

GUÍA RÁPIDA PARA EMPEZAR CON LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

¿Cuándo empezar?

Cuando tu peque tenga alrededor de 6 meses, muestre interés por comer y y logre:

- ✓ Mantenerse sentado con mínimo apoyo.
- ✓ Coordinar ojos-manos-boca de forma adecuada.

¿Cómo empezar?

Ofreciendo cada nuevo alimento por 1-3 días (se podría ofrecer cada día un nuevo alimento salvo al ofrecer alérgenos alimentarios, cuándo será mejor esperar 3 días para valorar que sea bien tolerado antes de seguir probando otros alimentos).

Probar 3 días (*alérgenos*):



Huevo



Cacahuets y frutos secos



Lácteos y derivados



Pescados y mariscos



Soja y derivados



Trigo y derivados

Se pueden ofrecer numerosos alimentos desde los 6 meses de edad o cuando tu peque esté preparado. A medida que se vayan probando diferentes alimentos, se podrán combinar en preparaciones o recetas.

Solo se recomienda evitar los siguientes alimentos de cada grupo:

LÁCTEOS	Leche entera de vaca, cabra como bebida principal (podría utilizarse como parte de preparaciones). Lácteos azucarados. Quesos altos en sal.
VEGETALES	Espinacas, acelgas y borrajas, por presencia de nitratos en sus hojas. Zanahorias crudas enteras o en dados o tomates cherrys enteros por riesgo de asfixia.
FRUTAS	Manzana cruda entera o en trozos, uvas enteras o cerezas enteras por riesgo de asfixia. Pueden ofrecerse cocidas, ralladas o cortadas en cuartos.

CEREALES, PANES...	Tortitas de arroz (o bebida de arroz). Palomitas de maíz, tortillas de maíz (tipo nachos) debido al riesgo de asfixia
PROTEÍNAS	Carnes que han sido cazadas con municiones de plomo. Pescados de gran tamaño (emperador, lucio, cazón o tiburón, atún rojo). Salchichas o similares por riesgo de asfixia.
GRASAS	Frutos secos enteros o aceitunas enteras (por riesgo de atragantamiento): se pueden ofrecer en cremase ralladas o cortadas en cuartos.
OTROS	Miel, por riesgo de botulismo. Bebidas azucaradas (refrescos, zumos...) Productos con sal o azúcares añadidos o alimentos superfluos. . Infusiones u otras bebidas.

El resto de alimentos pueden ofrecerse a partir de los 6 meses y no se ha de retrasar ningún otro, tal y como lo recoge la Asociación Española de Pediatría en el siguiente cuadro resumen:

Calendario orientativo de incorporación de alimentos

Alimento	0-6 meses	6-12 meses	12-24 meses	>2 años
Leche materna				
Fórmulas adaptadas (en caso de no estar con LM)				
Cereales, frutas, hortalizas, legumbres, huevo, carne, pollo, pescado, aceite de oliva				
Leche entera, yogur, queso tierno (pueden ofrecerse en pequeñas cantidades a partir de los 9 o 10 meses)				
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, manzana o zanahoria cruda, etc.)				Por encima de los 3 años
Alimentos superfluos (azúcares, miel, cacao, bollería, galletas, embutidos y charcutería)	Cuanto más tarde y en menor cantidad mejor (siempre a partir de los 12 meses)			

CONSEJOS ALIMENTARIOS:

- Puedes empezar ofreciendo triturados para ir incrementando progresivamente la textura, empezando por sólidos (BLW) o puedes **combinar ambas opciones**, lo que puede resultar de gran apoyo si tu peque también comerá con familiares o cuidadores.
- Las **comidas no han de sustituir** las tomas de leche materna o fórmula infantil, por lo que primero se ha de ofrecer lactancia y, posteriormente, alimentos o preparaciones.
- A partir de los 6 meses puede ofrecerse agua en vasito, pero ésta no ha de reemplazar ninguna toma, por lo que se aconseja no superar los **120 ml/día en la etapa de 6-9 meses y 240 ml/día en la etapa de 9-12 meses**.
- En los primeros días o semanas los peques suelen apenas probar o comer pequeñas cantidades, que irán progresivamente incrementando.
- Será aconsejable ofrecer **alimentos ricos en hierro** junto con alimentos fuente de **vitamina C** (para favorecer su absorción).

