



ALIMENTACIÓN DEL LACTANTE Y PREESCOLAR

RECOMENDACIONES PARA PADRES
DE LA SOCIEDAD VALENCIANA DE PEDIATRÍA



ALIMENTACIÓN DEL RECIÉN NACIDO HASTA LOS 4-6 MESES

LACTANCIA MATERNA



La leche materna, es **el alimento ideal** para el lactante **durante los primeros seis meses de vida**. Solo precisa suplementarse con vitamina D. Amamantar es beneficioso tanto para el niño como para la madre.

Son necesarios un **buen entendimiento** entre la madre y el niño, **paciencia** y una **buena predisposición**. El niño **debe de ponerse al pecho lo antes posible tras el nacimiento** y evitar, salvo prescripción médica, cualquier otro alimento o bebida, e incluso también chupetes, en las primeras semanas.

TÉCNICA DEL AMAMANTAMIENTO:

1º Lavarse las manos con agua y jabón.

2º La mamá se colocará en una **posición cómoda**, con la espalda bien apoyada y recta, en un ambiente relajado. Poner al bebé en **posición semisentada**. Esta es la posición más habitual para dar el pecho, pero existen otras diferentes y opcionales que pueden ser recomendables en determinadas circunstancias. Puede facilitar comprimir suavemente el pecho por encima de la aréola para que quede libre la nariz del niño. Este tendrá **toda la aréola (y no solo el pezón) dentro de la boca, con el labio inferior hacia afuera**.



3º La succión no debe ser dolorosa. Si es así, **la causa más frecuente es que el niño esté mal cogido** al pecho.

Suelen tomar de los dos pechos en cada toma, como orientación general unos 10-15 minutos por pecho, pero es muy variable entre lactantes y entre tomas del mismo lactante. Empezar en cada toma por el que terminó la última vez. No es infrecuente que pueda saciarse con un solo pecho. En mitad y al final de la toma puede querer eructar, se lo facilitaremos poniéndolo derecho y ayudándole dando palmaditas en la espalda o masajeando suavemente por debajo del esternón.

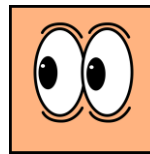
La alimentación debe ser a demanda, es decir, cuando el lactante pida. Con el tiempo el lactante suele regular su horario (tomas cada 2-3 horas) e incluso realizará una pausa nocturna más prolongada, aunque no todos se comportan igual ni es infrecuente que no lo hagan.

Si la madre tiene leche en abundancia o tiene que ausentarse, puede extraérsela manualmente o con un sacaleches. Puede administrarse inmediatamente o **guardarla** en un recipiente estéril **en la nevera**, para consumir en menos de 48 horas, **o en el congelador**, para consumir hasta en 3 meses o más. Se puede administrar, si es necesario, mediante biberón, jeringuilla, taza o vasito tras calentamiento lento *al baño María* o en microondas a potencia leve-moderada. Comprobar siempre la temperatura de la leche antes de administrarla, dejando caer unas gotas sobre el dorso de nuestra mano o antebrazo. La leche congelada es mejor descongelarla mediante su paso a nevera unas horas antes de su administración.

La madre lactante tomará una dieta sana, equilibrada y variada. Debe excluirse el tabaco, el alcohol y las bebidas estimulantes. No deben tomarse medicamentos salvo consulta previa con su médico sobre los permitidos.

Cuando surjan dudas o problemas hay que contactar con el/la pediatra, la enfermería pediátrica y/o acudir a un **taller de lactancia**.

¡A SABER!



Es importante tener en cuenta las **señales de hambre y saciedad del niño**. Cada lactante **tiene un ritmo diferente de horario de tomas y cantidad de estas**.

Las tablas de crecimiento sirven de referencia, pero siempre teniendo en cuenta las **circunstancias individuales**.

