

LACTANCIA MATERNA
EXCLUSIVA HASTA 6 MESES

LACTANCIA ARTIFICIAL
o MIXTA HASTA 6 MESES

La mejor
opción

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Puedes cambiar el
orden de introducción
de los alimentos

Huevos

Carnes

Verduras



Cereales, legumbres
pasta y arroz



INCORPORACIÓN
PROGRESIVA A LAS
COSTUMBRES FAMILIARES

Recuerda:
Deja un intervalo de
al menos 3-4 días entre
un alimento nuevo y el
siguiente.

Frutas

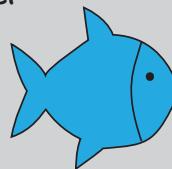


Pescado blanco y azul pequeño

Lácteos fermentados > 9 meses
(Yogur natural, queso tierno, ...)



>12 meses {
- Leche de vaca
- Verduras de hoja verde
- Miel



Evitar Atún rojo, Cazón,
Tintorera, Pez Espada,
Lucio y Panga
> 3 años



¿Qué es?

La lactancia materna es el mejor alimento para el/la bebé hasta los 6 meses, pero a partir de esa edad es necesario complementar con otros nutrientes (vitaminas, minerales, proteínas, fibra...), sin olvidar que la leche seguirá siendo su principal aporte nutricional.

¿Cuándo?

Preferiblemente a los 6 meses y solo en casos concretos a partir de los 4 meses, pero nunca antes. Es recomendable continuar con la lactancia materna a demanda hasta los 2 años de edad o hasta que madre e hija/o lo deseen.

¿Qué alimentos?

Se ofrecerán poco a poco todos los alimentos (salvo excepciones) dejando un intervalo de 3 a 4 días entre cada alimento nuevo que se introduce. El orden de estos alimentos se puede adaptar según las preferencias del niña/o y las costumbres familiares. Se recomienda la introducción temprana de alimentos ricos en hierro (carnes) y grasas de calidad (pescado), pero limitando las cantidades de proteínas animales (carne, pescado y huevo), ya que en nuestro entorno se consumen en exceso y eso conlleva un riesgo elevado de desarrollar obesidad infantil.

Limitaciones según edad:

1. Leche de vaca > 12 meses
2. Evitar el exceso de verduras ricas en nitratos: acelgas, espinacas, apio, remolacha, lechuga, zanahorias y nabos > 12 meses
3. Miel > 12 meses
4. Pescado azul grande (pez espada, tiburón (cazón y tintorera), atún rojo, lucio y panga) > 3 años, por su alto contenido en mercurio. Se puede dar peces pequeños como sardinas, boquerones o incluso salmón
5. Alimentos no necesarios: azúcar, mermelada, zumos naturales o envasados, bollería, chocolate, natillas, embutidos, alimentos procesados o precocinados, etc Cuanto mas tarde mejor, nunca antes de los 12 meses

¿Cantidad?

Debemos aprender a reconocer y respetar las señales de saciedad de cada niña/o. Además tendremos en cuenta su crecimiento y desarrollo.

¿Cómo?

Elegir técnicas culinarias sencillas con aceite de oliva virgen extra (vapor, hervido, horno...), pasando de texturas más líquidas a más enteras progresivamente. No añadir sal, azúcar, miel ni edulcorantes. Se ofrecerán en forma de puré con cuchara, o en trozos para coger con la mano, nunca en biberón. El Baby-Led Weaning (BLW) o Alimentación Regulada por el Lactante es una alternativa para ofrecer la alimentación complementaria al bebé que tiene muchas ventajas pero también algunos riesgos y requiere un continuo seguimiento del estado nutricional.

¿No es peligroso?

Lo primero es minimizar el riesgo; podrán empezar con alimentos sólidos cuando:

1. Se mantenga bien sentado en la trona
2. Haya desaparecido el reflejo de extrusión (6 meses aproximadamente), que les hace sacar la lengua cuando detectan algún objeto en la boca intentando expulsarlo
3. Tenga suficiente coordinación ojos- mano- boca para llevarse los alimentos a la boca

Evitar alimentos que por su consistencia o su forma pueden causar atragantamiento: frutos secos enteros, palomitas, uvas enteras, manzana o zanahoria crudas, salchichas y caramelos.

Mantener siempre vigilado al lactante con cualquier alimento

Recuerda que puedes consultar cualquier duda con tu enfermera o tu pediatra