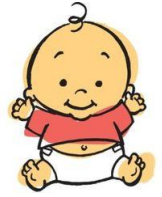


## ALIMENTACIÓN DEL LACTANTE DE 4-6 A 12 MESES



### CONSEJOS SOBRE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

#### CEREALES

No es necesario comenzar con los **cereales sin gluten** (arroz, soja, maíz, mijo, tapioca y probablemente avena). Los **cereales con gluten** (trigo, cebada, centeno) se pueden introducir desde el 4º mes al 11º mes, **pero habitualmente se hace a partir del 6º**. El gluten se introduce en pequeñas cantidades (ej.: cacito de cereales con gluten y el resto sin gluten, algún trozo de pan...).



Puede darse en forma de **arroz, pasta, sémola, pan..., o con leche en una papilla o añadidos al puré de verduras**. También se puede dar una ración diaria (no más de 25-30 g) de **cereales hidrolizados infantiles**, evitando los que contienen miel o azúcares añadidos. Las galletas, aunque permitidas ocasionalmente, no son un alimento saludable.

#### FRUTAS



Se puede utilizar **cualquier tipo de fruta**, solas o mezcladas, lavadas y peladas. Quitar pepitas, huesos, tallos... **Una o dos piezas**, según el tamaño. **Trituradas o cortadas** para tomar con los dedos, excepto las que tengan peligro de atragantamiento.

Los **zumos naturales** no sustituyen a la fruta entera. **Solo ocasionalmente** y con cuchara o vaso. En biberón favorecen la aparición de caries dental. Se desaconsejan los zumos comerciales.

#### VERDURAS

Se puede usar **cualquier verdura**, siendo las más comunes: patata, puerro, calabaza, calabacín, tomate, zanahoria, judías verdes...

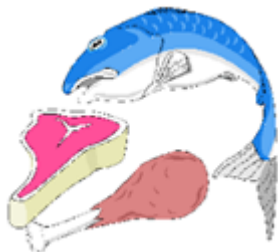
**No introducir hasta el año de vida, o en cantidad muy pequeña, las verduras de hoja verde (lechuga, acelgas, espinacas), la alcachofa, la borraja y la remolacha**, por su alto contenido en nitratos. Tampoco grandes cantidades de zanahoria.



Prepararlas **cocidas al vapor o hervidas con poca agua** y con el recipiente tapado, **sin añadir sal**. Una vez preparado el puré, hay que conservarlo en la nevera si se va a tomar en las siguientes 24 h, o congelarlo inmediatamente. Añadir una o dos cucharaditas de **aceite de oliva**, preferible virgen extra, al puré.

## CARNES Y PESCADOS

Introducir la **carne de forma temprana** sobre todo en niños alimentados con lactancia materna. Por costumbre se comienza con **pollo, pavo o ternera**, introduciendo más adelante otras carnes (**cerdo y cordero**, las más habituales).



Durante el primer año no incorporar charcutería (salvo jamón) ni vísceras (salvo hígado). Se podrá dar charcutería de forma muy ocasional a partir de los 12-15 meses.

Tanto el **pescado blanco (merluza, rape, pescadilla, lenguado, gallo...)** como el **azul de tamaño pequeño (salmonete, sardina, jurel, caballa, boquerón, arenque, bonito del norte...)** se pueden incorporar a partir de los 6 meses. Por tradición y porque el azul, más graso, se digiere peor, suele iniciarse antes el blanco y después el azul.

Tener cuidado en retirar las **espinas** que puedan estar presentes. El **pescado congelado** tiene **igual** valor nutritivo **que el fresco**.

En niños menores de 3 años (y en embarazadas) debe evitarse el consumo de **pescado azul grande**, como pez espada, emperador, cazón, tintorera, atún rojo, tiburón o lucio, debido a su alto contenido en mercurio.

Tanto el **pescado** como la **carne** se añaden al puré de verduras, (inicialmente 20-30 g y sobre el año 30-40 g). Se ofrecen cocinados en forma de **puré, desmigados o en pequeños trozos** en los más mayores.

## HUEVO

A partir de los **6 meses** se puede introducir **cocido y triturado** (por costumbre primero la yema, y poco después también la clara), añadido al puré de verduras **en lugar de la carne o el pescado**. Después en forma de **revuelto y tortilla**. No ofrecer merengues ni huevo crudo.



## LEGUMBRES



Se puede añadir **al puré de verduras** en pequeñas cantidades 2-3 veces por semana. Las más utilizadas: garbanzos, lentejas, alubias y guisantes. Durante el primer año sería conveniente prepararlas peladas o pasarlas por el pasapurés, para disminuir el exceso de fibra. A partir del año puede darse enteras.

## LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS

La **LM** se debe mantener **todo el tiempo** que quieran el lactante y la madre. La **OMS** la recomienda **hasta los dos (o más) años**. Si está siendo alimentado con FA, a partir de los 6 meses, se puede cambiar a una **fórmula de continuación o tipo 2**.



Evitar la leche de vaca no modificada como lácteo principal hasta los 12 meses. Se puede dar **yogur, hecho con leche adaptada o natural** no azucarado de leche de vaca entera, **o queso fresco poco graso, desde los 8-10 meses.**

Otros derivados lácteos (petit suisse, natillas, flanes o cuajada) y quesos más grasos se pueden dar ocasionalmente en mayores de 12 meses.

### ALIMENTOS SEMITRITURADOS



**Se tiene que aprender a masticar** los alimentos no más tarde de los **8-10 meses**. Para ello empezaremos con alimentos grumosos o aplastados con el tenedor, carne o pescado desmigados, fruta pelada para mordisquear o en pequeños tropezones con el yogur, etc. Después se darán sus primeros alimentos más sólidos: tortilla, jamón york, queso, arroz, pasta...

En los últimos años surgen nuevas tendencias, como la **alimentación dirigida por el bebé (baby led weaning, en inglés)**. En ella se ofrecen alimentos sólidos no triturados desde el sexto mes, para ser comidos con las manos. Esta forma de alimentación tiene sus ventajas. Sin embargo, en su forma extrema, que desaconseja la administración de cualquier alimento triturado, puede tener **ciertos inconvenientes**, como el aporte insuficiente de algunos nutrientes y/o de energía total. No todos los niños estarán preparados al sexto mes para esta técnica y existe un riesgo teórico de mayores episodios de atragantamiento.

**Tabla 1. Calendario orientativo de incorporación de alimentos**

5-6 meses	6-7 meses	8-10 meses	12 meses
Leche materna Fórmula inicio / continuación		Leche materna Fórmula continuación / Leche crecimiento / Leche de vaca entera	
Carnes			
Frutas y verduras			
Cereales sin gluten (opcional)			
	Cereales con gluten*		
	Pescados		
		Huevos**	
		Legumbres**	
			Yogur y queso fresco

\*Los cereales pueden ser con gluten desde el inicio, introduciéndolos gradualmente en pequeñas cantidades.

\*\*Los huevos y legumbres pueden introducirse desde los 6 meses de edad. Es una opción hacerlo más tarde para quien prefiera evitar el acúmulo en la incorporación de diversos alimentos en el bimestre anterior.