En niños sanos nacidos a término, el **aumento de peso semanal aproximado, aunque muy variable**, suele ser entre **150 a 250 gramos durante el primer y segundo mes**, y entre **100 a 200 gramos durante el tercer y cuarto mes**. Después el aumento semanal irá siendo menor.



Se recomienda a todos los lactantes la suplementación diaria con vitamina D, hasta por lo menos el año de vida.

Los lactantes amamantados no precisan tomar nada más, pero a partir de unas semanas de edad puede ofrecérseles **agua** entre las tomas de leche, especialmente en los meses calurosos. No es raro que la rechacen. La aceptarán cuando empiecen a tomar otros alimentos.

ALIMENTACIÓN DEL RECIÉN NACIDO HASTA LOS 4-6 MESES



LACTANCIA ARTIFICIAL



Las **fórmulas artificiales infantiles**, en su gran mayoría a base de leche de vaca modificada, **garantizan una nutrición adecuada del lactante**, aunque **siempre inferior a la leche materna**. Durante **los primeros 6 meses de vida las fórmulas idóneas son las de inicio o tipo 1**.

PREPARACIÓN DEL BIBERÓN:

Es **muy importante** seguir estas indicaciones, ya que, de lo contrario, pueden prepararse con concentraciones incorrectas o favorecer infecciones.

1º Lavarse las manos con agua y jabón.

2º Utilizar agua potable de la red pública calentada hasta el primer hervor (aproximadamente un minuto) **o mineral** (sin gas, de mineralización débil o específica para biberones) **suficientemente caliente para disolver la leche en polvo**.

3º Primero, poner el volumen de agua, y después, añadir los cacitos de leche en polvo correspondientes, enrasándolos sin apretar con un cuchillo o similar. **La proporción siempre será la indicada por el fabricante en el envase, habitualmente una medida rasa de leche en polvo del dosificador** que viene con cada bote de fórmula, **por cada 30 mililitros (= centímetros cúbicos) de agua**. Es mejor, para evitar errores, preparar **medidas enteras**: por ejemplo, si el niño toma 75 ml por biberón, preparar 90 ml con 3 cacitos y que el niño tome la cantidad correspondiente, más que preparar 75 ml con 2 cacitos y medio. No confundir las marcas de mililitros con las de onzas que vienen impresas en algunos biberones, utilizadas en otros países.

4º Una vez se ha añadido el polvo al agua tibia, agitar enérgicamente.

5º Comprobar siempre la temperatura de la leche antes de su administración, dejando caer unas gotas sobre el dorso de nuestra mano o antebrazo. Al administrar el biberón, sostenerlo de manera que entre el menor aire posible. La tetina debe tener el orificio adecuado, ni insuficiente ni excesivo, que permita la salida fluida de la leche, pero no a chorro.

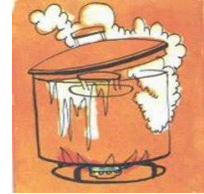


LIMPIEZA DEL BIBERÓN Y OTROS CONSEJOS:

Limpiar con **agua jabonosa y escobilla** el biberón y la tetina, para posteriormente **esterilizarlos**, hirviéndolos durante 5-10 minutos o utilizando otros métodos de esterilización, por lo menos durante **los primeros meses de vida** (a partir de entonces servirá el lavavajillas o el fregado manual).

No debe aprovecharse los restos de otros biberones.

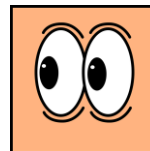
La leche, una vez reconstituida, si no se utiliza en el momento, **puede guardarse en la nevera (nunca a temperatura ambiente o en termos o calentadores) y ser utilizada en las siguientes 24 horas**, tras recalentamiento lento al baño María o en microondas a potencia leve-moderada. Por tanto, en caso de necesidad, se puede elaborar todos los biberones para un día de una sola vez, aunque es preferible prepararlos justo antes de cada toma por los menores riesgos de contaminación.



