

## **ALIMENTACION DE 0 A 24 MESES**

### **PAUTAS GENERALES DE ALIMENTACION INFANTIL**

- La leche materna es el alimento más completo y adecuado, ya que cubre todas las necesidades nutricionales en los primeros 6 meses de vida, aconsejándose comenzar con alimentación complementaria a partir de entonces. Su introducción no implica suspender la lactancia materna, pudiéndose mantener hasta cuando se desee.

- Si la lactancia materna no es posible, se optará por una leche adaptada (de venta en farmacias) de inicio o tipo 1.

Para su preparación puede usarse agua de consumo público (hervida durante 1 minuto) o bien aguas embotelladas de mineralización débil (estas NO se deben hervir). Mantener siempre la proporción: **30 ml de agua - 1 cacito raso de polvo de los que se incluyen en el envase.**

- Cuando se comience con la alimentación complementaria (5º - 6º mes), es importante introducir los distintos grupos de alimentos de uno en uno, con el fin de comprobar su adecuada tolerancia.

Es a partir de ese momento cuando se ofrecerá agua al niño.

- NO SE DEBE INTRODUCIR LA LECHE DE VACA ANTES DEL AÑO DE VIDA Y PREFERIBLEMENTE SE HARÁ A PARTIR DE LOS 18 MESES.

### **A PARTIR DE LOS 5 MESES**

**Pueden introducirse los CEREALES SIN GLUTEN**, empezando en una o dos tomas al día. Su cantidad se aumentara progresivamente, bien añadidos al biberón de leche o en forma de papilla y ofrecerlo con cuchara.

En los niños con lactancia materna exclusiva, no es necesario introducir leche de fórmula adaptada (leches comerciales de farmacia), ya que se pueden añadir los cereales a la leche materna previamente extraída, o bien posponer su introducción. En cualquier caso, se pueden añadir a las frutas o bien comenzar a ofrecer galletas sin gluten bajo supervisión.

**Se pueden introducir las FRUTAS:** se comenzara con plátano, pera, manzana y zumo de naranja o mandarina, siempre en papilla y en cantidades crecientes. Deben ser frutas frescas y maduras, no siendo necesario añadir azúcar o miel.

**NO** dar fresas, frutas con "pelo" ni frutas tropicales hasta el año de vida.

**NO** se aconseja administrar las frutas en biberón por el riesgo de caries.

### **A PARTIR DE LOS 6 MESES**

Si se está con lactancia artificial, se cambiara a leche de continuación o tipo 2.

**Se introducen las VERDURAS** en puré, pudiéndose comenzar con patata, calabacín, puerro, zanahorias, judías verdes y seguir con calabaza y pencas de acelga. El puré debe hacerse con verduras frescas, y no debe permanecer en nevera más de 24 horas. Las verduras de hoja verde (espinacas o acelgas) así como borraja, coles y nabos, se introducirán mas tarde (a partir del 9-10 mes), sin abusar en su consumo. El puré se preparara sin sal y con un chorro de aceite de oliva en crudo.

Comprobada su tolerancia, se añadirán al puré CARNE (20-40 gr. por ración), comenzando con pollo o pavo, seguido de ternera, conejo y posteriormente cerdo y cordero. Se cocinaran cocidas, al vapor o a la plancha.

**Se comenzará a ofrecer CEREALES CON GLUTEN**, de manera **progresiva**, así como galletas o pan bajo supervisión. (Una galleta maría con las frutas).

### **A PARTIR DE LOS 7 MESES se pueden introducir CEREALES CON GLUTEN**

## **A PARTIR DE LOS 9 MESES**

**PESCADOS**, añadidos al puré de verduras y alternándolo con las carnes. Se recomienda empezar por pescados blancos (lenguado, bacalao fresco, merluza, faneca). Pueden usarse tanto pescado fresco como congelado. Comprobado su tolerancia, comenzar con **YEMA DE HUEVO** cocida y en cantidades crecientes (máximo de 3 yemas a la semana).

## **A PARTIR DE LOS 10 MESES**

La comida o la merienda pueden **suplementarse** con **DERIVADOS LÁCTEOS** (yogur natural, quesos). Puede ofrecerse jamón york o pechuga/jamón de pavo en trocitos. Se puede comenzar con las **LEGUMBRES** (inicialmente lentejas y a partir de los 12 meses garbanzos y alubias) añadidas al puré.

## **A PARTIR DE LOS 12 MESES**

**HUEVO ENTERO** (cocido, en tortilla o revuelto).

El niño puede comer prácticamente de todo, evitando aquellos alimentos que por su tamaño puedan causar atragantamiento (frutos secos, caramelos, frutas con semillas), así como las patatas fritas de bolsa y los mariscos hasta los 3 años.

Es aconsejable seguir con leche de continuación hasta los 18 meses.

Se comenzara a ofrecer la comida solida de forma progresiva.

**Con 18 meses** ya se le puede ofrecer pescado azul, (atún, sardina, salmon etc.) fiambres, carne de cerdo (no vísceras). **No** frutos secos

La tolerancia y el respeto a la autonomía del niño cuando se incorpora a la mesa facilita el aprendizaje de hábitos correctos.

A partir del año, un niño puede comer alimentos blandos enteros, pero probablemente se canse pronto y continúe con papilla o puré. Poco a poco irá sustituyendo el biberón por el vaso y aprendiendo a utilizar la cuchara y el tenedor aunque al principio usara los dedos para comer solo. Para aprender tiene que experimentar y mancharse. Si no lo permitimos, perderá el interés.

En el segundo año, el niño quiere hacer cosas por sí mismo. Aprender a comer solo.

El adulto es responsable de la provisión de alimentos y el niño de comer.

A lo largo de este periodo, el niño tiene una disminución fisiológica del apetito, ya que disminuye su velocidad de crecimiento. Los niños suelen ser caprichosos en cuanto a sus preferencias por determinados alimentos y su rechazo a otros. Si les dejamos elegir, la dieta será monótona y repetitiva. Las dietas selectivas, con pocos alimentos, pueden ser deficitarias en algunos nutrientes.

Los padres son un modelo a imitar por los niños: si comen y disfrutan de una alimentación variada, están educando nutricionalmente a sus hijos. La actitud más adecuada ante los periodos de inapetencia típicos de esta edad es:

- No premiar ni castigar con alimentos.
- No ofrecer alimentos alternativos.
- No alargar el tiempo de las comidas.
- No dramatizar ni permitir la manipulación.