



INTRODUCCIÓN ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



Debe iniciarse idealmente **después de los 6 meses** de edad (en todo caso después de los 4 meses de edad) y sólo **cuando** el niño consiga:

1. Sentarse manteniendo derecho el tronco
2. Sea capaz de seguir la cuchara con los ojos y abrir la boca cuando se acerca
3. Sea capaz de tragar bien sin sacar la lengua y empujar los alimentos hacia fuera

La introducción de los alimentos debe hacerse de forma progresiva, **esperando 3-4 días entre nuevos alimentos**, para detectar intolerancias alimentarias.

La introducción de los alimentos nunca será rígida y **se adaptará a cada familia**.

Es preferible usar cuchara para estos alimentos e **ir retirando el biberón**.

Es preferible beber en vaso.

Es importante que el niño sea capaz de tomar alimentos sólidos antes de los 10 meses, para evitar problemas alimentarios posteriores

No deben darse frutos secos, caramelos... hasta el tercer o cuarto año de vida por el peligro de asfixia.

NO HAY UN ORDEN ESTABLECIDO DE ALIMENTOS CON LOS QUE INICIAR LA ALIMENTACION COMPLEMENTARIA.

CEREALES

Los cereales con gluten se deben introducir antes de la 26 semana de vida (7 meses). Al principio, se dan en el biberón correspondiente al del desayuno y luego, se añaden también en la cena. Una vez preparado el biberón se le añade una o dos cucharadas de cereales, e ir aumentando poco a poco la consistencia. Cuando la papilla es espesa es preferible usar **una cuchara en lugar del biberón**.



FRUTAS

Normalmente será la fruta el alimento habitual en la merienda. Para preparar el primer puré de frutas utilizar media naranja y otra fruta y batirlas con la batidora hasta que no quede ningún trozo. Los días siguientes añadirle otras frutas. Aumentar la cantidad poco a poco y variar las frutas según los gustos del niño. No se puede añadir ni azúcar ni miel.



La mayoría de los niños toman entre 100 y 150 gramos, lo que equivale más o menos al tamaño de un yogur, pero depende de las preferencias del niño. A partir de los 7-8 meses ir ofreciendo fruta menos triturada, y cuando sea posible (8-9 meses), en pequeños trocitos que puede el niño llevarse directamente a la boca.

VERDURAS



Los purés de verdura sustituirán a la toma de leche del mediodía.

Las espinacas y las acelgas no se deben introducir hasta el año de vida. Si se añaden al

puré antes de esta edad no deben ser más del 20 % del contenido total de verduras. Si lo vamos a conservar para el día siguiente hay que guardarlo en nevera y si es para más días congelarlo. Para preparar el primer puré de verduras, cocer una patata pequeña y otra verdura, unos 15 minutos para que no pierda demasiadas vitaminas. Añadirle una cucharadita de aceite de oliva. Batirlo hasta que no queden grumos.

No es necesario hacerlo a diario. Se puede congelar en pequeñas raciones que se van sacando día a día. No es necesario que coma mucha cantidad, con un plato pequeño puede ser suficiente, aunque puede tomar lo que quiera. Después del puré, se puede ofrecer al niño un poquito de leche o un yogur. La carne, el pescado, las legumbres y el huevo se introducen de forma progresiva añadiéndolas al puré de verduras.

CARNES

Se pueden añadir al puré de verduras a partir del **sexto mes**, 3-4 días después de haber iniciado las verduras. Se puede dar pollo, pavo, conejo y ternera. No son recomendables las vísceras. Se añaden al puré en cantidades pequeñas de aproximadamente 50 gramos.



PESCADOS

Se añaden al puré desde el **sexto mes** y al igual que la carne se añadirá a la verdura en cantidades de 50 gramos, alternando ambos. Se suele dar primero pescado blanco porque el azul tiene más grasa y se digiere peor. Se puede usar pescado congelado.



LEGUMBRES

Se ofrecen desde el **sexto mes** en pequeñas cantidades y de forma progresiva porque algunos niños las digieren mal. Añadirles al puré de 2-3 veces en semana.



HUEVOS



A partir de los **6 meses** se puede iniciar progresivamente su ingesta en el puré del mediodía alternándolo con la carne y el pescado.

LECHE

Se aconseja la **lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses** pero añadiendo luego otros alimentos se puede mantener hasta los 2 años o incluso más.

Los niños que reciban lactancia artificial deben cambiar a una fórmula **de continuación** desde el **quinto o sexto mes**.

No se debe dar leche de vaca en el **primer año** de vida porque puede producir anemia. La cantidad media de leche que debemos dar al niño a los 12 meses de edad es de 500 ml diarios (si no toma otros lácteos, en caso contrario habría que disminuir esta cantidad).



EL YOGUR tiene numerosos beneficios nutricionales y es bien tolerado por el niño, y puede introducirse a partir de los **6-8 meses**, preferentemente preparado con leche adaptada, pero si la ingesta es de sólo un yogur al día, puede ser un yogur preparado a partir de leche entera de vaca. Los postres lácteos (petit suite...) y quesos son preferibles más tarde, sobre los 10-12 meses.



La introducción de todos estos alimentos permite que la alimentación del niño se **vaya pareciendo poco a poco** a la del **resto de su familia**. Se produce una

disminución del número de tomas, de tal forma que al final del sexto mes la mayoría de los niños hacen ya sólo 4 tomas. Desayunan leche con cereales, comen puré de verduras, meriendan frutas y cenan leche con cereales, y no se despiertan por la noche para comer. A partir de los 8-9 meses (dependiendo del desarrollo neurológico de cada niño), puede ir incorporándose a las comidas familiares y otros alimentos sólidos tomando pequeñas cantidades de alimentos sólidos por su cuenta. Y a partir de los 10 meses debemos darles una "cena" parecida a la nuestra, con purés, sopas y otros alimentos sólidos que puede coger con sus manos.