CANTIDADES DIARIAS ORIENTATIVAS, PERO NO OBLIGATORIAS, para lactante sano a término:

- Al final de la primera-segunda semana: 7-8 tomas de 60-90 ml.
- Al final del primer mes: 7-8 tomas de 90-120 ml.
- Segundo mes: 6-7 tomas de 120-150 ml.
- Tercer y cuarto mes: 5-6 tomas de 120 a 180 ml.
- A partir del quinto-sexto mes: 4-5 tomas de 150 a 240 ml, ajustándose en función del inicio de la alimentación complementaria.

¡A SABER!



Es importante tener en cuenta las **señales de hambre y saciedad del niño**. Cada lactante **tiene un ritmo diferente de horario de tomas y cantidad de las mismas**.

Las tablas de crecimiento sirven de referencia pero siempre se debe tener en cuenta las **circunstancias individuales**. En niños sanos nacidos a término, el **aumento de peso semanal aproximado, aunque muy variable**, suele ser, entre **150 a 250 gramos durante el primer y segundo mes**, y entre **100 a 200 g durante el tercer y cuarto mes**. Después el aumento semanal de peso irá siendo menor.



Se recomienda a todos los lactantes la suplementación diaria con vitamina D hasta por lo menos el año de vida.

Puede ofrecerse **agua** entre las tomas de leche, especialmente en los meses calurosos. No es raro que el lactante la rechace. La aceptará cuando empiece a tomar otros alimentos.



ALIMENTACIÓN DEL LACTANTE DE 4-6 A 12 MESES

RECOMENDACIONES GENERALES DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



Entre los 6-12 meses, la leche materna (LM) o la fórmula tipo 2 o de continuación (FC) continúan siendo el alimento más importante. Pero es necesaria la introducción de otros alimentos, que llamaremos en su conjunto alimentación complementaria (AC).

¿CUÁNDO?

En general, se recomienda empezar a los 6 meses de vida. Podría ser antes, entre el 4º al 6º mes de edad, sobre todo si toma lactancia artificial.

NO debe iniciarse antes de los 4 meses, pues el lactante no está preparado, ni después de los 6 meses, ya que la leche por sí sola no es suficiente.

¿CÓMO?

De forma individual, según cada niño y su entorno. No hay normas rígidas ni establecidas en cuanto al orden de introducción de los alimentos.

Se puede empezar por cualquier alimento de forma progresiva, esperando entre 3-7 días entre los distintos grupos, para facilitar la aceptación de nuevos sabores y texturas. El rechazo de un nuevo alimento es frecuente. Los nuevos pueden mezclarse con otros que conozca.

Los vegetales deberían introducirse de forma temprana, para una mejor aceptación. En niños alimentados con LM exclusiva es prioritario el aporte de alimentos ricos en hierro, como la carne. La introducción del pescado también es importante.

Introducidos entre los 6 y los 8 meses, la mayoría de los alimentos: frutas, verduras, carne, pescado, huevo, cereales y legumbres, deberían estar presentes en la dieta. Para no introducirlos todos en solo 1-2 meses, una opción es incorporar el huevo y las legumbres unas semanas más tarde de los demás. El yogur y el queso fresco, a partir de los 8 meses.

Hay que ofrecer agua durante o entre las tomas, sobre todo en época de calor.

¿DE QUÉ FORMA?

Al inicio, ofrecer 1-2 cucharaditas del triturado (puré), aumentando la cantidad progresivamente. Completar con LM o FC si se quedara con hambre, pero conviene no hacerlo inmediatamente para no favorecer el rechazo del nuevo alimento; también puede adelantarse la siguiente toma. Otra forma es empezar la toma con leche y completar con pequeñas cantidades de papilla, progresivamente crecientes. Puede repetirse esta pauta durante 7-10 días, hasta que el lactante acepte el nuevo sabor.

El tamaño de las papillas es muy variable. Al principio suele ser de 90-120 g, para ser de hasta 250 g en los más comedores de un año de edad.



