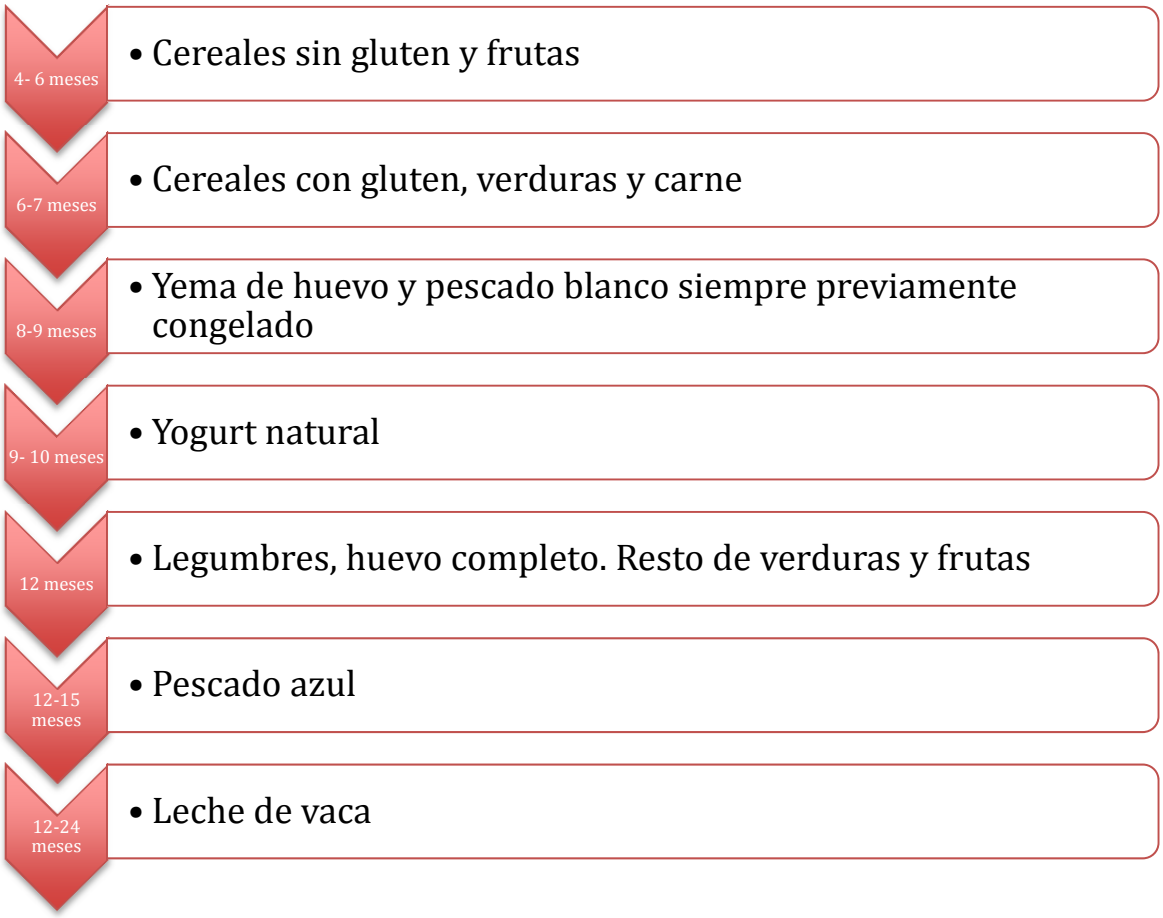
GUÍA INTRODUCCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



RECOMENDACIONES;

