

INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN EN EL LACTANTE, PRIMER Y SEGUNDO AÑO. REVISIÓN 2017

REVISADO EN AGOSTO DE 2017 (3ª revisión)

LACTANCIA MATERNA:

Las autoridades sanitarias (La Organización Mundial de la Salud, La Unicef y la Asociación Española de Pediatría) recomiendan que todos los bebés reciban **lactación materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, y complementada con otros alimentos, por lo menos, hasta los 2 años de edad.**

[Consejos para una buena lactación materna](#) (Documento en gallego). Promoción y fomento de la lactancia materna. Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia.

[Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna](#). Guías de Práctica Clínica en el SNS. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco. Departamento de Salud. Abril 2017

[Guía para las madres que amamantan](#). Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Marzo 2017

Tomas

La **frecuencia** de las tomas se hace a demanda.

Debe de darse unos **10 minutos en cada pecho**.

Se debe comenzar a dar en la **mama** que se dio en último lugar en la toma anterior.

La madre **debe evitar** la ingesta de alimentos flatulentos, té, café y tabaco

LACTANCIA ARTIFICIAL

Se utiliza un preparado para lactantes, antes llamado formula de inicio o leche 1

PREPARACIÓN DEL BIBERÓN

Agua de la traída:

Se puede utilizar agua de la traída que debe de **hervirse** entre 1 y 5 minutos.

Si se hierve mucho tiempo se concentra en sal.

Agua mineral:

Si se usa agua mineral debe de ser de mineralización débil. **No necesita hervirse**, solo calentar.

Técnica de preparación:

El agua se debe dejar **enfriar** para añadir la leche, así evitamos la formación de grumos y que se destruyan nutrientes por el calor excesivo.

Por cada **30 cc de agua añadir un cacito raso** de leche sin comprimir. **Primero** se echa **el agua** del biberón y después los cacitos de leche y nunca al revés.

ALIMENTACION DE TRANSICIÓN EN EL PRIMER AÑO

¿Por qué son necesarios otros alimentos a medida que el bebé crece?

Porque:

la leche materna tiene **poca cantidad de hierro** y hacia los 6 meses los lactantes han consumido la reserva que se trajeron de la madre.

Los seres humanos somos **omnívoros**, es decir, que necesitamos tomar alimentos muy variados para asegurar que ingerimos todos los nutrientes necesarios (vitaminas, minerales, ácidos grasos, aminoácidos...)

Y el bebé debe ir aprendiendo poco a poco **nuevas formas de alimentarse** (con cuchara, con vaso, con los dedos...) y **conociendo nuevos alimentos** para integrarse en su familia y en su cultura.

¿Cuándo se debe empezar a dar alimentos distintos de la leche a los bebés?

Alrededor de los 6 meses.

Lo más fácil es adaptarse a la **maduración del bebé**. Para comenzar a alimentar con cuchara conviene que se pueda sostener sentado casi sin ayuda. También debe aprender a abrir la boca sin empujar los alimentos hacia fuera.

Algunos bebés tienen mucho interés por la comida de sus padres y hacen gestos para intentar probarla. Otros son más lentos. No conviene imponer a todos el mismo calendario, sino atender a su maduración e interés.

¿Es importante seguir un orden?

El orden da igual, pero conviene empezar poco a poco, para comprobar que los alimentos le sientan bien. Uno o dos alimentos nuevos cada semana.

En cada cultura o región suele haber costumbres diferentes a la hora de comer. En ello influyen el clima, los alimentos que más se cultivan, las tradiciones, etc. También suele haber unas creencias sobre cuáles son los alimentos más adecuados para los niños pequeños.

Se puede empezar ofreciendo con la punta de la cuchara un poquito de la comida que toman los padres ese día. Así el bebé se va acostumbrando.

De forma progresiva se aumenta la variedad de los alimentos: más verduras, legumbres y frutas; las carnes, los cereales, el pescado, los huevos.

FRUTAS (manzana, pera, naranja, plátano).

