

LACTANCIA MATERNA
EXCLUSIVA HASTA 6 MESES

LACTANCIA ARTIFICIAL
o MIXTA HASTA 6 MESES

La mejor
opción

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Puedes cambiar el
orden de introducción
de los alimentos

Recuerda:
Deja un intervalo de
al menos 3-4 días entre
un alimento nuevo y el
siguiente.



Verduras



Cereales, legumbres
pasta y arroz



Líquido

Frutas



Pescado blanco y azul pequeño

Lácteos fermentados > 9 meses
(Yogur natural, queso tierno, ...)



>12 meses

- Leche de vaca
- Verduras de hoja verde
- Miel

Grumos

Trozos



Evitar Atún rojo, Cazón,
Tintorera, Pez Espada,
Lucio y Panga
> 10 años

ALIMENTOS NO
NECESARIOS:

dulces, zumos naturales y
envasados, natillas, chocolate,
embutidos grasos,
alimentos procesados ...

INCORPORACIÓN
PROGRESIVA A LAS
COSTUMBRES FAMILIARES



¿Qué es?

La lactancia materna es el mejor alimento para el bebé hasta los 6 meses, pero a partir de esa edad es necesario complementar con otros nutrientes (vitaminas, minerales, proteínas, fibra...), sin olvidar que la leche seguirá siendo su principal aporte nutricional.

¿Cuándo?

Preferiblemente a los 6 meses y solo en casos concretos a partir de los 4 meses, pero nunca antes. Es recomendable continuar con la lactancia materna a demanda hasta los 2 años de edad o hasta que madre e hijo lo deseen.

¿Qué alimentos?

Se ofrecerán poco a poco todos los alimentos (salvo excepciones) dejando un intervalo de 3 a 4 días entre cada alimento nuevo que se introduce. El orden de estos alimentos se puede adaptar según las preferencias del niño y las costumbres familiares. Se recomienda la introducción temprana de alimentos ricos en hierro (carnes) y grasas de calidad (pescado), pero limitando las cantidades de proteínas animales (carne, pescado y huevo), ya que en nuestro entorno se consumen en exceso y eso conlleva un riesgo elevado de desarrollar obesidad infantil.

Limitaciones según edad:

1. Leche de vaca > 12 meses
2. Evitar el exceso de verduras ricas en nitratos: acelgas, espinacas, apio, remolacha, lechuga, zanahorias y nabos > 12 meses
3. Miel > 12 meses
4. Pescado azul grande (pez espada, tiburón (cazón y tintorera), atún rojo, lucio y panga) > 10 años, por su alto contenido en mercurio. Se puede dar peces pequeños como sardinas, boquerones o incluso salmón
5. **Alimentos no necesarios:** azúcar, mermelada, zumos naturales o envasados, bollería, chocolate, natillas, embutidos, alimentos procesados o precocinados, etc **Cuanto mas tarde mejor, nunca antes de los 12 meses**

¿Cantidad?

Debemos aprender a reconocer y respetar las señales de saciedad de cada niño. Además tendremos en cuenta su crecimiento y desarrollo.

¿Cómo?

Elegir técnicas culinarias sencillas con aceite de oliva virgen extra (vapor, hervido, horno...), pasando de texturas más líquidas a más enteras progresivamente. No añadir sal, azúcar, miel ni edulcorantes.

Se ofrecerán en forma de puré con cuchara, o en trozos para coger con la mano, nunca en biberón.

El Baby-Led Weaning (BLW) o Alimentación Regulada por el Lactante es una alternativa para ofrecer la alimentación complementaria al bebé que tiene muchas ventajas pero también algunos riesgos y requiere un continuo seguimiento del estado nutricional. (<http://enfamilia.aeped.es/indice/baby-led-weaning> , <http://www.luciamipediatra.com/blw-baby-led-weaning/>)

¿No es peligroso?

Lo primero es minimizar el riesgo; podrán empezar con alimentos sólidos cuando:

1. Se mantenga bien sentado en la trona
2. Haya desaparecido el reflejo de extrusión (6 meses aproximadamente), que les hace sacar la lengua cuando detectan algún objeto en la boca intentando expulsarlo
3. Tenga suficiente coordinación ojos- mano- boca para llevarse los alimentos a la boca

¡Ojo! Los alimentos con más riesgo son: frutos secos enteros, rosas, uvas o cerezas enteras, manzana y zanahoria cruda, salchichas y caramelos.

Mantener siempre vigilado al lactante con cualquier alimento

¿Y si se atraganta?

<https://www.babyledweaning.es/2011/07/blw-¿que-hacer-ante-un-atragantamiento.html>

Recuerda que puedes consultar cualquier duda con tu enfermera o tu pediatra

Para más información:

Recomendaciones ESPHGAN 2018. Disponible en www.esphgan.org

Nuevas tendencias para la introducción de la alimentación complementaria. Disponible en www.apcontinuada.com Guía de alimentación infantil de 0-3 años. Disponible en www.salutweb/gencat.cat

www.aecosan.msssi.gob.es/aecosan/web/seguridad_alimentaria/ampliacion/mercurio.htm