

HOJA INFORMATIVA SOBRE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

El proceso de diversificación alimentaria, que idealmente se debería iniciar a los 6 meses (y nunca antes de los 4 meses), es el periodo en el que de una manera progresiva se van incorporando diferentes alimentos a la alimentación del lactante.

No existen bases científicas sobre cómo introducir determinados alimentos. Se puede empezar por cualquier alimento de forma progresiva, esperando 3-7 días entre los distintos grupos. Prestar especial atención a los alimentos más alergénicos (pescado, huevo, kiwi, fresa, melocotón...), aunque no está recomendado retrasar su introducción en la alimentación. Hay que tener en cuenta que el rechazo de un nuevo alimento es frecuente.

PLAN PARA LA INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

Se pueden introducir los cereales sin gluten a partir de los 4 meses (arroz, maíz, soja, tapioca, avena) o con gluten a partir de los 6 meses (trigo, cebada, centeno). Pueden darse en forma de arroz, pasta, sémola, pan..., o con leche como cereales infantiles en una papilla o añadidos al biberón. Recomendamos que los cereales infantiles sean preferentemente integrales sin azúcares añadidos ni producidos. El gluten se introduce en pequeñas cantidades y se aumenta de forma gradual. Retrasar hasta el año de vida los cereales que contengan miel, frutos secos o cacao.

Para la introducción de las frutas se pueden ofrecer aisladas o mezcladas para ir variando los sabores. Se pueden ofrecer para comenzar el plátano, la manzana, la pera y la naranja, siempre frescas, maduras y peladas, machacadas con un tenedor o bien triturarlas para ofrecer en forma de papilla. Tras comprobar buena aceptación probar fruta de temporada. No se recomienda dar en forma de zumo hasta los 12 meses, y se deben evitar zumos envasados.

Los purés de verduras deberían introducirse de manera temprana para mejor aceptación. Las más comunes para comenzar son la patata, la zanahoria, la judía verde, el puerro, el tomate, el calabacín o la calabaza. Para la preparación deben lavarse y pelarse de manera adecuada, y posteriormente se cocerán al vapor o bien con poca agua tapando el recipiente, sin añadir sal. Evitar acelgas, espinacas, nabos, remolachas, coles, coliflores (alto contenido en nitratos) que se darán a partir del año. Ofrecer este puré diariamente a la hora de la comida.

Introducir las carnes a los purés también de forma temprana. Se suele comenzar con pollo, pavo o ternera, introduciendo progresivamente el resto de carnes (cerdo, cordero, conejo). Los purés con carne se ofrecerán con las verduras 2-3 veces por semana. Se dará una cantidad de 20-30 gramos al día entre los 6-12 meses, aumentando progresivamente hasta 40-50 gramos entre los 12 meses y los 3 años.

También se puede introducir el pescado a partir de los 6 meses, tanto el pescado blanco (merluza, rape, pescadilla, lenguado, gallo...) como el azul de tamaño pequeño (salmonete, sardina, jurel, caballa, boquerón, arenque, bonito del norte...). Por tradición y porque el azul, se digiere peor al ser más graso, suele iniciarse antes el blanco y después el azul. Tener cuidado en retirar las espinas que puedan estar presentes. El pescado congelado tiene igual valor nutritivo que el fresco. No debe darse nunca crudo o poco cocinado por el riesgo de contaminación. Se ofrecen cocinados en forma de puré, desmigados o en pequeños trozos en los más mayores. Se dará una cantidad de 30-40 gramos al día entre los 6-12 meses, aumentando progresivamente hasta 60-70 gramos por día entre los 12 meses y los 3 años. Normalmente se añade al puré de mediodía sustituyendo 2-3 días a la semana la carne por el pescado.

En niños menores de 10 años debe evitarse el consumo de pescado azul grande, como pez espada/emperador, atún rojo, tiburón (cazón, tintorera...) y lucio, debido a su alto contenido en mercurio.

No es conveniente incluir la cantidad de carne (20-30 g) o de pescado (30-40 g) indicada en más de una comida al día. Si se quiere incluir carne o pescado en la comida y la cena, habría que fraccionar las cantidades.

El tamaño de las papillas es muy variable. Al principio suele ser de 90-120 g, para ser de hasta 250 g en los más comedores de un año de edad.

Añadir 1 cucharada de aceite de oliva (mejor virgen extra) en crudo a las papillas que lo admitan una vez preparadas y antes del consumo.

