

Como ofrecera alimentación desde un enfoque positivo?

- Respetar o seu ritmo de desenvolvemento. Por exemplo: tolerar certa desorde apropiada a súa idade (ensuciarse, comer coas mans...)
- Ofrecer un mesmo alimento varias veces (ata en 10 ou 15 ocasións) aínda que inicialmente o rexeite, porque o gusto polos distintos sabores, fóxase nestes primeiros momentos.
- Non prefixar cantidades, cada neno/a come o que necesita.
- Establecer rutinas de lugar, horario e tipo de menú.
- Manter unha actitude neutra ante as negacións (non enfadarse)
- Evitar distraccións mentras comen (pantallas, xoguetes).
- Non utilizar os alimentos como premios ou castigos, nin como consuelo ou chantaxe.



Que é o baby-led weaning?

- A ou o bebé séntase coa familia nas comidas e se alimenta por el só desde o principio, ao comezo coas mans e posteriormente con cubertos.
- Ofréceselle a mesma comida (sana) que ao resto, en trozos de alimentos de consistencia branda con forma de palitos, grandes ao principio e posteriormente pequenos.



Recomendacións xerais

- Priorizar os alimentos ricos en ferro e zinc (carnes, pescados, ovos, cereais)
- Recoméndase comer proteína animal nesta etapa da vida, si por razóns culturais ou familiares tiveran unha dieta diferente, necesitaría seguimento polo pediatra.
- NON ofrecer ata os 5 anos, pezas grandes por risco de atragantamento: froitos secos, lacasitos, caramelos, tomates cherri, etc.
- É moi importante ter unha dieta rica en variedade de alimentos, preferiblemente de tempada e minimamente procesados.
- O ideal sería cocinñar os alimentos de forma sinxela en casa, só ocasionalmente se poderán tomar produtos comerciais.
- Intentar facer as comidas en familia, respectando na medida do posible os costumes e cultura de cada casa.
- Comprobase que retrasar a ingesta de alimentos potencialmente alerxénicos, non axuda a previr alerxias.



SERVIZO
GALEGO
DE SAÚDE

ÁREA SANITARIA DE FERROL



ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

RECOMENDACIÓNS XERAIS



DIRECCIÓN ASISTENCIAL

Área Sanitaria Ferrol

TIPOS DE LACTANCIA

LACTANCIA MATERNA

É a mellor opción xa que con isto:

- Favorécese a relación nai-fillo.
- Adaptase ás necesidades do neno/a.
- Existe menos risco de alerxias e outras enfermidades.
- **Recoméndase exclusiva os 6 primeiros meses e combinada ata os 2 anos.**



LACTANCIA ARTIFICIAL

- Fórmula de inicio tipo 1: Ata os 6 meses. 30 ml por cacito raso de leite en po. En caso de que o neno/a vacíe o biberón, aumentaremos 30 ml máis, para asegurarnos que sempre haxa un sobrante e así evitar os gases.
- Fórmula de continuación, tipo 2: Dos 6 aos 12 meses.

LACTANCIA MIXTA

Lactancia materna+lactancia artificial. Ofrecendo primeiro o peito e complementando a toma co biberón.

CANDO EMPEZAR A ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA?

- NON antes dos 4 meses por inmadurez do recém nacido.
- SEMPRE despois dos 6 meses porque o leite non cubre tódalas necesidades nutricionais e para previr posibles alerxias ou intolerancias.
- Continuando SEMPRE coa Lactancia Materna ou a Lactancia Artificial, (polo menos 500ml ao día).



Como?

- Introducir alimentos de un en un, con intervalos duns días.
- Non engadir sal, azúcar, mel ou edulcorantes.
- Usar AUGA (do grifo) como bebida principal.
- Aumentar progresivamente a consistencia, comezar con texturas grumosas e semisólidas, segundo nolo vaia pedindo.

FROITAS



- Polo menos unha vez ao día.
- Preferiblemente usar a pieza enteira madura e triturada.
- Unha suxestión podería ser empezar por mazá, laranxa, plátano e logo ir engadindo fresas, kiwi, melocotón, albaricoque...
- Non recomendables zumes (incluso naturais), ata os 12 meses.

CEREAIS



- Iniciar con cereais sen gluten, como arroz, millo... (1 ou 2 culleradas ao día), en biberón ou en papas (tamén con leite materna), despois introducir os cereais con gluten (trigo, cebada...).
- Poden darse os comerciais (en papa) ou utilizar alimentos que os conteñan (arroz, pasta, avea, pan...), empezando por purés e aumentando progresivamente a consistencia.
- Mellor elixir cereais integrais.
- NON dar tortitas (de arroz, maíz, etc.), NIN bebidas de arroz ata os 6 anos.

VERDURAS



- Á hora da comida.
- Unha opción podería ser comezar con patacas e cenorias, logo incluír progresivamente: feixóns verdes, porro, cabaza, calabacín...
- Evitar as verduras de folia verde (acelgas, espinacas, etc.) ata o ano de vida.
- Engadir unha cullerada de aceite virxe de oliva cru e ferver coa mínima cantidade de auga.
- Conservación: NON telos máis de 24 horas na neveira, SI se poden conxelar.

OVOS



- Engadir ao puré, 1 ou 2 veces á semana (en vez de peixe ou carne).
- Primeiro ofrecer só xema cocida e logo probar coa clara cocida. Ir dando progresivamente.

LEGUMES



- Unha suxestión: podería iniciarse con lentellas e engadir progresivamente garavanzos, fabas...
- Ao principio mellor pasalas polo pasa-purés, para quitarlles a pel.

CARNES



- Dar entre 20-30 gramos, unha vez ao día, alternando co pescado. Pódese mesturas co puré de verduras.
- Iniciar con polo, seguido de: pavo, coello, tenreira, cordeiro e cocho.
- Evitar o consumo de vísceras ata os 12 ou 15 meses.
- NON ofrecer carne de caza ata os 6 anos.

PEIXES



- Porcións de entre 30-40 gramos, unha vez ao día, alternando coa carne. Pódese engadir ao puré de verduras.
- Empezar polo pescado branco e logo probar co azul.
- Utilizar peixe previamente conxelado e de tamaño pequeno.
- Preparalo fervido, ao forno ou á prancha.
- Evitar ata os 10 anos: peixe espada, atún vermello, marraxo.
- Mariscos: NON dar cabezas de gambas nin corpos de crustáceos (centola, nécoras...)

LÁCTEOS



- A partir dos 9 meses.
- Iniciar con iogur natural e queixo fresco, asegurándose de que están feitos con leite pasteurizada.
- A partir do ano de vida leite ENTEIRA de vaca, polo menos ata os 3 anos.
- Asegurar 2 racións de lácteos ao día: leite, queixo, iogur.

FROITOS SECOS OU SEMENTES



- Dar en pequena cantidade, moídos ou en crema.
- NON enteiros ata os 5 anos.