



# La Alimentación

# La Alimentación

Alimentarse es tomar los alimentos necesarios para proporcionar al organismo la energía y sustancias imprescindibles para vivir. La alimentación adecuada es uno de los factores más importantes para el mantenimiento de un buen estado de salud.

En el recién nacido y en el niño una alimentación correcta y equilibrada es esencial para su adecuado crecimiento y desarrollo.

La lactancia materna es la forma de alimentación ideal durante los primeros meses de la vida. Después tiene que ir cambiando hacia una alimentación tipo adulto y esta evolución hay que hacerla de forma adecuada.

La alimentación está condicionada por la cultura, la economía y se puede educar.

## La lactancia materna

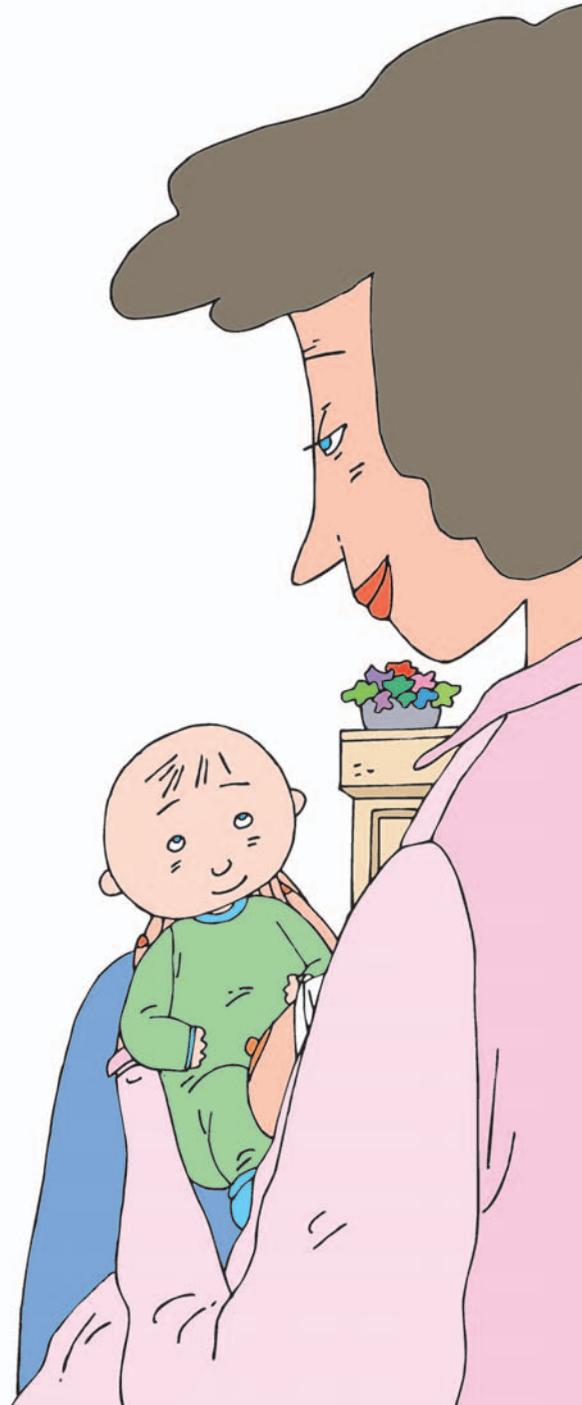
La lactancia materna exclusiva (la leche materna es la única fuente de alimentación) durante los seis primeros meses de vida reduce el riesgo de enfermedades perinatales, malnutrición, sensibilización a productos alimenticios y alergias. Cuando el niño cumple los 6 meses se complementará introduciendo nuevos alimentos.

### Importancia de la lactancia materna

La lactancia materna es la mejor forma de alimentar a todos los niños desde que nacen hasta los 2 años de vida. Es reconocida como elemento de protección, promoción y apoyo a la salud en el desarrollo del niño.

### Composición de la leche materna

La leche materna varía en su composición de una mujer a otra y, en la misma mujer, entre el inicio y fin de la tetada, en función de la hora del día e incluso



según la duración de la lactancia. Contiene todos los nutrientes siempre que la madre los incorpore con la dieta.

La composición de la leche varía a lo largo de la toma: al principio es más líquida y contiene más proteínas y azúcares, al final es más espesa y contiene más grasas y vitaminas. Por ello, es aconsejable esperar a que el bebé termine con cada pecho. Si en una toma sólo vacía un pecho, en la siguiente se empezará por el otro, de forma que logremos un vaciado correcto de las mamas, lo cual favorecerá la producción de leche y evitará mastitis y disminución en la producción de leche



### El calostro

Se produce durante los 3 ó 4 primeros días después del parto. El calostro es un líquido amarillento, espeso y pegajoso. Contiene muchas proteínas y numerosos anticuerpos beneficiosos para el recién nacido. Tiene efecto laxante y ayuda a eliminar el meconio, lo que evita que el niño se ponga amarillo ("ictericia").

### Leche madura

Entre el 3<sup>o</sup> y 4<sup>o</sup> día después del parto se produce la "subida de la leche".

La leche madura contiene proteínas, necesarias para el crecimiento de músculos y piel; azúcares, que proporcionan al lactante la energía necesaria para su crecimiento; grasas, que aparecen al final de la toma y son necesarias para el desarrollo del cerebro; agua en cantidad adecuada, por lo que el lactante no necesita tomar agua; vitaminas y las sales minerales necesarias para el lactante. La leche materna contiene una forma hidrosoluble de vitamina D por lo que no existe raquitismo en los niños alimentados al pecho. Es muy saludable sacar al niño de paseo todos los días ya que la luz del sol, durante unos minutos diarios, favorece la producción de vitamina D.