A partir de los 6 meses también se puede introducir el huevo (normalmente primero la yema, y poco después añadir la clara). Puede añadirse cocido y triturado al puré de verduras 2 o 3 días a la semana, sustituyendo la carne o el pescado o en las sopas de pasta o arroz. La equivalencia proteica de un huevo es igual a la de 50 gr de carne o 60 gr de pescado.

El yogur blanco natural y el queso fresco se pueden ofrecer en pequeñas cantidades a partir de los 9-10 meses. Se recomienda revisar el etiquetado de los productos con leche adaptada, dado el elevado contenido en azúcares de algunos de ellos. Debe retrasarse lo máximo posible la introducción de otros derivados lácteos como petit suisse, natillas, flanes o cuajada.

Unas semanas después de haber introducido los alimentos previos podemos comenzar a ofrecer legumbres (garbanzos, alubias, lentejas, guisantes). Al inicio es mejor añadir legumbres sin piel (lenteja roja o similar...), pelarlas o pasar por el pasapurés para disminuir la flatulencia y favorecer su digestión. También se puede añadir arroz y pasta, sustituyendo a la carne o el pescado. Ofrecer 2-3 veces por semana.

RECOMENDACIONES GENERALES

- En esta etapa el aporte de agua es fundamental. Hay que ofrecerles a menudo, y más en situaciones de enfermedad, fiebre, diarreas, etc.
- No añadir sal ni azúcar a las comidas. Evitar la miel.
- Dar el pecho antes de la papilla en el caso de lactancia materna o complementar la toma con biberón de leche en los primeros días y hasta que tome la cantidad suficiente.
- Si un niño rechaza repetidamente un alimento, sustituir por otro del mismo grupo y volver a ofrecer pasadas unas semanas.
- Entre los 6-8 meses los bebés suelen tomar 2-3 papillas diarias. A partir de los 9 meses, 3-4 papillas diarias. Hasta los 9-11 meses, se recomienda que la cena esté compuesta por leche.
- Siempre es preferible la preparación casera con materia prima de calidad. Los “tarritos o potitos” comerciales podrían utilizarse de forma ocasional.
- El momento de la comida es una ocasión excelente para fomentar la autonomía del niño permitiéndole comer solo (en la medida de sus posibilidades y de su destreza), sin temor a que se manche.
- El puré puede conservarse en la nevera 24 horas, o también puede congelarse en porciones diarias hasta que se vaya a consumir (excepto con patata).
- En el caso de la lactancia materna se debe sustituir la “alimentación a demanda” que ha regido los primeros meses de vida del niño por unos horarios flexibles pero estables de comidas, de forma que al bebé se le ofrezca el desayuno, tentempié a media mañana (opcional dependiendo de los horarios de sueño), comida, merienda y cena a horas más o menos similares todos los días. La leche en los lactantes alimentados con fórmula se cambiará a leche de continuación o “tipo 2” y también se intentarán conseguir estas rutinas.
- No ofrecer zanahoria cruda, manzana entera o a trozos grandes, cerezas, palomitas, caramelos, granos de uva enteros o aceitunas enteras a menores de 3 años, ni frutos secos (se pueden ofrecer triturados) hasta los 5-6 años por riesgo de atragantamiento.

Es aconsejable modificar las texturas a lo largo de los meses. Clásicamente se empieza con una papilla cremosa. A partir de los 6-8 meses se puede ofrecer alimentos blandos que puedan comer ellos mismos con las manos. A partir de los 8 meses papillas grumosas y después alimentos chafados y en trocitos. No retrasar esta práctica más allá de los 10 meses. Entre los 9-12 meses es aconsejable pasar del biberón al vaso. En el caso de querer iniciar la AC según la alimentación dirigida por el bebé (baby led weaning) se aconseja seguir las recomendaciones proporcionadas en otra hoja informativa.

En el caso de la alimentación vegetariana, que excluye carne y pescado pero incluye huevos y/o productos lácteos, y la vegana, que excluye carne, pescado, huevos y productos lácteos, bien planeadas y suplementadas cuando sea necesario, pueden satisfacer las necesidades de niños y adolescentes. Si no se plantean con cuidado y conocimiento pueden suponer un riesgo de deficiencias nutricionales y energéticas. Se recomienda a las familias que opten por una dieta vegetariana que al menos los primeros dos años de vida se siga una dieta ovolactovegetariana.