Se prepara una **papilla con 3 frutas** (batidora) y se añade **un cacito de cereales o una galleta sin gluten**

La introducción debe de ser paulatina, probar con cada fruta por separado los primeros días.

Se debe **dar biberón después de la fruta**, hasta que la cantidad que tome sea la suficiente para dejar el biberón.

VERDURAS (patata, puerro, zanahoria, judías) y **CARNE** (ternera, pollo o pavo)

Preparación del puré de verduras

Se prepara con **patata y dos verduras** haciendo rotaciones.

Después de estar **una semana con verduras**, añadir carne (50 gramos).

El puré se hace con **poca cantidad de agua** para aprovechar mejor las vitaminas más una cucharadita de **ACEITE DE OLIVA**.

No añadir sal hasta los dos años.

Se completará con biberón hasta que la toma de puré sea suficiente.

Se puede iniciar ya la toma de **YOGURT** (mi primer yogurt), mejor después de la merienda.

Introducir **PESCADO BLANCO** (50 gramos).

Iniciar con cantidades muy pequeñas y observar, sí hay vómitos, lesiones cutáneas. Suspende y consultar.

Si existen **antecedentes familiares de alergia al pescado**, posponer la introducción de estos alimentos hasta el año de edad.

YEMA DE HUEVO, QUESO FRESCO, PAVO, JAMÓN COCIDO.

Iniciar también en cantidades muy pequeñas y observar. Sí hay vómitos, lesiones cutáneas. Suspende y consultar.

Si existen **antecedentes familiares de alergia al huevo**, posponer la introducción de estos alimentos hasta el año de edad.

Estos nuevos alimentos "complementan" a la leche materna (o al preparado para lactantes) que durante todo el primer año son esenciales.

Es muy importante enseñar también nuevas habilidades para comer.

Algunos aprenden muy pronto a abrir la boca para comer de una **cuchara**. Suele ser entre los 4 y los 7 meses. Lo hacen mejor si están sentados.

Los bebés pueden aprender a **beber en vaso** muy pronto. Es lo mejor para darles agua.

Sobre los 9-10 meses intentan coger trocitos de comida y llevárselos a la boca. Es la señal de que pueden **roer y masticar**. No importa si tienen dientes o no. Ablandan el alimento con la saliva y lo aplastan con las encías. Esta es la mejor edad para estimular la masticación probando con alimentos blandos: patatas, arroz, pan, galletas, verduras cocidas, etc.

Es buena idea permitir que coman algunos alimentos con sus propios dedos. Y pronto querrán probar a manejar la cuchara. Es natural que al principio se ensucien, pero lo importante es que el bebé adquiera habilidades y poco a poco desarrolle una cierta autonomía.

Al cumplir los 12 meses puede comer en la mesa familiar y tomar la misma comida que los demás. Es tiempo de dejar las formas de alimentarse "de bebé". Ya no hacen falta los biberones y la batidora. Pero... ¡si quiere, puede seguir tomando el pecho!

Variedad mejor que cantidad. Autonomía mejor que pasividad.

Los bebés que toman el pecho en seguida aceptan los nuevos alimentos, porque la leche materna cambia de sabor según lo que coma la madre. Eso es una gran ventaja porque la alimentación humana debe ser muy variada para ser completa.

Otra ventaja del pecho es que los bebés aprenden muy pronto a parar de comer cuando no tienen más hambre. Y eso es como una "vacuna" frente al riesgo de desarrollar obesidad.

No se debe obligar a los bebés a que se terminen los biberones o los purés. Solo ellos saben el hambre que tienen. No se trata de ganen peso muy aprisa, sino de que estén sanitos.

A fin de cuentas, si ya no quiere más cantidad de una comida, pasadas unas pocas horas viene la siguiente.

Tampoco hay que "embutir" la comida, distraendo al bebé, con tal de que coma más. Es mejor dejar que experimente y disfrute, aunque coma más despacio o menos cantidad. Las habilidades le van a servir para toda la vida. Darle de comer hoy, solo sirve para esta vez.