La leche cambia a medida que avanza la toma. La leche del principio de la toma es más acuosa y principalmente le quita la sed. A mitad de la toma la leche es más espesa y blanca (es como el plato fuerte) y al final la leche se hace más cremosa y rica en grasas (como el postre) y es la que hace que el niño engorde y quede totalmente satisfecho. Si le retiramos del pecho antes de haber tomado esta parte final de la leche, llorará de hambre al poco tiempo.

## Ventajas de la lactancia materna

### Beneficios para el niño

- La leche materna se tolera y digiere mejor, favorece el óptimo crecimiento y desarrollo del cerebro, sistema inmunitario y fisiología en general, además de ser un factor de vital importancia en la prevención de enfermedades comunes: gastroenteritis, infecciones respiratorias, de oído y urinarias.
- Previene la "muerte súbita del lactante". Protege al niño contra alergias, asma y eczemas.
- Mamar favorece la liberación de la hormona del crecimiento, facilita el correcto desarrollo de la boca y establece una relación estrecha, desde el punto de vista psicológico, entre madre e hijo.
- Disminuye la aparición de diabetes en la infancia y en la juventud.
- Previene enfermedades de la edad adulta: obesidad, hipertensión y arterioesclerosis.

### Beneficios para la madre

- El inicio de la lactancia a los pocos minutos del parto disminuye el riesgo de hemorragia y anemia postparto.
- Ahorra a la madre dinero, energías y tiempo: nada que comprar, preparar y limpiar.
- Estimula el sistema inmunitario materno y reduce las necesidades de insulina en madres diabéticas.
- A largo plazo, previene la osteoporosis, el cáncer de mama y el de ovario.



## Beneficios para la familia y la sociedad

La lactancia materna supone para la familia un gran ahorro económico y además, por disminuir la incidencia de enfermedades, ocasiona menos gasto sanitario y reduce las pérdidas por absentismo laboral de los padres. La leche materna es un alimento ecológico pues no es necesaria su fabricación, envasado y transporte.

## Apoyo a la lactancia: medio sociofamiliar

Durante el embarazo la naturaleza se encarga de conseguir que la mujer esté preparada para la lactancia y no hay nada especial que ella precise hacer.

Sin embargo, la mujer no tiene un conocimiento instintivo de cómo amamantar, es una habilidad que se aprende. La información actualizada de los profesionales sanitarios, la experiencia de madres que están o han estado amamantando y la posibilidad de compartir dudas y preocupaciones con otras madres en la misma situación proporciona el apoyo necesario que se necesita en las primeras semanas.

## ¿Cómo y cuándo dar el pecho?

La lactancia debe instaurarse lo más tempranamente posible, siendo aconsejable hacerlo en los primeros 30 minutos tras el nacimiento, antes de la primera hora de vida; en este momento el recién nacido está más alerta y aparecen los reflejos de búsqueda y succión del pezón. Es deseable que en el paritorio se coloque al niño "pecho a pecho" con su madre para iniciar la primera toma.

## Consejos para las primeras tomas

Es preciso esperar a que el bebé manifieste los primeros signos de inquietud tras el parto: cuando mueve las manos y las acerca a su boca. Procura tenerle a tu lado para detectar este momento; entonces ofrécele el pecho.



Es importante que el bebé coja bien el pezón y unos dos centímetros y medio de areola; para ello debe estar tranquilo.

Si se queda dormido en la toma, no va a vaciar bien el pecho; por tanto, debes estimularlo suavemente ("molestarle un poco" para que siga mamando), no abrigarle demasiado, tocarle suavemente la planta de los pies...

### Postura para dar la toma

Es importante que estés rodeada de un ambiente relajado y sin ruidos.

Acerca al bebé hasta el pecho de forma que su cuerpo esté pegado al tuyo. La postura del bebé siempre debe permitir que la cabeza esté frente al pecho, que no sea necesario girarla para alcanzar el pezón.

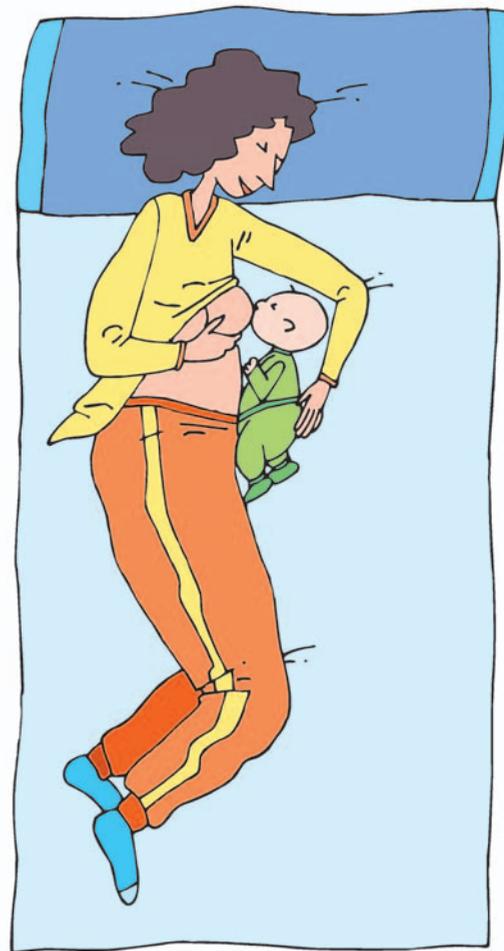
Es el niño el que debe ir al pecho, no el pecho al niño. Si se coloca al niño en mala postura se pueden originar grietas en el pecho y dolor en la espalda.

La mayoría de los problemas con la lactancia materna se deben a una mala posición, a un mal agarre o a una combinación de ambos.

Sea cual sea la postura elegida para alimentar al bebé (tumbada o sentada) madre e hijo debéis estar cómodos.

Si optas por la posición tumbada: apoya la cabeza sobre una almohada y el brazo del lado del pecho que estás ofreciendo sobre el colchón, coloca al bebé frente al pecho (abdomen contra abdomen) de modo que su nariz esté a la altura del pezón. Al abrir la boca para coger el pecho, el bebé echará un poco hacia atrás la cabeza y liberará su nariz. Esta posición es cómoda en caso de cesárea, durante los primeros días y en las tomas nocturnas.