Texturas:

Clásicamente **se empieza** con una papilla **cremosa**. **A partir de los 6-8 meses** se puede ofrecer **alimentos blandos** que puedan comer ellos mismos con las manos. A partir de los 8 meses **papillas grumosas** y después **alimentos chafados y en trocitos**.

No retrasar esta práctica **más allá de los 10 meses**, para evitar problemas futuros en los hábitos de alimentación. Entre los 9-12 meses es aconsejable pasar del biberón al vaso. A partir del año ya pueden beber ellos mismos de una taza con asas.



Importancia del papel de los padres:

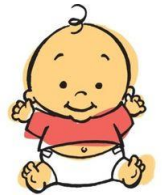
La relación padres-hijo influirá en que el niño aprenda a comer correctamente. **Deciden qué come y cómo lo come**, pero deben **respetar** el apetito y la saciedad del niño. Algunos lactantes pueden ser muy reacios a la introducción de nuevos alimentos. Suele solucionarse con paciencia.

OTROS CONSEJOS



- Limitar el aporte de **sal y azúcar**. No es conveniente añadirlos a las comidas, ni ofrecer alimentos que incorporen sal o azúcares añadidos. Tampoco necesitan otras especias, salsas o condimentos.
- No ofrecer **bebidas azucaradas** (zumos comerciales, refrescos, bebidas con saborizante, horchata, soda, bebidas energéticas...), ni infusiones que puedan contener excitantes (café, té) o hinojo. No ofrecer **miel** por su alto contenido en azúcares.
- El **zum de frutas natural** puede ofrecerse a partir de los 6 meses. Solo de forma ocasional, y en pequeñas cantidades, ya que el contenido en azúcar suele ser alto. Es mucho más saludable ofrecer fruta entera.
- **No dar alimentos con los que se puedan atragantar**, generalmente alimentos duros o redondeados: frutos secos no molidos, palomitas de maíz, caramelos, frutas no maduras o verduras duras...
- La **leche de vaca sin modificar** no debe ser el lácteo principal antes de los 12 meses. Tampoco se debe sustituir la LM o FC por otras **bebidas de origen vegetal**.
- No abusar de los **alimentos proteicos de origen animal** (leche, lácteos, carne, pescado, huevo), ya que su ingesta elevada probablemente aumenta el riesgo de obesidad en el niño mayor y el adulto.
- El lactante requiere aporte de **fibra**, aunque no está clara la cantidad exacta. Está presente en las frutas, verduras, legumbres y cereales sobre todo integrales. Los alimentos integrales hay que introducirlos progresivamente y son más saludables que los refinados.
- Siempre es preferible la **preparación casera** con materia prima de calidad. Los **“tarritos o potitos”** comerciales podrían utilizarse **de forma ocasional**. La alimentación comercial dirigida a este tramo de edad, en general, suele ser más respetuosa con una alimentación saludable que la dirigida a otros periodos de la infancia, en la que con frecuencia presenta una inadecuada composición nutricional, con mayor presencia de sal, azúcares o grasas.

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...

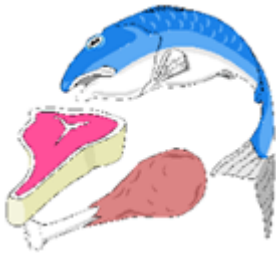
No introducir hasta el año de vida, o en cantidad muy pequeña, las verduras de hoja verde (lechuga, acelgas, espinacas), la alcachofa, la borraja y la remolacha, por su alto contenido en nitratos. Tampoco grandes cantidades de **zanahoria**.

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 10 años y en mujeres gestantes, que planeen estarlo y lactantes, debe evitarse el consumo de **pescado azul grande**, como pez espada/emperador, , atún rojo, tiburón (cazón, tintorera...) y 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.

ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DE 1 A 3 AÑOS



Procurar una **alimentación variada y saludable**. La mayoría puede comer lo mismo que los padres, excepto comidas muy grasas y bebidas gaseosas o energéticas. Lo importante es que **aprenda a comer sano** y que tome lo **suficiente para crecer**. A esta edad, necesitan aproximadamente 1.000 kcal diarias, normalmente repartidas en **4-6 comidas al día: desayuno (+/- almuerzo), comida, merienda y cena (+/- resopón)**.

Es habitual que durante este periodo coman menos pues el crecimiento es menor y prefieren jugar. **No forzar la alimentación**. Debe prestarse atención a las **señales de apetito y saciedad**. Los niños también pueden pasar por altibajos en su ingesta, como por ejemplo, cuando están enfermos. **Los padres eligen la calidad y el tipo de comida, y el niño decide cuánto come**. Necesitará tiempo y repeticiones para acostumbrarse a los cambios, tanto en texturas como en nuevos alimentos.

**NO**

El niño debe sentarse a la mesa con el resto de los miembros de la familia, evitando distracciones en el momento de la comida: televisión, pantallas, juegos... Sustituir el biberón por el vaso o la taza. Ofrecer alimentos sólidos para estimular la masticación. Dejarle autonomía para que coma él solo. Los niños pueden empezar a utilizar la cuchara por sí solos a partir de los 12 meses.

**OK**

La alimentación en familia: Convivencia y aprendizaje

RECOMENDACIONES EN LA DIETA

Todos los días deben comer leche, fruta y verdura (de distintos tipos y colores), carbohidratos complejos (pasta, arroz, pan...), mejor integrales, y carne, pescado o huevo. Es recomendable tomar **legumbres 2-3 veces por semana**. No debe faltar el **aceite de oliva**.

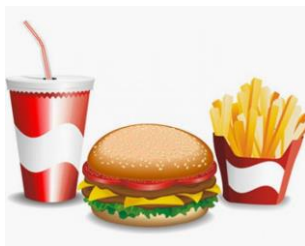
Si así lo desean la madre y el niño, la mejor opción es continuar con **leche materna**. En caso contrario, **leche de vaca entera o de crecimiento** (también llamadas júnior, tipo 3 y hasta 4, según marcas). Estas últimas se ofrecerán en vaso, y no más de 2 al día. La ingesta excesiva de leche puede hacer que disminuya el apetito por otros alimentos. Las leches de crecimiento, aunque con gran variabilidad entre las diferentes marcas, suelen tener una mejor composición respecto a la leche de vaca, pero presentan el inconveniente de un relativo mayor precio.

Los **yogures y quesos** ayudarán a completar el aporte lácteo diario recomendado (400-500 ml en total), pero no deben sustituir a la fruta ni a otros alimentos. Otros derivados lácteos, como los flanes o natillas, pueden tomarse de forma ocasional, pero son menos saludables.

Tomarán aproximadamente **2 a 4 vasos de agua al día**. **No ofrecer bebidas azucaradas**. Pueden tomar zumos de fruta natural, siempre en vaso, no más de medio vaso diario, aunque es mejor la fruta entera.

Utilizar **poca sal y poco azúcar** en las comidas.

Hay que variar las formas de cocinado: hervido, plancha, guisado, estofado, vapor, asado y horno. Si se preparan alimentos fritos (de preferencia con aceite de oliva, sobre todo virgen extra; otras opciones son girasol y maíz), se deben cocinar a alta temperatura y durante el menor tiempo posible.



NO se recomienda el consumo de carnes procesadas (salchichas, embutidos, beicon, fiambre...), **alimentos precocinados** (pizzas, nuggets, varitas...), **salsas, comidas grasas, bollería industrial, golosinas, dulces...** Todo ello contiene exceso de sal, azúcar, grasas saturadas, grasas trans y/o calorías totales.

Se deben **evitar los alimentos duros o redondeados de pequeño tamaño** (frutos secos enteros, aceitunas, palomitas, caramelos, uvas...), por el riesgo de atragantamiento que conllevan.