En resumen:

Hasta los 6 meses (más o menos) al bebé solo le hace falta tomar leche materna o bien, preparados para lactantes.

Los nuevos alimentos se introducen poco a poco. De uno en uno y en pequeña cantidad. Pueden ser de la comida normal de la familia.

Los nuevos alimentos "complementan" a la leche materna (o al preparado para lactantes). La leche es esencial en el primer año de vida.

Es bueno fomentar que el bebé aprenda habilidades. Darle de comer con cuchara y vaso. Dejar que él manipule los alimentos. Estimular a que mastique.

Cuando el bebé indica que está saciado, no hay que insistir en que tome más cantidad.

ALIMENTACIÓN EN EL SEGUNDO AÑO DE VIDA

Ya puede comer de todo y en la mesa familiar

El aparato digestivo del bebé ya ha madurado. Por eso ya puede comer lo mismo que el resto de la familia. Como es lógico, la transición a la dieta familiar "normal" se irá haciendo poco a poco.

Es deseable que coma habitualmente junto con toda la familia. Así irá probando alimentos que comen los demás y aprenderá comportamientos y habilidades.

Es importante animar a probar todo tipo de alimentos y estimular la masticación.

Conviene permitir que explore la comida con las manos. No hay que reñir si se mancha o derrama comida. A esta edad bebe en vaso y comienza a utilizar los cubiertos.

La leche

La leche materna mantiene sus cualidades nutritivas y sigue aportando defensas (y consuelo) por eso, si el bebé aún toma el pecho, puede continuar haciéndolo todas las veces que quieran madre e hijo.

Puede empezar a tomar leche de vaca entera esterilizada o pasteurizada, la misma que tome el resto de la familia. No es necesario que tome leche "de crecimiento".

El biberón se debe abandonar como muy tarde a los 2 años.

Bastan 2-3 porciones de lácteos al día. Incluye los quesos y yogures.

Un menú variado

Los alimentos vegetales son muy importantes: las frutas, verduras o legumbres se deben tomar a diario.

También los cereales y los féculentos, que aportan energía: pan, arroz, patatas y pasta.

Las carnes, pescados y huevos se van alternando en comida y cena.

Puede tomar purés, pero conviene que se acostumbre a masticar. Aunque coma menos cantidad, se desarrollan mejor la mandíbula y los dientes.

La variedad de la dieta garantiza que toma todas las vitaminas y nutrientes necesarios.

Algunas costumbres poco saludables

Tomar lácteos en exceso. Aunque la leche es todavía fundamental en su alimentación, es suficiente con que tome 3 o 4 raciones al día de leche o sus derivados. Si toma más, comerá menos de otros alimentos. Y eso puede ser motivo de estreñimiento.

Tomar un **lácteo como postre** del almuerzo del mediodía. El calcio de la leche dificulta la absorción de hierro. Es mejor tomar un poco de fruta rica en vitamina C.

Los zumos envasados. No aportan ningún nutriente necesario (solo azúcares). Sí puede tomar un poco de zumo natural.

Dulces, golosinas y postres azucarados. Además del riesgo de caries, se convierten en favoritos y disminuye el apetito por la comida normal.

Obligar a terminar la porción. Cada niño come lo que necesita.

En resumen

A los 12 meses los niños comen en la mesa con el resto de la familia

Importa más la variedad que la cantidad de alimentos.

Hay que fomentar la autonomía. Que coma solo, sin ayuda y comidas iguales que las del resto de la familia. Eso favorece la maduración y la integración.

A partir de los 18 meses comienza una etapa de inapetencia "natural". Come menos porque ahora crece un poco más despacio. Se debe respetar la saciedad y nunca forzar a comer.

Adaptado de:

[Alimentación complementaria en el primer año del bebe.](#) Asociación Española de Pediatría

[Alimentación en el segundo año de vida.](#) Asociación Española de Pediatría.

Documentación clínica de la Dra. Pilar Alas Barjacoba. Pediatra del Centro de Salud de Elviña-Mesoiro (A Coruña)