Si eliges la posición sentada: mantén la espalda recta y las rodillas ligeramente elevadas (utiliza un reposapiés o banqueta para apoyar la pierna sobre la que descansa el niño), con la cabeza del niño apoyada en el antebrazo, no en el hueco del codo.





La mejor forma de introducir el pezón en la boca es permitir al bebé que lo coja, pero también se puede facilitar estimulando al niño con el pezón en el labio superior. Esto provocará la apertura de la boca, como si bostezara, momento que debes aprovechar para acercar firmemente el bebé hacia el pecho y permitir que el niño coja naturalmente el pezón y una parte importante de la areola.

Una vez colocado comprueba que la mayor parte de la areola está en la boca del bebé, que sus labios están vueltos hacia afuera y que su barbilla y nariz están muy próximas al pecho. Si tienes molestias, probablemente el bebé no está bien colocado. Mete tu dedo índice en la boca del niño para que se

deshaga el vacío y el bebé suelte el pecho. A continuación vuelve a intentarlo. De esta forma evitarás la irritación del pezón.

Cuando el bebé está correctamente colocado, la madre y el bebé están cómodos y al succionar el movimiento de la mandíbula se extiende hasta las orejas y las mejillas están llenas.

### Dar el pecho a demanda. Duración de las tomas

El número y la duración de las tomas es muy variable de un bebé a otro. En el mismo bebé puede cambiar de un día a otro en función del crecimiento. Por estas razones, el mejor ritmo de alimentación será el sugerido por el bebé: "a demanda". Durante los primeros 20 días es aconsejable que el bebé realice al menos 8 tomas diarias.

El recién nacido suele mamar cada 2-3 horas y tardar más de 30 minutos en vaciar un solo pecho. Olvídate de horarios y dale de mamar de día y de noche cada vez que te lo pida.

La producción de leche está condicionada principalmente por la succión del pezón, por lo que un mayor número de tomas supone mayor estimulación de la producción láctea. Debes ofrecer a tu hijo los dos pechos, porque de esta forma se estimulará la secreción mamaria de los dos senos.

Es importante que el lactante vacíe bien el primer pecho antes de pasar al segundo lo que origina mayor producción de leche. Si no vacía bien el segundo pecho, empieza por ofrecerle este último en la siguiente toma. Ten en cuenta que un niño mayor puede tardar 3 minutos en vaciar un pecho.

El recién nacido debe ser alimentado cuando muestre signos de hambre: inquietud, intranquilidad. El llanto es un indicador tardío de hambre. Los recién nacidos deben ser alimentados entre 8 y 12 veces cada día, hasta la saciedad. No es aconsejable que en las primeras semanas se pasen más de 4 horas sin recibir alimento.

No deben administrarse suplementos (agua, suero glucosado, fórmulas



adaptadas...) ni chupetes o biberones ya que los movimientos y los músculos que utiliza el bebé para la succión del pecho y para chupar el chupete son distintos y crean confusión al niño.

### Disminución de leche al volver a casa tras el parto

El bebé, que en la maternidad pedía el pecho aproximadamente cada 2 horas, lo hace mucho antes o llora por hambre al poco tiempo de mamar.

La fatiga que supone volver a casa tras el parto, aunque parezca increíble, puede hacer que disminuya la producción de leche.

Para evitar que esto suceda, la madre no debe hacer el esfuerzo de coger al niño en brazos para trasladarlo desde el hospital y, una vez en casa, tiene que acostarse, descansar y dar el pecho al bebé las veces que lo pida, con lo cual la situación se normalizará.



### Periodos de crecimiento rápido o estirones

El niño alimentado al pecho tiene periodos de crecimiento rápido durante los cuales su necesidad de alimento es mucho mayor: un niño tranquilo se vuelve ansioso repentinamente y pide el pecho muchas más veces al día, incluso puede pedirte el pecho al cabo de una hora como si no hubiera mamado desde hace 3 ó 4. Después de haber mamado de los dos pechos, habrá que ofrecerle de nuevo el primer pecho y, si es necesario, aumenta el número de tomas nocturnas para aumentar la producción de leche. Los periodos de estirón pueden presentarse varias veces durante el tiempo que el niño es alimentado al pecho.

### Recuerda que tienes que:

- Comer de todo para que se encuentren en la leche todos los elementos que tu hijo necesita.
- Beber más de dos litros de líquido diario para la fabricación de la leche.
- Dar el pecho a tu hijo cada vez que lo pida y durante el tiempo que lo necesite, sin tener en cuenta el tiempo transcurrido desde la última toma. Para que no te sientas ansiosa lo mejor es que no mires el reloj.
- No ceder a la tentación de darle el chupete. Si lo haces, pedirá menos veces el pecho, estimulará menos la producción de tu leche y su curva de desarrollo no será la adecuada.

Si comes lo adecuado, bebes suficiente cantidad de líquido, descansas lo necesario y le das el pecho al niño todas las veces que pida y todo el tiempo que quiera, en pocos días habrá aumentado la producción de tu leche y volverá a ser el niño tranquilo y alegre que ha sido hasta ese momento.

### Higiene de las mamas

Con la ducha diaria la higiene del pecho es suficiente.

