

Tú bebé ya tiene 6 meses y hasta ahora lo has alimentado exclusivamente con tu leche, siguiendo las recomendaciones de la OMS, UNICEF y la AEP. A esta edad ya empiezas a notar que muestra interés por los alimentos que tomas tú y sabe abrir la boca cuando se los acercas o cerrarla si no quiere probarlos. **Ahora es el momento de iniciar la alimentación complementaria.**

COMPLEMENTAR, NO SUSTITUIR

Por alimentación complementaria entendemos todo aquello que no sea leche materna, sean sólidos (frutas, verduras, cereales...) o líquidos (zumos, caldos..)

No importa el orden en que decidas introducir los nuevos alimentos pero es importante que sigas dándole **el pecho antes de las comidas** para seguir manteniendo una buena provisión de leche hasta que tenga por lo menos 1 año.

Algunas indicaciones básicas:

- **Hay que complementar, no sustituir.** Primero le das el pecho y luego le ofreces el otro alimento. Sustituyendo una toma de pecho por una papilla de frutas o verduras tú bebé recibe menos calorías.
- **Introduce los nuevos alimentos de uno en uno**, separados al menos por una semana. Así se puede detectar rápidamente si algún alimento le sienta mal.
- **El gluten** que se encuentra en el trigo y la mayoría de los cereales, así como en galletas, pan, pasta puedes dárselos a los 8 meses.
- **Algunos alimentos esperar al año.** Los alimentos potencialmente alergénicos como la leche de vaca y derivados, huevos, pescado, frutos secos, soja, chocolate y cualquier alimento con antecedentes en la familia de alergia, evitarlos hasta que tenga por lo menos 1 año.
- **Sin sal ni azúcar** en sus comidas esperando que al resultarle más sabrosas coma mayor cantidad.
- **Tomará pequeñas cantidades** al principio, esto es lo normal. No esperes que devore todo lo que le des el primer día.
- **Nunca le obligues a comer** si ya no quiere más. Debes ofrecer nuevos alimentos pero nunca obligar que se los coma. Deja que tu bebé se tome su tiempo para acostumbrarse a los nuevos sabores y confía en su propio sentido del apetito. Si no acepta la nueva alimentación o rechaza algún alimento en particular, espera unos días y vuelve a intentarlo. Entretanto sigue dándole el pecho para que esté perfectamente alimentado y no necesitará nada más.

La leche materna sigue siendo la base principal de la alimentación durante el segundo año

Si tu hijo tiene bajo peso adelantar el inicio de los nuevos alimentos antes del sexto mes no hará que engorde más. Piensa que una toma de leche materna le aporta más calorías que cualquier puré de frutas o verduras. Si tu bebé está sano, se muestra activo y toma el pecho sin restricciones al menos 6 veces al día, aunque te parezca que come poco está recibiendo los nutrientes que necesita.

Los bebés amamantados aceptan los nuevos alimentos más tarde ya que la leche materna cubre mejor sus necesidades nutricionales

¿QUÉ COMEN LOS BEBÉS?

Los alimentos que puede tomar un bebé a esta edad han de ser sanos y elaborados de forma sencilla. No importa el orden en que decidas empezar a ofrecérselos ni tampoco la hora del día, puedes decidirlo dependiendo de tus necesidades. Si sales a trabajar, lo mejor es que la persona encargada le ofrezca el puré en tu ausencia y mientras tu estás tome pecho.

