

# ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

La alimentación complementaria, como su nombre indica es complementaria a la lactancia materna / fórmula, no siendo sustituyente.

La intención es ir **acostumbrando al niño a distintos sabores y texturas progresivamente**, de forma que al año de vida pueda tener la misma alimentación que un adulto.

## 1 ¿CUÁNDO EMPEZAR?



En niños alimentados con lactancia materna, se recomienda que éste sea el alimento exclusivo hasta los **6 meses**.



En niños alimentados con fórmula, se puede iniciar a los **4-6 meses**, siempre y cuando presenten **signos** de que ya están **preparados** para ella.

Pérdida reflejo extrusión  
(expulsión alimento con  
la lengua)

Coge objetos y se los  
lleva a la boca



Sedestación estable  
con apoyo

Interés por la comida

## 2 ¿CÓMO HACERLO?



PRIMERO leche materna o  
fórmula tipo 2



LUEGO ofrece  
otro alimento

Ofrece alimentos nuevos DE UNO EN UNO en el desayuno o en el almuerzo (no en la cena o durante la noche). Separa 1-2 días la introducción de nuevos alimentos.

Es muy importante **NO FORZAR**, el niño decide cuánta cantidad come (recuerda que sus necesidades basales van a estar ya cubiertas con la leche).

## MÉTODOS

### >> Tradicional (triturados/papillas)

Al inicio, ofrecer alimentos triturados finos e ir aumentando la consistencia progresivamente. Ofrecer lo antes posible **texturas grumosas o semisólidas** y siempre **ANTES de los 8-9 meses**. La introducción de texturas grumosas más tarde de los 9 meses se relaciona con problemas de alimentación a largo plazo (rechazo de ciertas texturas, mal comedor).

Puré fino → puré con pequeños trozos → trocitos blandos.

✓ Fácil de introducir  
Menos riesgo atragantamiento

✗ Si se retrasa introducción de trozos, puede costar más la transición a texturas

### >> Baby Led Weaning (BLW)

Se van ofreciendo alimentos enteros o en **trozos grandes y blandos** (que nosotros podamos deshacer en la boca sólo con al lengua) que el bebé pueda coger con la mano y llevarse a la boca.

- Ejemplos: tiras de carne blanda, bastones de verduras cocidas, gajos de fruta sin piel.
- Evitar alimentos Duros como manzana o zanahoria cruda

✓ Mayor autonomía  
Mayor coordinación mano-boca  
Texturas desde el inicio

✗ Ligero riesgo atragantamiento  
Saber qué hacer si  
atragantamiento real

### >> Mixto

Consiste en mezclar purés/papillas con ofrecer algunos alimentos con el método BLW.

## HORA DE COMER

Independientemente del método es MUY IMPORTANTE que el bebé esté comiendo RECTO para evitar atragantamientos, que no coma retrepado.



### 3 ¿QUÉ ALIMENTOS USO?

Prioriza **alimentos ricos en HIERRO y ZINC** y aquellos que ayuden a su absorción.



Carne



Legumbres:  
lentejas,  
guisantes



Pescado



Frutos secos  
(triturados)



Huevo



Brócoli

#### >> Fruta y verdura



Ofrecer en distintas presentaciones (triturada, chafada, en trozos pequeños...)

Los zumos (aunque sean naturales) no se recomiendan ya que no presentan beneficios con respecto a la fruta entera y su uso continuado puede provocar obesidad. Se recomienda el consumo de FRUTA ENTERA 😊

Ir variando el tipo de fruta, que prueben la máxima variedad posible.

**IMPORTANTE!** Aquellos alimentos que sean redondos (uvas, arándanos) deben partirse en 4 trozos para evitar atragantamientos



No dar verdura de hoja verde (espinaca, borraja o acelga) a los menores de 1 año, puede causar metahemoglobinemia

#### >> Hidratos de carbono (cereales)



Los cereales pueden introducirse en polvo disueltos en leche, añadidos a purés, en forma de arroz hervido y chafado, pan, pasta, arepas o tortas de maíz, quínoa, avena, patata, batata...