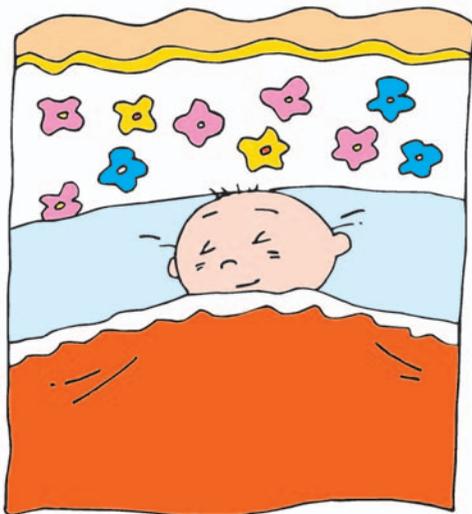
No es necesario lavar los pezones antes y después de las tomas, ni aplicar cremas o lociones. Después de la toma, es recomendable cubrir el pezón y la areola con unas gotas de leche materna y dejarlos secar al aire.

### ¿Qué hacer cuando...?

#### ¿Qué hacer cuando crees que no tienes suficiente leche?

El temor de muchas madres es saber si su hijo está mamando bien, o si ella produce suficiente leche.





### Para mantener y producir leche suficiente:

- Sigue una dieta variada y equilibrada.
- Bebe mayor cantidad de líquidos (agua, leche, zumos naturales recién exprimidos).
- Vigila la frecuencia de las tomas y mantén una postura correcta de amamantamiento.
- Comprueba el vaciado alternativo de los pechos.
- Duerme y descansa siempre que lo necesites.

### Para saber si tu bebé está mamando correctamente debes observar:

- Si le oímos deglutir durante la toma.
- Si tus pechos quedan flojos después de las tomas.
- Si el bebé está tranquilo y duerme bien.
- Si moja 5-6 pañales al día.
- Si realiza varias deposiciones al día, con frecuencia en cada toma (heces generalmente líquidas, con grumos pequeños y escasa cantidad)
- Si el aumento de peso es el adecuado.

Cuando tu bebé lllore, ofrécele el pecho y “no le engañes” con chupetes, agua o biberones.

Si crees que no tienes suficiente leche, ofrece el pecho a tu hijo con mayor frecuencia ¡Cuántas más veces mame más leche producirás!

### ¿Qué hacer cuando no es posible iniciar la lactancia tras el parto?

Si tu hijo ha nacido prematuro o tiene que permanecer en la unidad de Neonatología no es necesario renunciar a la lactancia materna; deberás decirselo al personal de pediatría que te va a facilitar estar cerca de tu hijo. Debes acariciarle y hablarle porque de esta forma te sentirás más unida al bebé y se estimulará la producción de leche.

Puedes sacarte la leche y guardarla en un recipiente limpio y esterilizado y con ella poder alimentar a tu hijo hasta que pueda succionar él mismo de tu pecho.

## ¿Qué hacer cuando tienes que compaginar lactancia y trabajo?

Puedes compaginar el trabajo con la lactancia.

Da de mamar a tu hijo antes de salir de casa. En el trabajo puedes utilizar un sacaleches para que al día siguiente la persona que se quede al cuidado de tu hijo le ofrezca esta leche en un vaso, con una jeringa o con cucharilla.

La leche materna se conserva bien 10 horas a temperatura ambiente (no más de 22 grados) 2 días en la nevera y 6 meses en el congelador.

Amamanta a tu hijo cuando regreses del trabajo, de esta forma continuarás esa relación íntima que tuviste en los meses de baja por maternidad y tu bebé irá adaptándose a esta nueva etapa.

## ¿Qué hacer cuando aparece ingurgitación o hinchazón mamaria, grietas o mastitis?

### Ingurgitación o hinchazón mamaria

Se produce por el aumento del flujo sanguíneo en la mama para la producción de leche y por la acumulación excesiva de leche. Puede ser debida a:

- Que tu bebé no vacía bien los pechos.
- Que pasa muchas horas sin mamar.

### Qué debes hacer:

- Da de mamar más a menudo a tu bebé, "lactancia a demanda", incluso de noche.
- Si tu hijo está demasiadas horas dormido, debes estimularle suavemente y ofrecerle el pecho.
- Antes de las tomas, aplica calor con agua caliente, mediante compresas o un baño. Facilitará la salida de la leche y te aliviará el dolor.
- Entre toma y toma, puedes poner bolsas de hielo durante 15 minutos hasta media hora antes de la toma para disminuir la congestión y aliviar las molestias.



El calor te ayudará a vaciar la mama y el frío te ayudará a disminuir la inflamación. ¡Consulta con tu matrona!

### Grietas

Para prevenir o curar las grietas:

- Vigila que la postura de amamantamiento sea la correcta. Acerca el bebé a tu pecho, no el pecho a tu bebé.
- Comprueba que el pezón y una parte importante de la areola se introducen dentro de la boca del bebé.
- Seca los pezones después de cada toma, te puedes ayudar con un secador de pelo.
- Al terminar la toma te sacas un poco de leche y lo extiendes por el pezón.

### Mastitis

Es la inflamación de la mama, que está roja, caliente y dolorosa. Puede llegar a infectarse y aparecer fiebre, náuseas y vómitos.

Este problema se puede solucionar. No abandones la lactancia porque se agravaría el problema. Consulta con tu médico o matrona.



## Lactancia artificial

Si eres de las pocas mujeres que no pueden dar el pecho habla con tu pediatra porque él te aconsejara qué debes hacer y sigue atentamente sus instrucciones.

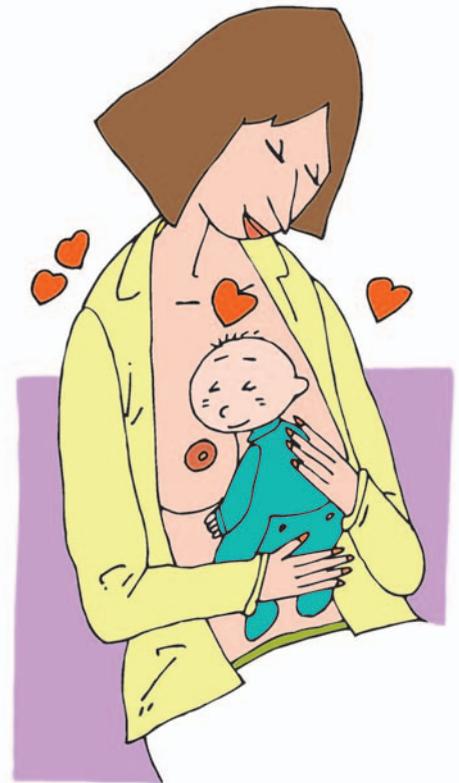
No olvides que das tu amor al bebé cuando le alimentas y en otros muchos momentos. Necesita el contacto con tu piel, tu olor, el sonido de tu corazón, tu sonrisa, tus miradas cariñosas. El niño acumula el lenguaje desde que nace, por eso habla y canta a tu bebé mientras le alimentas. Ayúdale a crecer feliz. Ten presente que eres para tu bebé la mejor madre del mundo.

