

¿Cómo ofrecer la alimentación desde un enfoque positivo?

- Respetar su ritmo de desarrollo. Por ejemplo: tolerar cierto desorden apropiado a su edad (ensuciarse, comer con las manos...)
- Ofrecer un mismo alimento varias veces (hasta en 10 ó 15 ocasiones) aunque inicialmente lo rechace, porque el gusto por los distintos sabores, se forja en estos primeros momentos.
- No fijar cantidades, cada niño/a come lo que necesita.
- Establecer rutinas de lugar, horario y tipo de menú.
- Mantener una actitud neutra ante las negaciones (no enfadarse)
- Evitar distracciones mientras comen (pantallas, juguetes).
- No utilizar los alimentos como premios o castigos, ni como consuelo o chantaje.



¿Qué es el baby-led weaning?

- La o el bebé se sienta con la familia en las comidas y se alimenta por sí solo desde el principio, al comienzo con las manos y posteriormente con cubiertos.
- Se le ofrece la misma comida (sana) que al resto, en trozos de alimentos de consistencia blanda con forma de palitos, grandes al principio y posteriormente pequeños.



Recomendaciones generales

- Priorizar los alimentos ricos en hierro y zinc (carnes, pescados, huevos, cereales)
- Se recomienda comer proteína animal en esta etapa de la vida, si por razones culturales o familiares tuvieran una dieta diferente, se necesitaría seguimiento por el pediatra.
- NO ofrecer hasta los 5 años, piezas grandes por riesgo de atragantamiento: frutos secos, lacasitos, caramelos, tomates cherry, etc.
- Es muy importante tener una dieta rica en variedad de alimentos, preferiblemente de temporada y mínimamente procesados.
- Lo ideal sería cocinar los alimentos de forma sencilla en casa, sólo ocasionalmente se podrán tomar productos comerciales.
- Intentar hacer las comidas en familia, respetando en la medida de lo posible las costumbres y cultura de cada casa.
- Se ha comprobado que retrasar la ingesta de alimentos potencialmente alérgicos, no ayuda a prevenir alergias.



SERVIZO
GALEGO
DE SAÚDE

ÁREA SANITARIA DE FERROL



ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

RECOMENDACIONES GENERALES



DIRECCIÓN ASISTENCIAL

Área Sanitaria Ferrol

TIPOS DE LACTANCIA

LACTANCIA MATERNA

Es la mejor opción ya que con ello:

- Se favorece la relación madre-hijo.
- Se adapta a las necesidades del niño/a.
- Existe menos riesgo de alergias y otras enfermedades.
- **Se recomienda exclusiva los 6 primeros meses y combinada hasta los 2 años.**



LACTANCIA ARTIFICIAL

- Fórmula de inicio tipo 1: Hasta los 6 meses. 30 ml por cacito raso de leche en polvo. En caso de que el niño/a vacíe el biberón, aumentaremos 30 ml más, para asegurarnos que siempre haya un sobrante y así evitar los gases.
- Fórmula de continuación, tipo 2: De los 6 a los 12 meses.

LACTANCIA MIXTA

Lactancia materna+lactancia artificial. Ofreciendo primero el pecho y complementando la toma con el biberón.

¿CUÁNDO EMPEZAR LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA?

- NO antes de los 4 meses por inmadurez del recién nacido.
- SIEMPRE después de los 6 meses porque la leche no cubre todas las necesidades nutricionales y para prevenir posibles alergias o intolerancias.
- Continuando SIEMPRE con la Lactancia Materna o la Lactancia Artificial, (al menos 500ml al día).



¿Cómo?

- Introducir alimentos de uno en uno, con intervalos de unos días.
- No añadir sal, azúcar, miel o edulcorantes.
- Usar AGUA (del grifo) como bebida principal.
- Aumentar progresivamente la consistencia, comenzar con texturas grumosas y semisólidas, según nos lo vaya pidiendo.

FRUTAS



- Al menos una vez al día.
- Preferiblemente usar la pieza entera madura y triturada.
- Una sugerencia podría ser empezar por manzana, naranja, plátano y luego ir añadiendo fresas, kiwi, melocotón, albaricoque...
- No recomendables zumos (incluso naturales), hasta los 12 meses.

CEREALES



- Iniciar con cereales sin gluten, como arroz, maíz... (1 ó 2 cucharadas al día), en biberón o en papillas (también con leche materna), después introducir los cereales con gluten (trigo, cebada...).
- Pueden darse los comerciales (en papilla) o utilizar alimentos que los contengan (arroz, pasta, avena, pan...), empezando por purés y aumentando progresivamente la consistencia.
- Mejor elegir cereales integrales.
- NO dar tortitas (de arroz, maíz, etc.), NI bebidas de arroz hasta los 6 años.

VERDURAS



- A la hora de la comida.
- Una opción podría ser comenzar con patatas y zanahorias, luego incluir progresivamente: judía verde, puerro, calabaza, calabacín...
- Evitar las verduras de hoja verde (acelgas, espinacas, etc.) hasta el año de vida.
- Añadir una cucharada de aceite virgen de oliva crudo y hervir con la mínima cantidad de agua.
- Conservación: NO tenerlos más de 24 horas en la nevera, SI se pueden congelar.

HUEVOS



- Añadir al puré, 1 ó 2 veces a la semana (en vez de pescado o carne).
- Primero ofrecer solo yema cocida y luego probar con la clara cocida. Ir dando progresivamente.

LEGUMBRES



- Una sugerencia podría ser iniciar con lentejas y añadir progresivamente garbanzos, habas...
- Al principio mejor pasarlas por el pasa-purés, para quitarles la piel.

CARNES



- Dar entre 20-30 gramos, una vez al día, alternando con el pescado. Se puede mezclar con el puré de verduras.
- Iniciar con pollo, seguido de: pavo, conejo, ternera, cordero y cerdo.
- Evitar el consumo de vísceras hasta los 12 ó 15 meses.
- NO ofrecer carne de caza hasta los 6 años.

PESCADOS



- Porciones de entre 30-40 gramos, una vez al día, alternando con la carne. Se puede añadir al puré de verduras.
- Empezar por el pescado blanco y luego probar con el azul.
- Utilizar pescado previamente congelado y de tamaño pequeño.
- Prepararlo hervido, al horno o a la plancha.
- Evitar hasta los 10 años: pez espada, atún rojo, marraxo.
- Mariscos: NO dar cabezas de gambas ni cuerpos de crustáceos (centolla, nécoras...)

LÁCTEOS



- A partir de los 9 meses.
- Iniciar con yogur natural y queso fresco, asegurándose de que están hechos con leche pasteurizada.
- A partir del año de vida leche ENTERA de vaca, al menos hasta los 3 años.
- Asegurar 2 raciones de lácteos al día: leche, queso, yogur.

FRUTOS SECOS O SEMILLAS



- Dar en pequeña cantidad, molidos o en crema.
- NO enteros hasta los 5 años.