1. Antes de introducir cualquier alimento nuevo consulta con tu pediatra y/o enfermera pediátrica.
2. Introdúcelos en pequeñas cantidades y espaciadas en días.
3. Con la alimentación complementaria, se recomienda una ingesta de 500 ml de lácteos diarios.
4. A partir de los 6 meses, deben tomar purés, papillas y alimentos semisólidos con cuchara.
5. A los 8 meses, introduciremos los alimentos sólidos tomándolos con sus propias manos.
6. No añadir sal ni azúcar a las comidas.
7. A los 10 meses, debemos haber incorporado los alimentos de consistencia grumosa.
8. A los 12, dieta familiar: pequeños trozos y siempre teniendo en cuenta que la dieta debe ser equilibrada y variada.
9. Hasta los 12 meses no daremos miel.
10. Los frutos secos enteros no son recomendables hasta los 5 años por riesgo de atragantamiento.

¿CUÁNDO EMPEZAR CON LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA?

No antes de los 4 meses:

- La leche cubre todas las necesidades nutricionales de nuestros hijos
- Existe aún una inmadurez gastrointestinal
- La adaptación a la cuchara no está desarrollada.

No después de los 6 meses:

- La leche ya no cubre las necesidades energéticas y nutricionales.

PROCESO

4- 6 meses: - Lactancia materna, artificial o mixta (si es mixta siempre ofrecer primero leche materna)

- Cereales sin gluten progresivamente; un cacito en el biberón y se espesa hasta conseguir dar con cuchara. 1-2 tomas al día (desayuno y cena)

- Papilla de frutas: utilizar fruta fresca (plátano, manzana, naranja y pera). No dar en biberón, utilizar la cuchara para que vaya adaptándose. Se utiliza como merienda (1 vez al día) No introducir hasta el año melocotón, fresa, kiwi y otras frutas tropicales.

6-7 meses: - Cereales con gluten antes de los 7 meses, cambiándolos progresivamente por lo de sin gluten.

- Puré de verduras: 1º patata y zanahoria, después ir introduciendo judías verdes, puerro (solo parte blanca), calabacín, calabaza. Debe contener una cucharadita de aceite de oliva en crudo y no llevar sal ni otras especias. No lo conservaremos en el frigorífico por más de 24 horas, pero se puede congelar. Evita hasta el año verduras de hoja verde, espárragos, tomate, ajo, nabo y coles.

- Carne: Se añade al puré de verdura, progresivamente. Comenzaremos con el pollo, después pavo, ternera, cordero, conejo y cerdo. Alrededor de 10-20 gramos al día, sin piel hasta llegar hasta al 50-70 gramos. (Una toma al día en la comida). Evita vísceras.

8-9 meses: - Yema de huevo, se introduce más gradual, primero un cuarto, un tercio, un medio y entera. Cuece el huevo entero y separa las partes y añade la yema al puré. Recomendado 1-2 veces/semana.

- Pescado blanco: debe ser congelado por el anisakis. Se introduce en el puré de verduras. Igual cantidad que la carne, sustitúyelo por ella 3-4 veces por semana (en la comida)

9-10 meses: - Yogur natural como postre.

12 meses: - Legumbres, en introducción progresiva, primero lentejas, luego garbanzos y resto de legumbres, todas pasadas por pasapurés por su difícil digestión, o con doble cocción.

- Huevo completo con la misma introducción que la yema.

- Resto de frutas y verduras.

12-15 meses: - Pescados azules que sean de pequeño tamaño ya que tienen menos espinas, no dar más de 50 gramos a la semana. Se introducen más tarde atún rojo, marisco, cazón y pez espada.

12-24 meses: - Lo adecuado es a partir de los 18 meses.

Es muy importante que el niño esté familiarizado con los alimentos; y para ello, hay que dejar tocarlos con las manos, así comerá de manera más independiente.

Con la alimentación descrita y con sus 5 comidas diarias, equilibradas y variadas, será suficiente para su alimentación normal y cubrirá todos los requerimientos nutricionales; no es necesario un biberón fuera del horario habitual, y tendremos que luchar para retirarle esos hábitos adquiridos.

Sara Jiménez Rodrigo

Enfermera Escolar. Col. 76980