## Alimentación complementaria

Es la introducción de alimentos (sólidos o líquidos) distintos a la leche, en la dieta del lactante.

Debemos iniciar la alimentación complementaria en los niños alimentados al pecho al cumplir el 6º mes. Si no has podido dar el pecho a tu hijo el pediatra te indicará el momento y los alimentos que debes introducir.

Es una etapa divertida y desde luego muy importante, no sólo porque es esencial para asegurar un óptimo desarrollo del niño en crecimiento, sino porque sentará las bases de una alimentación correcta. Tiene, además de la indudable función nutricional, una importante función educativa, ayudando a la adquisición de habilidades psicomotoras: sedestación, coordinación mano-boca y masticación y fomentando la comunicación y la socialización (por ejemplo: expresa el deseo de comer abriendo la boca o señalando la cuchara o de no comer cerrando la boca o apartando la cara).



## Recomendaciones generales

- Los alimentos nuevos deben introducirse por separado, dejando transcurrir 7-10 días entre la introducción de uno nuevo y el siguiente con el fin de detectar posibles intolerancias, alergias, diarreas y dar tiempo al niño a que se acostumbre a nuevos sabores.
- Cuando se introduce la alimentación complementaria debe ofrecerse agua.
- No se debe añadir sal ni azúcar ya que es suficiente la que lleva la alimentación complementaria. Tampoco deben darse nunca en biberón ni añadir miel ni leche condensada por su gran poder para producir caries.
- Mantener lactancia materna o lo aconsejado por el pediatra en niños no amamantados, sin introducir leche de vaca, al menos hasta el año.
- A partir de los seis meses la mitad de las calorías deben provenir de la alimentación complementaria, manteniéndose un aporte de leche materna de al menos 500 medio litro al día. En niños no amamantados hay que seguir el consejo del pediatra.
- Deben darse alimentos naturales, no precocinados, envasados ni yogures de sabores (contienen colorantes y conservantes no recomendados).
- Cuando un alimento aún no se ha introducido, no debemos ofrecer a probar pequeñas cantidades de éste, ya que son estas pequeñas cantidades, dadas de forma repetida, las que más fácilmente harán alérgico a nuestro pequeño, pudiendo tener posteriormente una reacción alérgica grave cuando introduzcamos este alimento en mayor cantidad.



## Tipos de alimentos. Cómo y cuándo introducirlos

### Cereales

No debe introducirse el gluten (cereales de trigo, avena, cebada, centeno, pan, pastas o galletas que los contengan) hasta que el niño haya cumplido el 6º mes.

Muchas veces constituyen el alimento preferido para iniciar la alimentación complementaria, ya que ofrecen gran cantidad de energía y son de fácil asimilación. Aportan sobre todo hidratos de carbono y, en menor cantidad, vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales.

Se añaden a la leche materna, inicialmente en biberón y posteriormente en papilla.



### Frutas

Suelen introducirse en forma de papilla después de los cereales. Aportan agua, hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales.

Es aconsejable comenzar con manzana, o pera, o plátano, o naranja (frescas, maduras y peladas). Deben evitarse frutas que pueden producir alergias: fresa, fresón, mora, frambuesa, melocotón y kiwi. La mayoría de las frutas son laxantes, excepto el plátano y la manzana, pudiendo aumentar o disminuir las proporciones según el número de deposiciones del niño.

No existe ninguna razón nutricional para administrar zumo de naranja a partir del 2º-3º mes (el bebé no lo necesita y además podría producir reacciones indeseables).

Se recomienda dar el pecho antes de la toma de frutas. Puede ofrecerse, yogur adaptado, o yogur natural si ya lo hemos introducido, después de las frutas.



## Verduras

Suelen introducirse tras los cereales y las frutas, en la toma que será la comida. Aportan agua, fibra, vitaminas y minerales. La patata aporta hidratos de carbono.

El puré de verduras se prepara con hortalizas frescas y variadas: patata, calabaza, calabacín, tomate, zanahoria (peladas), acelga, puerro y judía verde. Se pueden añadir proteínas: inicialmente pollo (sin piel), después ternera u otras carnes y después pescado. Se añade un chorrito de aceite de oliva.

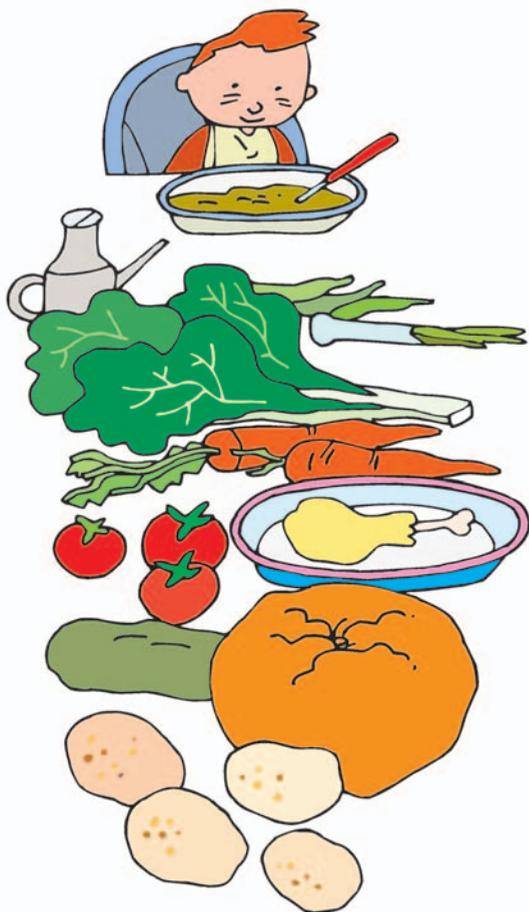
Deben evitarse las verduras flatulentas (col, coliflor, nabo), las muy aromáticas (ajo, espárragos) y retrasar la introducción de las verduras ricas en nitratos (espinacas, remolacha, nabos y coles) hasta el 7º-8º mes.