- Ofrécele alimentos **sanos y nutritivos** como lo son las frutas, las verduras frescas con algo de carne, las legumbres, los cereales...Aprovecha que está aprendiendo a comer para enseñarle a hacerlo de manera saludable, evitando en lo posible las golosinas y la bollería industrial.
- La **comida casera** que toma el resto de la familia adaptada a sus necesidades es lo más indicado. Si además lo sientas con todos a la mesa a las horas de las comidas, estarás reforzando la función socializadora que tienen estos momentos.
- En vez de triturar los alimentos, puedes ofrecérselos **chafados con el tenedor o en pequeños trocitos** si los acepta.
- Las papillas o purés hechos en casa es mejor ofrecerlos todo lo **esposos** que el bebé pueda aceptarlos, para evitar llenarle la tripa con el agua de la cocción.
- Puedes enriquecer sus comidas con un poquito de **aceite de oliva**. Hará más sabrosos los alimentos a la vez que aumenta su valor energético.
- Las papillas de **cereales** que se venden para los bebés son una opción. Las puedes hacer con agua, zumo de frutas, caldo o con tu propia leche, es mejor no hacerlas leche artificial y evitar las papillas ya "lacteadas". Recuerda que leche de vaca es mejor esperar hasta el año.
- **Los potitos** y comidas preparadas son útiles en algunos casos pero es preferible la comida hecha en casa.
- **La pasta** macarrones, sopa hay que evitar que sean "al huevo" antes del año.

Si tienes que volver a trabajar es mejor adelantar la introducción de los sólidos entre los 4 y 6 meses a darle leche artificial. Lo ideal es que te informes sobre la extracción de leche para esperar a los 6 meses.

LA LECHE DE VACA Y DERIVADOS

La leche de vaca es el alimento que más alergias produce. Los bebés amamantados exclusivamente ya toman la mejor leche. Por eso mientras siguen mamando no necesitan leche de vaca. Si se le quiere dar leche de vaca o alguno de sus derivados es mejor esperar hasta el año. Dentro de los derivados de leche de vaca están: la leche artificial, los yogures, incluidos los “especiales para bebés”, el queso, los quesitos. Algunos potitos, pan de molde, galletas o embutidos llevan leche, suero láctico o proteínas lácteas, así que es recomendable echar un vistazo a las etiquetas de los alimentos.

A PARTIR DEL PRIMER AÑO

Tu bebé ya es una pequeña personita que puede ir comiendo de todo. Ahora empiezas a ofrecerle huevos, pescado, leche de vaca y todo lo que te parezca adecuado para él (para los frutos secos todavía es pronto) siempre que lo hagas poco a poco y de uno en uno. Hay que evitar abusar de dulces y salados y por supuesto, **continúa con el pecho** cada vez que lo pida. Ahora no es necesario que se lo des antes de las comidas, puedes dárselo de postre y a cualquier hora que lo necesite. Tu leche sigue alimentándole y él sigue necesitando tu pecho porque:

- Sigue siendo fuente de vitaminas, proteínas, minerales, ácidos grasos esenciales y otros nutrientes .
- Le beneficia en su desarrollo intelectual.
- Le ofrece CONSUELO, MIMO Y SEGURIDAD, reforzando su autoestima.

Que tu leche a partir de ahora “está aguada” , que “ya no le alimenta”, que “lo que tiene es sólo vicio” son afirmaciones completamente falsas.

La OMS, UNICEF y la AEP recomiendan prolongar la lactancia materna hasta los 2 años y continuar todo el tiempo que madre e hijo deseen.

Libro recomendado:

“Mi niño no me come” Carlos González. Ed. TEMAS DE HOY

Bibliografía

- American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition. On the feeding of supplemental foods to infants. Pediatrics 1980; 65:1178-1181
- American Academy of Pediatrics Work Group on Breastfeeding. Breastfeeding and the use of human milk. Pediatrics, 1997; 100:1035-1039
- Sserunjogi, I.; Poskitt, E. Feeding young children. Child health dialogues, 9:6-7, 1997. WHO publication revised in May/99
- Van den Boom, S.A.M.; Kimber, A.C.; Morgan, J.B. Nutritional composition of home prepared baby meals in Madrid. Comparison with commercial products in Spain and home made meals in England. Acta Paediatr 1997; 86:57-62

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

La introducción de los sólidos

mami



Charlas, consultas, encuentros de madres...

Información y apoyo a la Lactancia Materna. Asociación reconocida como Entidad de Acción Social por el Gobierno de Aragón.



www.lactaria.org

Teléfono: 976522196

Fax: 976201645

Mail: lactaria@lactaria.org

Domicilio postal: C/Pablo Neruda,9, 1ªA
50018 – ZARAGOZA



Grupo miembro de IBFAN (International Baby Food Action Network) y WABA (Alianza Mundial pro-Lactancia Materna)