. Si quiere, 1-2 "aperitivos" entre comidas. Usar vaso o taza para los líquidos.

• **12 MESES EN ADELANTE:** La mayoría de los niños son capaces de comer casi la misma comida que los demás adultos de su casa. Evitar alimentos duros con los que pueda atragantarse (frutos secos...)



ALIMENTACION A PARTIR DE LOS 6 MESES

Se recomienda dar lactancia materna de forma exclusiva (sin ningún otro alimento) y a demanda (cuando el niño quiere) hasta los 6 meses.

A partir de esa edad, el bebé necesita además otros alimentos pero la leche materna seguirá siendo la principal fuente nutritiva durante el primer año.

En algunos casos, los alimentos pueden introducirse antes, siguiendo recomendaciones de su pediatra o enfermera. Nunca antes de los 4 meses.

CANTIDAD DE ALIMENTOS Y FRECUENCIA:

Comenzar con raciones pequeñas, aumentando la cantidad a medida que el niño crece. Al principio es normal que tome pocas cucharadas.

Se aconseja ofrecer alimentos:

- **6-8 meses : 2-3 veces al día**
- **9-11 meses: 3-4 veces al día** (según apetito añadir 1 o 2 "aperitivos" entre comidas que puedan comer solos como fruta, pan, ...)

CONSISTENCIA Y TEXTURA DE LAS COMIDAS:

Al principio triturados **esposos**. A los 9 meses añadiremos trocitos de alimentos blandos que el niño pueda coger con sus manos y trituraremos menos los purés.

CÓMO OFRECER LOS ALIMENTOS:

El primer año de vida es fundamental para establecer buenos hábitos alimentarios.

- Ofrecer alimentos cuando manifieste interés y no insistir si expresa rechazo o está saciado.
- **Los niños comen despacio** y necesitan que se les dedique atención y paciencia. Evitar distracciones durante las comidas.
- Es normal el rechazo de los alimentos nuevos. Ofrecerlos repetidamente porque a menudo después son aceptados.
- Si el niño está enfermo es habitual que pierda apetito. Aumentar los líquidos, ofrecer pecho con más frecuencia y animarle a comer sus comidas favoritas y variadas.
- Hasta los 12 meses ofrecer los alimentos después o entre tomas de pecho, sobre todo si el bebé está hambriento o lo que quiere es mamar.
- Los niños pequeños deben estar supervisados mientras comen. Evitar alimentos que pueden causar atragantamiento (frutos secos, uvas enteras, zanahoria cruda...)
- Evitar el uso de biberones para ofrecer los alimentos complementarios.

QUÉ ALIMENTOS Y EN QUÉ ORDEN:

Ten en cuenta tus costumbres y preferencias. Los alimentos y el orden de introducción pueden ser diferentes de un niño a otro. **No existen esquemas fijos.**

La introducción será progresiva, un alimento cada vez para que el niño se acostumbre y podamos

detectar posibles intolerancias. Ve variando su dieta, ofrecele distintas frutas, verduras,

No añadir sal, azúcar ni miel a las comidas.

Añadir una cucharadita de aceite de oliva, si se desea.



FRUTAS: lavada y pelada. Preparar en el momento de comerla. Siempre con cuchara, nunca en biberón por riesgo de caries. Evitar el uso continuo de redes antiahogo.



CEREALES: Existen dos grupos: sin gluten (arroz, maíz) y con gluten (trigo, avena, cebada, centeno).

Gluten: A partir de los 6 meses y no retrasarlo más allá de los 7- 8 meses.

Podemos darle arroz cocido en agua o caldo, añadir un poco de arroz o pan a la papilla de verduras, preparar una sopa espesa de pasta de lluvia, sémola de arroz o de trigo, sopa de tapioca,... También pueden prepararse papillas de cereales industriales con agua, caldo o frutas, con leche materna extraída o con leche artificial en el lactante que no recibe lactancia materna.

No introducir leche de fórmula ni biberón en el lactante amamantado sólo para la preparación de cereales.



VERDURAS Y HORTALIZAS: al vapor o hervidas en poco agua. Empezar por ejemplo con patata e ir añadiendo otras, variando la dieta: zanahoria, puerro, borraja, apio, calabacín,... Prepararlas y consumirlas a continuación. No guardar los vegetales cocidos en el frigorífico de un día para otro; mejor congelarlas.



CARNE: a la plancha o hervida, evitar carne demasiado grasa. Picada, bien cortada o triturada en los primeros

meses. Una opción es añadirla al puré de verduras. Al principio más o menos 20-25 g. posteriormente unos 50 g. Se puede dar pollo, ternera, cordero, pavo, conejo... Ir variando.



PESCADO: a la plancha o hervido, Podemos darlo con puré de verduras o a trocitos. Retirar bien las espinas. Frescos o congelados, blanco (merluza, lenguado, gallo...) o azul (salmón, atún...)



HUEVOS: cocidos (duros, en tortilla bien hecha...), en trocitos o mezclados con otros alimentos en papilla. No más de 2-3 por semana



LEGUMBRES: guisantes, lentejas, alubias, garbanzos,... 1-2 veces por semana. Podemos pasarlas por el pasa-purés para eliminar pieles. Ideal prepararlas con verduras, hortalizas, arroz...



LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS: La leche sigue siendo el alimento fundamental del bebé. Mientras siga realizando 4-5 tomas de pecho al día, no precisa ningún otro lácteo. Si le das leche artificial puedes cambiar la fórmula de inicio (1) por una de continuación (2) a partir de los 5-6 meses. Mantener 280-500 ml/día (si su dieta es variada). La leche de vaca no se puede dar hasta el año y ésta será entera. Yogur natural y queso en pequeñas cantidades desde los 9 meses.



AGUA Y OTRAS BEBIDAS: Cuando el bebé toma otros alimentos puede necesitar agua y debe poder beber si lo desea. No ofrecer otras bebidas (batidos, refrescos, zumos...) de forma habitual, disminuye el apetito y se relaciona con la obesidad infantil.