No debemos conservar el puré de verduras más de 48 horas en la nevera.

No debe añadirse sal al puré. Coceremos las verduras con poca agua que utilizaremos para hacer el puré (contiene vitaminas y minerales).

Los niños alimentados al pecho están acostumbrados a trabajar los músculos masticatorios, lo que facilita la introducción de la alimentación sólida y los alimentos troceados. Además, a través de la leche materna van conociendo el sabor de todos los alimentos que toma la madre, por lo que aceptará con facilidad el sabor de los alimentos nuevos.

Cuando el niño no ha sido alimentado al pecho, a medida que crece iremos cambiando la consistencia y textura del puré de verduras y de la papilla de frutas: desde finamente triturados a menos triturados, rallados, aplastados con tenedor, en forma de macedonia o menestra y finalmente crudas y enteras en ensalada, siempre de forma progresiva y teniendo cuidado de que no se atragante. En un niño que no ha sido amamantado el periodo crítico de aprendizaje de la masticación está entre el 6º mes y el final del primer año de vida.

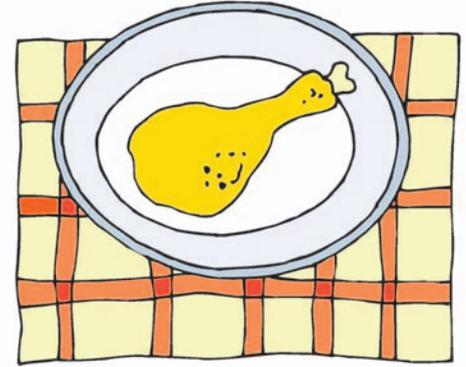


## Carne

Suele administrarse como complemento proteico al puré de verduras cuando haya cumplido el 6º mes. Aporta proteínas de alto valor biológico, minerales (sobre todo hierro) y vitaminas del complejo B.

Se recomienda comenzar con pollo, por producir menos alergias y ser más fácil de triturar; posteriormente se introducen ternera y cordero. Es suficiente con 25-30 gramos. El jugo de carne no tiene ningún valor nutritivo, sólo aporta sabor.

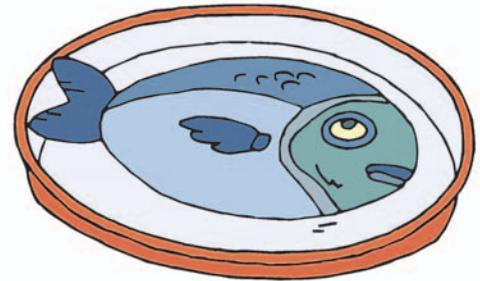
Las vísceras (hígado, sesos) no tienen ventajas nutricionales y su consumo se desaconseja por aportar un exceso de colesterol y por poder contener sustancias tóxicas, parásitos y hormonas procedentes de la alimentación fraudulenta del ganado.



## Pescado

Debe introducirse pasado el 9º mes, porque puede producir alergias. Debe empezarse por el pescado blanco por ser menos graso y menos alergénico.

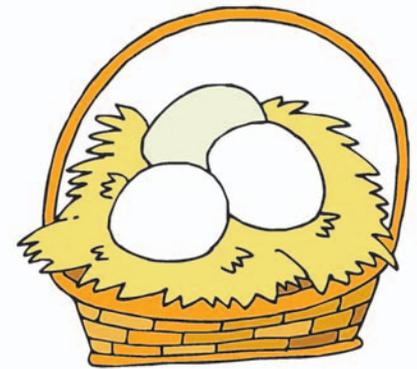
Aporta proteínas de alto valor biológico, minerales como el fósforo, yodo, vitaminas y es rico en ácidos grasos omega 3, por lo que una vez introducido, debe alternarse con la carne. El pescado no debe darse nunca crudo o poco cocinado por el riesgo de contaminación.



## Huevos

Primero se introduce la yema cocida, después del 10º mes, y posteriormente la clara, con más de 12 meses, por ser la más alergénica. Aportan proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos esenciales, vitaminas y hierro.

No deben darse nunca crudos o poco cocinados (son más alergénicos, no se digieren y pueden estar contaminados).



## Legumbres

Pueden administrarse a partir de los 11 ó 12 meses, añadidas progresivamente a las verduras. Deben espumarse cuidadosamente antes de tapar la olla. Aportan proteínas, fibra, hierro y vitaminas.

## Yogur y lácteos

El yogur aporta calcio, regenera la flora intestinal y regula el tránsito digestivo. Es un excelente aporte lácteo que puede introducirse en la alimentación del niño a partir del 8º mes. Los yogures adaptados pueden usarse desde el 6º mes, especialmente como complemento lácteo a la papilla de frutas. Son aconsejables los naturales.

