

PEDIATRIA
Dr. A. Herrero
Urb. Lomas del sol, 20
Benajárfate (Málaga)



Alimentación Complementaria o Biekost

CONSEJOS PADRES:

- 1.- La lactancia materna o las fórmulas de inicio cubren todas las necesidades del lactante sano, como alimento exclusivo, hasta los 6 meses de vida.
- 2.- No se introducirá en la alimentación ningún alimento sin el consejo de su pediatra.
- 3.- La administración de alimentos distinto a la leche será de forma gradual, firme, sin forzar al niño. El cambio de un sabor a otro requiere repetidas ofertas.
- 4.- Los zumos deberán ser naturales y sin adicción de azúcar.
- 5.- No añadirá sal a la comida durante el primer año.
- 6.- Los cereales o harinas de trigo, avena, cebada y centeno, por su contenido en gluten deben iniciarse en pequeñas dosis a partir de los 6 meses, sobre todo si toma lactancia materna.
- 7.- De los 6 a los 12 meses, la ingesta de leche debe ser mínimo de 500 cc al día.
- 8.- Todos los cambios dietéticos serán bien admitidos si los realiza lentamente y con intervalos para cada nuevo alimento entre 2-4 semanas.
- 9.- El huevo y el pescado conviene no introducirlos en la dieta hasta cumplidos 7-8 meses. Se ofrecerá el huevo bien cocido, disuelto o triturado en caldos, purés o papillas.

SEXTO MES: CEREALES CON GLUTEN (BLEVIT-SANUTRI-NUTRIBEN)

A menudo es el primer elemento distinto de la leche que se introduce en la dieta de los lactantes. Los cereales contribuyen al aporte energético, son fuente de proteínas, minerales, vitaminas (tiamina especialmente), ácidos grasos esenciales y especialmente hidratos de carbono de absorción lenta, por lo que permite espaciar más las tomas. No obstante, al tratarse de un alimento calórico, existe riesgo de sobrealimentación si se abusa de su consumo.

Se puede iniciar a partir del SEXTO mes, UN CACITO AL DIA, hasta los 6 meses. A partir de los 6 meses HASTA 3 CACITOS al día. Cereales con gluten en grandes cantidades (pan y galletas), en mayores de 7 meses.

SEXTO MES: LECHE DE CONTINUACIÓN (número 2)

SEXTO MES: PAPILLA DE FRUTAS

Sustituir la toma de leche de la merienda por papilla de frutas. Utilizar fruta natural preferentemente a los potitos envasados. Inicialmente utilizar las frutas mejor toleradas: manzana, pera, plátano y zumo de naranja. Más adelante añadir uva y ciruela (sobre todo si existe estreñimiento). No utilizar **FRESA-MELÓN-MELOCOTÓN-KIWI HASTA EL AÑO DE VIDA** (son muy alergénicas). No añadir azúcar ni miel. Si precisa, se puede añadir galletas, leche, o derivados lácteos.

Inicialmente ofrecer sólo el zumo de naranja en pequeñas cantidades. Después añadir piezas de frutas de una en una para la adaptación del paladar.

SEXTO-SÉPTIMO MES: PAPILLA DE VERDURAS-CARNE

Utilizar verduras naturales, preferentemente frescas (no congeladas). Se pueden utilizar: patatas, puerros, judías verdes, zanahoria, nabos, tomate, calabacín, calabaza, arroz.... No se deben de utilizar hasta el año de vida las verduras ricas en nitratos como **ESPINACAS-ACELGAS-COL-REMOLACHA**

PAPILLA PEQUEÑA (200 gr): 1 patata pequeña (50 gr), 1 puerro pequeño ó judías verdes (50 gr), 1 zanahoria pequeña (25 gr), 1 nabo pequeño (50 gr), 1 trozo de tomate (25 gr). Añadir una cucharita de 5 ml de aceite de oliva.

PAPILLA GRANDE (300 gr): 1 patata grande (100 gr), 1 puerro pequeño (50 gr) o judías verdes (50 gr), 1 zanahoria grande (50 gr), 1 nabo pequeño (50 gr), 1 trozo de tomate (50 gr). Añadir una cucharita de 5 ml de aceite de oliva.