Un día ejemplo, la primera semana puede ser así:

Desayuno: Leche materna o Fórmula infantil

Almuerzo: Leche materna o Fórmula infantil + Pera al vapor o en puré

Comida: Leche materna o Fórmula infantil + Pera al vapor o en puré

Merienda: Leche materna o Fórmula infantil

Cena: Leche materna o Fórmula infantil

La primera semana podría probarse:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Pera	Brócoli	Plátano	Gachas de avena	Gachas de avena con pera	Gachas de avena con plátano	Pollo o lentejas con brócoli

Este es un ejemplo a modo orientativo, pero puedes sustituir estos alimentos por otros que tengas en casa.

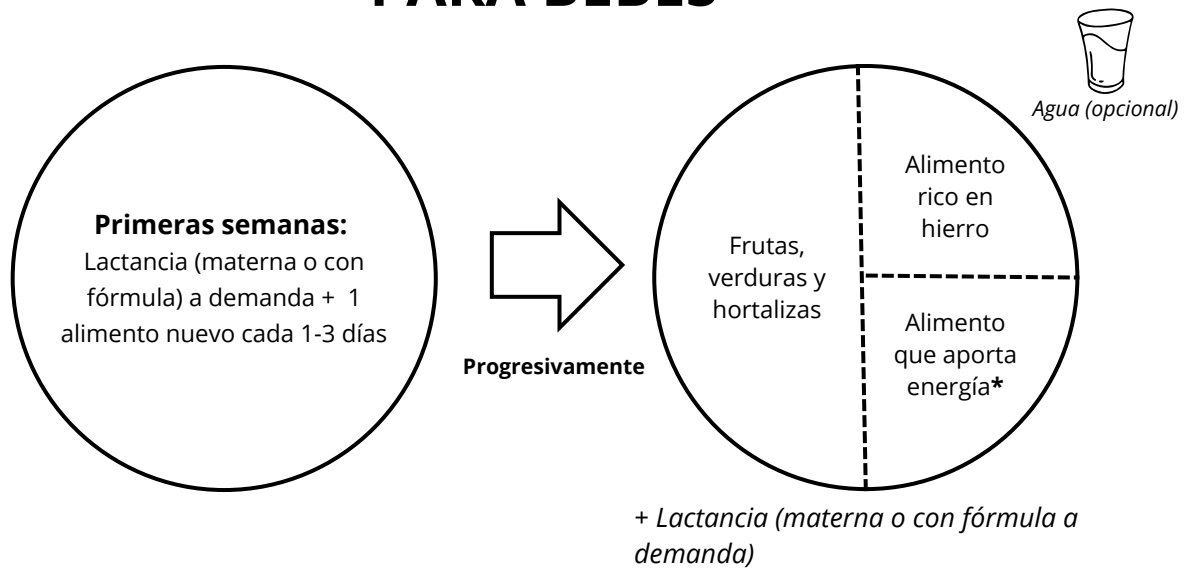
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO:

- Legumbres: soja y tofu, alubias blancas, lentejas, garbanzos y hummus...
- Carnes rojas, pollo, pescado...
- Avena, amaranto, quinoa, pan integral y otros cereales integrales...
- Guisantes, naranja, kiwi y frutos secos molidos o en crema...

ALIMENTOS RICOS EN VITIMANA C:

- Todas las frutas
 - Hortalizas y verduras crudas
 - Perejil fresco
-

EL PALATO SALUDABLE PARA BEBÉS



***Alimentos densos en energía y nutrientes:** cereales como avena, maíz, arroz, panes; tubérculos como patata o boniato; grasas como el aguacate o las cremas de frutos secos...

No olvidar:

- El peque ha de estar sentado erguido en una trona o regazo, nunca recostado.
- Nunca se debe dejar comiendo a un bebé sin supervisión.
- No interpretar como permanente un rechazo inicial a un nuevo alimento. Seguir ofreciendo en los siguientes días o semanas sin presionar (pueden ser necesarias hasta 10-15 ocasiones para conseguir la aceptación).
- No prefijar una cantidad de comida que se "tiene que tomar". La cantidad es variable de unos niños a otros y según las circunstancias.
- Respetar los signos de hambre y saciedad. Los padres deciden dónde, cuándo y qué come el niño. El niño decide cuánto come. Obligar o coaccionar a un niño para que coma aumenta la insatisfacción familiar y el riesgo de problemas con la comida a corto y largo plazo.

Puedes leer más en:

- Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre Alimentación Complementaria: <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/>
 - Recomendaciones_aep_sobre_alimentacio_n_complementaria_nov2018_v3_final.pdf
 - Alimentación Saludable en la Primera Infancia - Guía de la Agencia de Salud Pública de la Generalitat de Cataluña https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/primera-infancia/
-