

- ✓ Comer en familia, disfrutar de ese momento y ofrecer modelos adecuados (comida sana, ejercicio físico).
- ✓ Dejar que coma solo si ya es capaz de hacerlo.
- ✓ Determinar un tiempo limitado, pero suficiente para la comida, adaptado al ritmo de cada niño, sin prisas.
- ✓ Procurar una dieta saludable donde esté presente la mayor variedad posible de alimentos.
- ✓ El agua debe ser la bebida de elección del niño.
- ✓ Lavar las manos del niño antes y después de comer.
- ✓ Hacer que participe en las comidas (colaborar en la preparación de los alimentos, poner y quitar la mesa...).
- ✓ Enseñarle a mantener la postura y limpieza adecuadas, así como estimular una higiene dental adecuada después de las comidas.
- ✓ Emplear un lenguaje positivo, elogiando aquellas cosas que haga bien.
- ✓ Tratarles con el respeto debido.

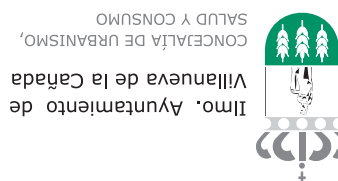


- ✗ Distraerle mientras come (TV, cuentos...).
- ✗ Picotear entre horas (galletas, patatas fritas...).
- ✗ Preguntar o dar a elegir alimentos.
- ✗ Hacer comentarios ante otras personas si tiene dificultad en relación a la comida.
- ✗ Regañar, gritar o crear ambiente de tensión.
- ✗ Delegar en otras personas la responsabilidad de la alimentación de nuestros hijos.

Las comidas son el mejor momento para transmitirles esa rica herencia sociocultural que son nuestros hábitos alimentarios. No debemos olvidar que durante los primeros años de vida es cuando es más fácil instaurar unos hábitos alimentarios adecuados, que se mantendrán durante toda la vida. Conseguiremos que de mayores sigan una dieta variada si les acostumbramos desde pequeños a los distintos olores, sabores, colores y texturas características de todos los alimentos que forman parte de la dieta mediterránea, sinónimo de dieta prudente y saludable.

Agradecemos a la Fundación Española de la Nutrición (FEN) la cesión del "Mercado Saludable de los Alimentos para Población Infantil y Juvenil"

Villanueva de la Cañada, ciudad europea saludable de la OMS



Alimentación en lactantes y población infantil hasta 3 años





0-6 MESES

La leche materna es el alimento ideal para el lactante durante este período sin necesidad de introducir otros alimentos. A demanda, **cuando quiera y cuanto quiera**, sin hora y reloj. Al principio, lo habitual es 8-10 tomas al día. Hay niños que hacen pausas nocturnas y otros que no las hacen. Al inicio puede resultar agotador dar el pecho, con tomas cada hora y media o dos horas pero, en general, se espacian pronto.

Se estima que todo va bien si orina 4-5 veces al día, hace deposiciones abundantes y la ganancia de peso es adecuada.

Se debe consultar al pediatra para adecuar la alimentación antes de que la madre se incorpore al trabajo, con el fin de mantener el mayor tiempo posible la lactancia.

Si no es posible la lactancia materna, se pueden utilizar fórmulas de inicio (actualmente denominados preparados para lactantes). Es importante respetar la proporción de 30 ml de agua por cada cacito raso de leche. Las aguas embotelladas no precisan ser hervidas. El agua del grifo, perfectamente recomendable, no debe ser hervida más de 1 minuto.

6-12 MESES

Es conveniente que la lactancia materna se mantenga en este período, con introducción gradual de la alimentación complementaria. Si el niño no pudiera recibir leche materna, se pueden utilizar fórmulas de continuación (preparado de continuación), siendo aconsejable unos 500 ml de leche o productos lácteos al día. Se debe ofrecer agua a demanda, sobre todo, en los no alimentados al pecho.

No es recomendable añadir sal ni azúcar a los alimentos (estos ya los contienen de manera natural).

Se recomienda introducir otros alimentos progresivamente y aumentar gradualmente la consistencia de los purés.

No existe ninguna razón nutricional que aconseje empezar por uno u otro alimento (cereales, frutas, verduras, carnes,...), cualquier orden es válido. Los nuevos alimentos se introducen de uno en uno y con un intervalo de varios días entre uno y otro.

A partir de los 6 meses los lactantes pueden tomar papillas, purés y alimentos semisólidos.

A los 8-9 meses la mayoría de los niños pueden consumir alimentos en pequeños trozos. Hay que animarles a que coman solos, con los dedos o la cuchara aunque se manchen.

Cereales

Si el bebé se alimenta sólo con lactancia materna, casi nunca está justificada su introducción antes del 6º mes. A algunos lactantes con fórmula de inicio, el pediatra puede recomendar la administración de cereales sin gluten desde los 4 meses.

Se recomienda introducir el gluten (no más tarde de los 7 meses) en pequeñas cantidades y gradualmente (pan, galletas tipo "María"). Los cereales se pueden preparar con cualquier líquido: leche materna, de fórmula, caldo o agua. Es conveniente empezar con pequeñas cantidades, aumentando de forma progresiva.

No conviene utilizar los cereales lácteos ni los que llevan miel.

Fruta

Puede ofrecerse fruta fresca desde el 5º mes, sin azúcar ni miel añadida, ofrecida en cuchara, aumentando gradualmente la consistencia (papilla, triturada, semisólida). Conviene que la fruta esté bien madura. Se recomienda evitar fresas, kiwis, albaricoques y melocotones hasta el año.

Verduras y hortalizas

Se recomiendan a diario, cocinadas al vapor o hervidas con poca agua, sin sal y preferentemente en olla a presión para acortar el tiempo de cocción y evitar la pérdida de vitaminas. Se añade un chorrito de aceite de oliva al triturarlas. A partir de los 6 meses de edad puede utilizarse cualquier tipo de verdura. No debe guardarse el puré en nevera más de 24 horas. También puede congelarse. Es posible que al descongelarse pierda su consistencia homogénea, pero se recupera volviéndolo a triturar con la batidora.

Carne

La ternera, así como el resto de las carnes, es una excelente fuente de hierro fácil de absorber. Se debe ofrecer también pollo o pavo, que se añadirán al puré de verduras. Comenzar con cantidades pequeñas, unos 20 gramos/día e ir aumentando hasta unos 50 gramos diarios.

Huevos

Se recomienda su introducción gradual, inicialmente cocido, primero la yema y más tarde la clara (ir incorporándola de cuarto en cuarto), y posteriormente en tortilla, no crudos.

Pescado

Comenzar por los pescados blancos, que contienen menos grasa (merluza, gallo, lenguado), unos 20 gramos/día e ir aumentando hasta unos 50 gramos diarios. Pescado azul (salmón, atún...) a partir del año. El pescado congelado tiene las mismas propiedades nutricionales que el fresco. Las conservas de pescado no tienen conservantes y pueden mejorar las propiedades nutricionales.

Productos lácteos

Yogur, queso o leche fermentada pueden introducirse a partir de los 6-9 meses, principalmente en los niños no alimentados al pecho.

Legumbres

Pueden introducirse a partir de los 9 meses añadidas a las verduras, inicialmente trituradas en el pasapurés.

1-3 AÑOS

A los 12 meses, pueden comer el mismo tipo de alimentación que el resto de la familia. Se evitarán aquellos alimentos que puedan producir atragantamientos: frutos secos, aceitunas, uvas...

Es ideal mantener la lactancia materna hasta los dos años y, después, tanto como madre e hijo deseen. Si esto no es posible, se aconseja mantener hasta los 18 meses la fórmula de continuación o cambiar a leche de crecimiento y posteriormente a leche de vaca entera (no se debe introducir la leche de vaca antes de los 12 meses).

Durante toda la infancia es aconsejable que el niño ingiera medio litro de lácteos al día, o medida equivalente en peso.