Preferiblemente usar las carnes menos grasas, empezando por el pollo-pavo, en una cantidad de 10-15 gramos por día y aumentando 10-15 gramos por mes, hasta un máximo de 40-50 gramos, mezclada y batida la carne con patata y verduras. Posteriormente se introduce la ternera, el cordero y otras. Aportan proteínas de alto valor biológico, lípidos, hierro, zinc y ciertas vitaminas. Las vísceras (hígado, sesos, etc.) no tienen ventajas sobre la carne magra y aportan exceso de colesterol y grasa saturada.

SEPTIMO MES: Pescados. A partir de esta edad, el pescado puede sustituir a algunas tomas de la carne. Es conveniente empezar por pescados blancos como merluza, lenguado, rape, gallo, siendo

extremadamente cuidadosos con las espinas. Ir aumentando hasta un total de 5 raciones a la semana.

OCTAVO MES: Huevos. Nunca crudos. Se introducirá primero la yema cocida añadida al puré de medio día, **PARA TOMAR EL HUEVO ENTERO (CON LA CLARA) A LAS DOS SEMANAS DE SU INICIO, SIEMPRE BIEN COCIDO.** La frecuencia de consumo recomendada es de 2 unidades por semana. La yema es buena fuente de grasas, ácidos grasos esenciales, vitamina A, D y hierro. La clara aporta principalmente proteínas de alto valor biológico, pero entre ellas se encuentra la ovoalbúmina, con capacidad de provocar alergia.

ONCEAVO MES: Legumbres. Añadidas al puré de verduras. Si se mezclan con arroz u otros cereales, sustituyen a la carne, y se pueden tomar así hasta dos veces por semana. Inicialmente sólo lentejas, a partir de los 12 meses el resto de legumbres: garbanzos, guisantes, judías.....

YOGURES. A partir del sexto mes se pueden utilizar como complemento a alguna comida. Preferible natural o de sabores de frutas que pueda tomar para su edad, y realizado con leche de continuación (tipo “mi primer danone”). Deben ser sin azúcar. Se puede mezclar con la papilla de frutas.

AZÚCARES REFINADOS, MIEL Y OTROS DULCES. No es recomendable el consumo de azúcar, pues la dieta del bebé tiene un aporte adecuado de hidratos de carbono. Es muy importante no alimentar a los lactantes con miel ni jarabe de maíz debido a que estos alimentos se han identificado como las únicas fuentes dietéticas de las esporas del Clostridium botulinum y a esta edad no tienen la inmunidad suficiente para resistir el desarrollo de estas esporas causantes del botulismo.

AGUA. Mientras el lactante recibe sólo leche materna o fórmula adaptada no requiere líquidos adicionales, salvo en situaciones extremas de calor o pérdidas aumentadas de líquidos (fiebre, diarrea). Por el contrario, ya que la alimentación complementaria supone una mayor carga renal de solutos, no basta con los líquidos aportados por la leche y otros alimentos, y se debe ofrecer al niño agua con frecuencia.

LA LECHE DE VACA. Preferible a partir de los tres años.

NÚMERO DE TOMAS AL DÍA: A partir de los 6 meses el niño puede hacer 4 ó 5 tomas distribuidas de la siguiente manera:

- Desayuno: Biberón de leche con cereales, en cantidades adaptadas a su edad.
- Comida-almuerzo: papilla de verduras con carne.
- Merienda: papilla de frutas.

- Cena: Biberón de leche con cereales. A partir de los 10-12 meses se puede dar algunos días papilla de verduras con carne o pescado.
- Quinta toma: sobre las 23 horas se puede dar una toma de biberón para evitar que pasen demasiado tiempo sin recibir alimento. En este caso se puede dar en la cena el biberón sin cereales, y añadir los cereales en la toma de las 23 horas.

ALIMENTACIÓN A PARTIR DEL AÑO DE EDAD: A partir del año de vida, puede comer de todo adaptado a su dentición (más o menos triturado). Se recomienda añadir los alimentos nuevos de forma progresiva, especialmente los más alergénicos: huevo entero, frutas, frutos secos y legumbres. Se debe incorporar al niño a la mesa familiar.