ERecomendamos cereales INTEGRALES (pasta integral por ejemplo). OJO en caso de arroz integral, debe de LAVARSE VARIAS VECES ya que tiene alto contenido en arsénico (mejor arroz blanco).

Cereales en polvo: ✓ Enriquecidos con hierro  
Fáciles de preparar y digerir

✗ Azúcares añadidos  
Alimentos procesados

Recomendación: Priorizar cereales naturales que sean ricos en hierro.  
Usar cereales SIN azúcar ni miel de forma esporádica si se desea.

Nota: No está demostrado que sirvan para que bebé duerma mejor

## >> Proteínas

Carne roja, pollo, pescado, marisco, legumbres y huevo. Se pueden ofrecer en forma de puré, cocinados y desmigados o en pequeños trozos en lactantes más mayores. Ofrecer diariamente alimentos de este grupo, de forma variada, especialmente aquellos ricos en hierro.



Ofrecer el pescado bien cocido y sin espinas.

No se recomienda pescados de gran tamaño en menores de 10 años por su gran contenido en mercurio (atún, cazón, pintarroja, emperador, pez espada, lucio)



Carne fresca, bien cocida, sin huesos. Nunca carne cruda ni poco hecha.

Evitar carne procesada (salchichas, embutidos, etc) y vísceras (hígado, riñones, sesos)



Comenzamos con el huevo MUY cocido y conforme vaya pasando el tiempo, cada vez lo ofrecemos menos cocido hasta darlo en forma de huevo frito.

## >> Lácteos

Si realiza 4-5 tomas de pecho o biberón al día, no precisa otras fuentes de lácteos.



Se puede ofrecer yogur natural o queso desde los 9 meses.



Leche de vaca entera a partir de los 12 meses. No se recomiendan productos desnatados en menores de 2 años.

Según se vaya diversificando la dieta, disminuirá la cantidad de leche ingerida, aunque se recomienda mantener al menos dos raciones de lácteos diarios (sobre 500 ml al día).

### 3 ALIMENTOS A EVITAR

En menores de un año NO se debe dar:



Miel



Frutos secos  
ENTEROS no  
en <5 años



Algas



Infusiones



Espinacas,  
acelgas,  
borrajas, col



CABEZA gamba o  
langostino no en  
<3 años (cadmio)



¡NO añadir sal a las  
comidas! Aunque sepa  
insípido. En <12 meses se  
recomienda <1g sal al día



Evitar azúcares añadidos  
y libres



Carne de CAZA no  
en <6 años. Riesgo  
intoxicación por  
plomo!

### 4 COMENZAMOS A OFRECER AGUA

Comienza a OFRECERLE agua de vez en cuando durante las comidas en un **VASO (no biberón)** para que se vaya acostumbrando al agua.



A los 6 meses, después del pecho/biberón y probar la comida, seguramente no tenga interés en el agua... pero conforme se vaya haciendo más grande y aumente la cantidad de comida poco a poco irá bebiendo el agua que le ofrezcamos.

Si no quiere agua recuerda.... Nunca hay que forzar!!

## 5 OTRAS RECOMENDACIONES

Si el bebé rechaza repetidamente un alimento (pera), sustituir por otro del mismo grupo (plátano) y volver a ofrecer pasadas unas semanas. Sé insistente, a veces es necesario explorarlo hasta en 10-15 ocasiones para que acepte un alimento.



Recomendamos tener PACIENCIA. No regañar, coaccionar (“como no comas te quedas sin determinada cosa”) ni tener reacciones negativas que puedan influir en las siguientes ingestas.

RESPETA su ritmo de desarrollo así como sus niveles de saciedad:

- No le fuerces a seguir comiendo.
- Tolerar cierto desorden: No le limpies las manos ni la boca cada vez que coge alimentos.
- No uses alimentos como premio ni como castigo.
- Refuerza sus logros. Si se ha comido un alimento que antes rechazaba, ánimo por ello.

Las rutinas pueden ayudar:

- Lugar tranquilo sin distracciones: **NO PANTALLAS**
- Sentarlo en la trona junto con los demás miembros de la familia a comer
- Establecer un horario aproximado de comidas



La comida debe ser un momento de disfrute en familia

