

Consejos de alimentación complementaria

- Qué alimentos debería tomar un bebé además de la LM entre los 6 y 12 meses

Las pautas varían mucho entre regiones y culturas.

No hay una evidencia científica que justifique un orden en la introducción de los alimentos. Por ello, a partir del 6º mes se pueden introducir (de uno en uno) todos los alimentos, diversificando la dieta del lactante y mejorando el aporte nutricional, disminuyendo el riesgo de alergias alimentarias.

Así, la introducción de alimentos ricos en proteínas (carnes, pescado, huevo, legumbres, marisco), las frutas y verduras, los cereales, frutos secos, se pueden introducir desde los 6 meses en el orden que la cultura familiar así lo estime.

Consideraciones:

- Los alimentos ricos en hierro, como carnes y cereales, deben ofrecerse diariamente a partir del 6º mes, pues los depósitos de hierro del bebé disminuyen y aumenta el riesgo de anemia ferropénica.
- Las verduras con alto contenido en nitratos (acelgas y espinacas) no deben administrarse durante el primer año como plato principal, aunque sí en pequeñas porciones.
- Se desaconsejan los zumos en menores de 1 año, aumentan el riesgo de caries y no sustituyen a la fruta entera.
- Los cereales son preferibles en forma de harinas integrales, sin azúcares añadidos, y no requieren leche artificial para su administración. Se pueden mezclar con frutas, verduras, caldos o leche materna extraída. No está demostrado que disminuyan los despertares nocturnos.

- La leche materna sigue siendo el alimento principal, se recomienda mantenerla a demanda, y si el lactante realiza al menos 4-5 tomas al pecho diariamente no necesita otra fuente de lácteos. Se puede ofrecer yogur natural o queso desde los 6-9 meses, pero no es imprescindible mientras tome LM. A partir de los 12 meses, si toman leche de vaca, que sea leche entera.

Alimentos a evitar:

- Alimentos superfluos: dulces, bollería, embutidos, charcutería, postres lácteos azucarados, cacao, chocolates, snacks, refrescos, zumos...
- Sal añadida o azúcar: no se debe utilizar antes de los 12 meses
- Miel: evitar en menores de 12 meses por riesgo de botulismo
- Verduras de hoja verde: especialmente acelga y espinaca, no deben suponer más del 20% total del plato
- Pescados: evitar los pescados grandes (pez espada, emperador, atún) por el alto contenido en mercurio, hasta los 3 años de edad.
- Carne: en menores de 6 años evitar el consumo de carne cazada con munición de plomo.
- Sólidos con riesgo de atragantamiento: frutos secos enteros, palomitas de maíz, salchichas cortadas transversalmente, manzana o zanahorias crudas, uva, cerezas y aceituna entera, trozos de carne...utilizando preparaciones seguras de estos alimentos (molidos, triturados, troceados, cortados longitudinalmente, rallados, cocidos, desmenuzados)

¿Cuánta cantidad hay que dar?

El alimento principal sigue siendo la leche materna, por lo que se deberá ofrecer el pecho a demanda y con frecuencia, siempre que la madre esté con el bebé. No se deben

“sustituir” tomas de pecho por comida, sino añadir el resto de alimentos como un extra o “complemento”.

La introducción a la alimentación complementaria es un proceso gradual. Inicialmente las porciones son muy pequeñas y se aumentan progresivamente. Los cuidadores deben ofrecer comida sana y segura y el lactante es el que decide cuánta cantidad come.

En lactantes amamantados a demanda en exclusiva se respetan las señales de hambre y saciedad y es el lactante el que decide cuándo ha comido suficiente. Con la alimentación complementaria ocurre lo mismo.

Es responsabilidad de los cuidadores ofrecer en todo momento alternativas sanas, nutritivas y seguras, y el lactante sano regulará la cantidad que necesite, por lo que está contraindicado forzar a comer.

-

¿Cómo ofrecer los alimentos?

Se recomienda aumentar la consistencia progresivamente y comenzar con grumos, texturas y sólidos lo antes posible, nunca más tarde los 8-9 meses. A los 12 meses el lactante ya puede consumir el mismo tipo de alimentos que el resto de la familia, aunque teniendo especial cuidado con los sólidos con riesgo de atragantamiento, como los frutos secos enteros, que deberán evitarse.

BLW

El baby-led-weaning (BLW) es una forma de ofrecer la alimentación complementaria en la que al bebé se le permite “dirigir” el proceso desde el principio. Los padres deciden qué ofrecen (y es su responsabilidad ofrecer comida sana, segura y

variada), pero el bebé coge por sí mismo la comida que se pone a su alcance; decidiendo qué elige comer y cuánta cantidad.

En todas las épocas y culturas se ha utilizado un sistema similar al BLW, hasta la aparición de las batidoras eléctricas. En la época que se iniciaba la alimentación complementaria a los 3-4 meses los triturados se hacían necesarios. Pero las recomendaciones de la OMS en 2002 de no iniciar la AC hasta los 6 meses, hace cuestionable la necesidad de los triturados.

El BLW requiere que el bebé se siente en la mesa con la familia en las comidas. Se le ofrece la misma comida de la familia en trozos apropiados a su desarrollo (grandes al principio y posteriormente pequeños), come inicialmente con sus manos, por sí solo, sin forzar y manteniendo la LM a demanda.

Muchos padres optan por un BLW mixto, en el que combinan dejar que el bebé experimente por sí mismo con la comida a la vez que le ofrece algún puré o papilla en algunas comidas.

Recomendaciones para el desarrollo de una conducta alimentaria saludable

- Mantener unos límites adecuados: los padres deciden dónde, cuándo y qué se come y los niños deciden la cantidad.
- Evitar las distracciones durante la comida, incorporándolo a la mesa familiar siempre que sea posible.
- Estimular el apetito, dejando intervalos de 3-4 horas entre comidas y evitar los aperitivos
- Mantener una actitud neutra, sin enfados ni animación excesiva
- Limitar la duración de las comidas, no más de 30-40 minutos

- Servir comida adecuada para la edad: acordes al desarrollo motor oral del niño, con porciones razonables y respetando las preferencias de los niños, pero evitando la monotonía.
- Introducir con frecuencia nuevos alimentos, elogiando que el niño lo acepte
- Facilitar la independencia del niño en la comida, con sus propios cubiertos
- Tolerar la suciedad propia de la edad