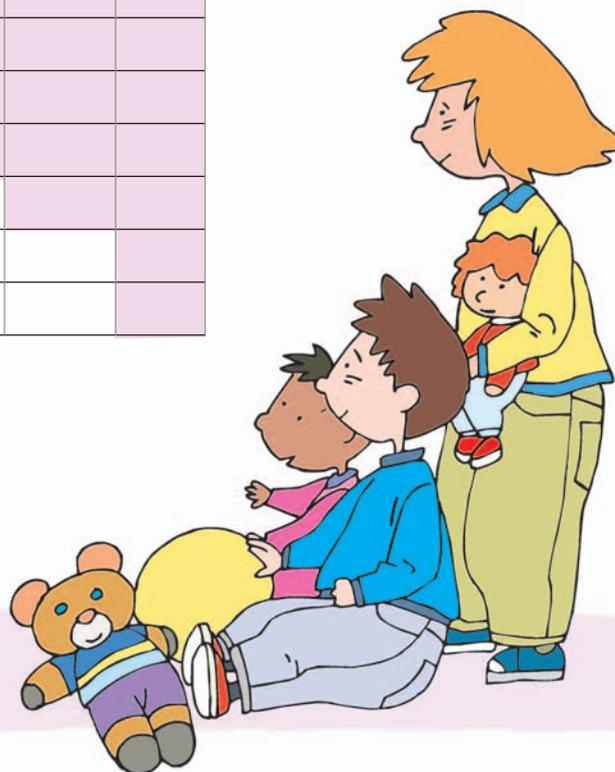
La leche entera de vaca no debe introducirse antes de los 12 meses. Su introducción precoz puede producir alergias, anemia y aumento del colesterol.



## Tabla de introducción de los alimentos según la edad

El sombreado muestra el mes a partir del cual se puede introducir cada alimento. Como ya se ha comentado, existen diversas pautas y será el pediatra el que, según las características de cada bebé, programará las sucesivas introducciones.

ALIMENTOS	7º Mes	8º Mes	9º Mes	10º Mes	11º Mes	12º Mes
CEREALES CON GLUTEN						
FRUTAS						
VERDURAS						
CARNES						
YOGUR NATURAL						
PESCADOS						
YEMA DE HUEVO						
LEGUMBRES						
HUEVO ENTERO						
LECHE DE VACA						



## Alimentación de 1 a 3 años

### Hábitos alimenticios



Comer y alimentarse sano requieren un aprendizaje en el que la imitación y el establecimiento de rutinas son elementos básicos:

- 1) Los niños aprenden imitando lo que ven. La aversión y los prejuicios con respecto a algunos alimentos son inducidos por las personas cercanas al niño y por tanto, evitaremos mencionarlos delante del niño.
- 2) Se ha de procurar un horario organizado, no rígido pero sí con regularidad en las comidas. Los niños necesitan al menos 4 comidas diarias con un reparto aproximado de calorías: desayuno 25%, comida 30%, merienda 15-20%, cena 25-30%. Debemos evitar las comidas entre horas.
- 3) La comida debe ser un momento placentero, no una lucha o un pulso entre el niño y nosotros. Los "ingredientes" para un niño bien alimentado son: una gran variedad de alimentos nutritivos y un ambiente tranquilo y agradable a la hora de comer:
  - Los alimentos deben utilizarse como tales, no como premios o castigos.
  - No debemos amenazar, reñir, castigar o mostrar ansiedad, pues sólo perpetuaremos el conflicto.
  - Debemos tener tiempo para comer sin prisas. Un aviso de 5 minutos (¡A comer!) permite calmarse, lavarse las manos y alistarse para comer. Un niño que esté nervioso, agitado o cansado puede tener dificultades para sentarse tranquilo y comer.
  - Debemos favorecer la relación familiar, en un ambiente tranquilo donde se hable y esté apagado el televisor.
- 4) Debemos ir estableciendo normas sencillas de comportamiento: no tirar objetos o comida al suelo, permanecer sentado, no hablar con la boca llena, etc.; ir sustituyendo el biberón por el vaso e iniciar el manejo de cubiertos. Debe favorecerse que el niño coma solo y para aprender tiene que mancharse y desordenar la mesa.

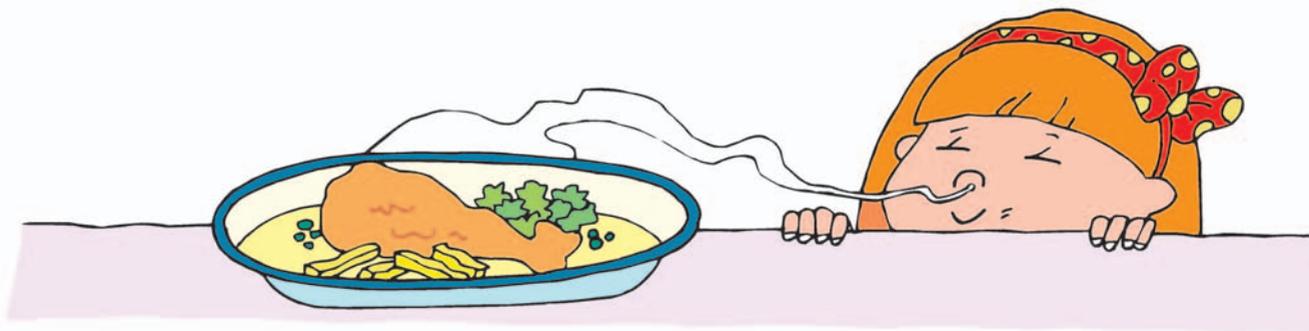
## Peculiaridades de esta etapa. Inapetencias falsas y verdaderas

Al final del primer año de vida y durante la etapa preescolar el apetito es irregular e imprevisible; el niño puede comer mucho en una comida y muy poco en la siguiente.

Las preferencias alimentarias son peculiares y cambiantes, puede mostrar un aparente desinterés por la comida, rechazando ciertos alimentos, especialmente los nuevos.

