



ALIMENTACIÓN: DE LOS 6 A LOS 12 MESES

Actualmente se recomienda iniciar la alimentación complementaria a partir de los 6 meses. El tipo de alimento que se elige dependerá de la disponibilidad de alimentos locales, de las costumbres familiares y comunitarias y de la maduración de la niña o niño, así como de su aceptación de los alimentos que se la van ofreciendo.

Los alimentos complementarios se ofrecen después de la leche materna o de la fórmula artificial, sin forzar al niño o niña, y en cantidad pequeña. La leche sigue siendo el principal alimento. Las primeras comidas con alimentos distintos a la leche materna, o sus sucedáneos artificiales, deben considerarse como la introducción a un nuevo modo de comer y no como un sustituto de la leche.

Se recomienda introducir los alimentos de uno en uno, separados por un periodo de 7 a 10 días, para que en caso de que se presente algún tipo de alergia o intolerancia (erupciones cutáneas, diarrea, broncoespasmo, llanto...) se pueda sospechar qué alimento es responsable.

Se inicia con una cantidad pequeña, que se va aumentando poco a poco a lo largo de la semana, hasta llegar a la cantidad que el niño o niña quiera. Se repite el mismo alimento cada día hasta que llegue el momento de introducir otro. Cada nuevo alimento se puede dar solo o añadido a los ya introducidos previamente.

La elección de alimentos y el orden en que se introducen es indiferente y queda a elección de los progenitores o cuidadores, con algunos datos a tener en cuenta:

- Lo habitual es empezar por ofrecer, de forma progresiva, papillas de frutas, purés de verduras y papillas de cereales.
- Los alimentos más alergénicos se retrasarán hasta el año de edad: pescados y mariscos, fresas, huevos, leche y derivados (incluyendo fórmula adaptada si el niño o niña está siendo amamantado)... Si existe historia familiar de alergia a determinados alimentos, se retrasará la introducción de los mismos hasta los dos o tres años.
- Si el niño o niña rechaza un alimento, no se le debe forzar a tomarlo. Se puede volver a intentar más adelante.

Apoyo:



Socios:





La variedad de alimentos se va ampliando progresivamente a lo largo del segundo semestre y primeros meses del 2º año.

Este proceso será más fácil:

- Si existe una buena interrelación entre la persona que cuida y el niño o niña.
- Si se reconocen y respetan las señales de hambre y saciedad del bebé, ofreciéndole alimentos cuando manifiesta interés, y sin insistir si sus gestos son de rechazo o saciedad.
- Si se admite que el rechazo a alimentos nuevos es normal, aunque suele ser temporal.
- Si se ofrecen alimentos con su sabor natural. Los niños y niñas tienen la capacidad de elegir por sí solos una dieta equilibrada. No se recomienda utilizar azúcar o sal en la preparación de las comidas.

Apoyo:



Socios:

