Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¡A comer con cuchara o con la mano! Cuando la leche no es bastante ¿Cuándo, cómo y por qué?

¿Cuándo se pueden dar al bebé comidas distintas de la leche?

Alrededor de los 6 meses, el niño empieza a tomar otros alimentos (verduras, carne, frutas, cereales...) que aportarán vitaminas, minerales y otros nutrientes. Son un "complemento" de la leche, que sigue siendo el alimento principal en el primer año de vida

¿Hay un orden para introducir los nuevos alimentos?

No hay un orden rígido para introducir los alimentos. Es aconsejable comenzar con los más ricos en hierro, como los purés de verdura con carne o legumbres o los cereales enriquecidos.

Las nuevas comidas se adaptarán a cada niño y a la situación familiar. No existe una pauta que haya demostrado ser mejor que otra.

¿Cómo se empieza?

Si el niño está con lactancia materna se continuará con tomas frecuentes y se ofrecerán nuevos alimentos después de la toma de pecho. Según el apetito del niño. Así se irá acostumbrando a los nuevos sabores. En el caso de la lactancia artificial, los nuevos alimentos se pueden ofrecer después del biberón o mezclados con esta leche

Debe dejar una separación de varios días entre cada nuevo tipo de alimento. Al principio puede haber rechazo a los cambios, que se superará ofreciendo la nueva comida en varias ocasiones SIEMPRE SIN FORZAR. Los padres o cuidadores deciden qué le ofrecen y el lactante cuánto toma. Cada niño tiene un ritmo propio y hay que adaptarse a su maduración.

¿Qué cantidad debe ofrecerse?

Todo alimento nuevo debe introducirse en pequeñas raciones, que se aumentan en cantidad y variedad, de forma lenta, a medida que el niño crece.

¿Cuántas comidas al día?

Se aconseja lactancia materna a demanda con 2 o ó 3 comidas diarias hasta los 8 meses. Después aumentar a 3 o ó 4 comidas al día, sin que desplacen todas las tomas de leche.

¿Con cuchara? ¡O con la mano!

Es el momento de empezar a usar la mano y/o la cuchara. El paso de líquidos a alimentos blandos o purés requiere un periodo de adaptación. Paciencia, no forzar nunca.

Se favorece su autonomía si le dejamos intervenir, coger los alimentos por sí mismo, utilizar los cubiertos, etc.

¿Cómo se preparan?

La manipulación y elaboración de las comidas debe hacerse bajo estrictas normas de higiene. El lavado de manos de los padres y del lactante es fundamental. Limpie muy bien todos los utensilios que use. Con facilidad acumulan restos de alimentos y puede ser causa de infecciones y diarreas.

Es preferible que el niño tome los platos preparados en casa, sin colorantes ni conservantes.

Algunos niños prefieren empezar con alimentos bien triturados y luego aceptan una textura más gruesa. No más tarde de los 8 meses se ofrecerán en trozos pequeños o aplastados. Estos cambios dependen de las habilidades del niño. Hay que animarle a que utilice sus manos.

A otros niños les gusta, desde el principio, coger con sus manos trocitos de comida, de cualquier plato normal de la familia: patatas, arroz, zanahoria, pera, melón, calabaza, lentejas, menestra… Se llama alimentación dirigida por el bebé o BLW

Las dos opciones son igual de buenas. Lo que se quiere conseguir es que aprendan a comer, a masticar y que al final el niño pueda alimentarse solo.

¿Qué alimentos?

1. **Lácteos:** El bebé necesita al menos 4 tomas. La lactancia materna se puede prolongar todo el tiempo que la madre o el niño deseen, hasta los 2 años o más. Si le da leche artificial se puede cambiar a leche de continuación a partir del 6º mes. Entre 300 a 500 ml de leche al día.

Más tarde se pueden dar otros aportes lácteos como el yogur natural o el queso fresco. Para dar leche entera se debe esperar a que cumpla los 12 meses.

2. Carnes: Se puede incorporar a las verduras, carne de pollo sin piel y posteriormente, ternera, cordero y otras carnes magras (sin grasa). No son recomendables las vísceras.

3. Verduras y legumbres: Frescas o congeladas, cocidas con poca agua, sin sal y con una cucharadita de aceite en crudo. Es mejor variar la composición del puré y no incluir acelgas, espinacas y borraja.

No conservar más de 24 horas en nevera. Es mejor congelar en raciones para utilizar otro día.

4. Frutas: Cualquier tipo de fruta natural: pera, manzana, plátano, naranja o mandarina, etc. Por separado a trozos o en una papilla que se prepara en el momento de la toma.

Los zumos y todas las bebidas que contengan azúcares tienen un escaso aporte nutritivo y deben evitarse.

5. Cereales: Los cereales “de caja”, que suelen ser la base de las primeras papillas, pueden prepararse con leche materna extraída (en este caso no espesarán), agua, caldo, leche artificial o mezclarlos con fruta o verdura. Si su

hijo mantiene lactancia materna, no es necesario introducir una leche artificial. Se pueden ofrecer una o dos tomas (mañana y/o noche), en forma de papilla clarita para dar con cuchara o en biberón.

Otra opción es añadir pan, arroz, maíz, harina, sémola o pasta a otras tomas. A algunos niños preferirán arroz cocido blandito o sopitas de sémolas, ¡que también son cereales!

La edad en la que se añaden los cereales con gluten (trigo, centeno, cebada, avena…) no influyen en el riesgo de desarrollar la enfermedad celiaca. Solo se aconseja empezar con pequeñas cantidades y aumentar poco a poco

6. Pescado: Es un alimento saludable. El pescado blanco o azul, cocido o a la plancha sustituirá algunos días a la carne. Puede ser congelado ya que tiene el mismo valor nutritivo. Se debe evitar consumir especies de pescado azul de gran tamaño (pez espada, atún rojo, lucio y tiburón) por su alto contenido en mercurio .

7. Huevo: El huevo se prepara cocido. Primero la yema, después de unos días la clara. Si no hay problemas, se probará en tortilla, revueltos o menos cocinado.

8. Agua: Los lactantes sanos amamantados a demanda reciben líquidos suficientes y no necesitan otro aporte de agua. A los alimentados con leche artificial, cuando toman más alimentos, se les puede ofrecer agua.

9. Azúcar y miel: No se recomienda añadir azúcar a las comidas, puesto que favorece la caries y obesidad además de dar un sabor que acostumbra al lactante. Tampoco conviene dar miel antes de los 12 meses de edad.

10.**Sal.** No hay que añadirla a las comidas

El niño debe incorporarse poco a poco a la dieta familiar y mantener una alimentación variada que conforme unos hábitos saludables, tan importantes para su futuro.

Podéis descargar la infografía en PDF.

Autor articulo original:
- ***Amparo de la Fuente García***

Fecha de publicación: 16-10-2011

Última fecha de actualización: 28-04-2020

Autor/es:

- Carmen García Rebollar. Pediatra. Centro de Salud de Moralzarzal. Moralzarzal (Madrid)
- Mª Luisa Padilla Esteban. Pediatra. Centro de Salud “Orcasur”. Madrid

BY NC ND