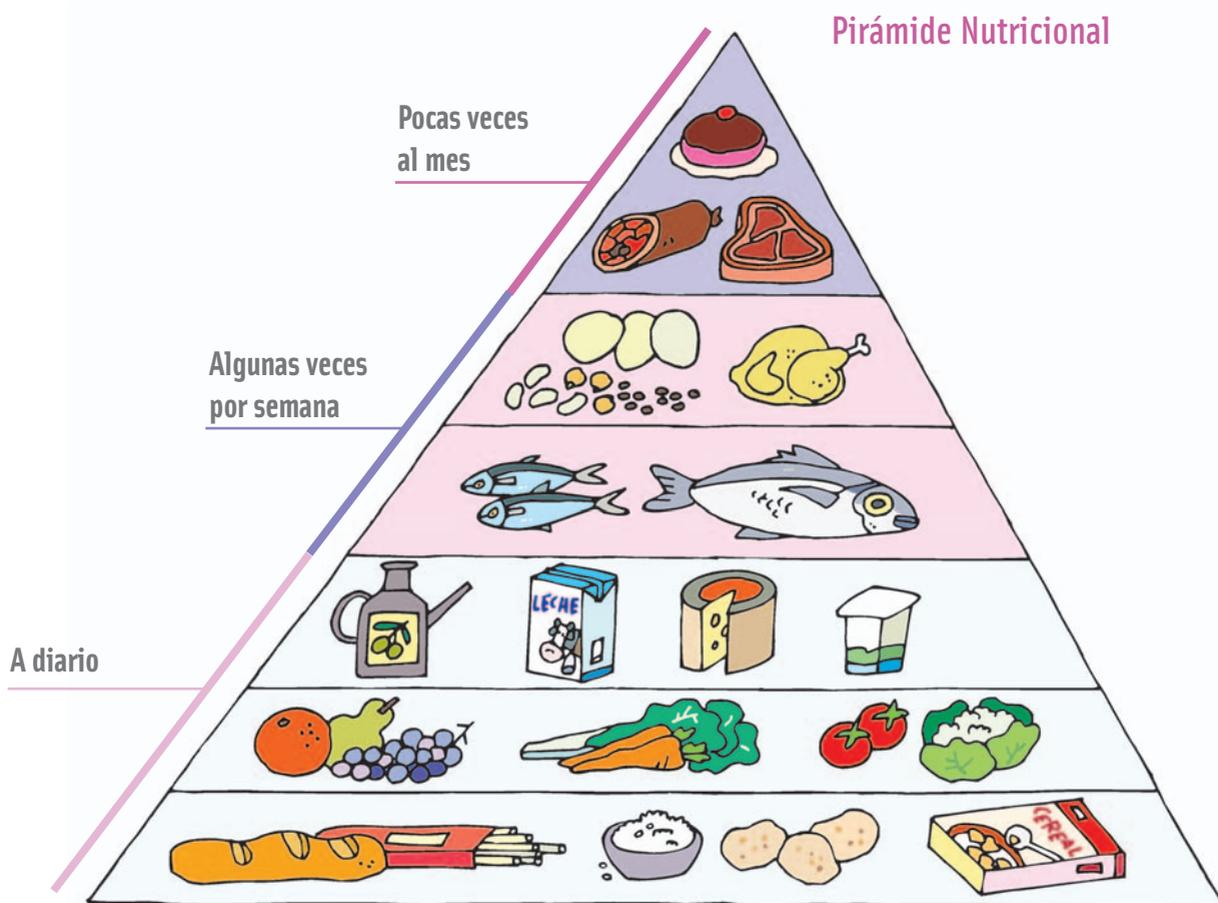
### ¿Qué hacer?

- Aceptar y respetar el apetito del niño, no forzándole a comer.
- Ofrecer un menú variado, pero adaptado en lo posible a sus gustos. Una actitud enérgica es contraproducente y conduce al rechazo. No hay por qué preocuparse si el niño no come una comida de vez en cuando.
- Ser realista en las cantidades, ofreciéndole una ración adecuada para él (un tercio o un cuarto de la de un adulto).
- El rechazo a los alimentos "nuevos" debe ser considerado normal y a través de una repetición en la oferta se va a estimular la aceptación final.
- Puede ser interesante hacer participar al niño en la preparación de los alimentos. La apariencia de los alimentos contribuye a la aceptación de ellos.
- Es más importante la variedad y la calidad que la cantidad. No hay que angustiarse; un niño que está creciendo bien, está comiendo lo suficiente.



## Alimentación correcta

La alimentación debe ser variada y equilibrada; con el fin de conseguir unos aportes nutricionales satisfactorios es conveniente que formen parte de la dieta diaria alimentos de todos los grupos. Con una dieta equilibrada no es necesario dar ningún aporte suplementario de vitaminas después del año de vida; las fuentes de vitaminas son amplísimas y las necesidades pequeñas. La pirámide nutricional puede ayudarnos a confeccionar una dieta correcta.



### Pan, pastas, arroz y patatas (hidratos de carbono)

Son muy recomendables en la alimentación diaria de los niños. Además, suelen ser de su agrado, por lo que se pueden utilizar para introducir otros alimentos (arroz y pasta mezclados con verdura o legumbres cocidas o en ensalada).

Los cereales en el desayuno son una buena fuente de energía. Los hidratos de carbono también deben consumirse en la cena para cubrir el ayuno prolongado de la noche. (No es correcto que en la cena sólo se ingieran proteínas: carne, pescado, huevo y lácteos).

### Leche y derivados

Es aconsejable el consumo de medio litro de leche al día, teniendo en cuenta que 250 cc de leche (un vaso grande de agua) equivalen aproximadamente a dos yogures o a 40 gramos de queso.

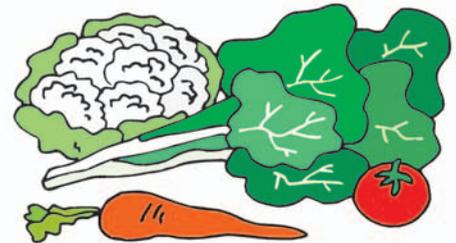
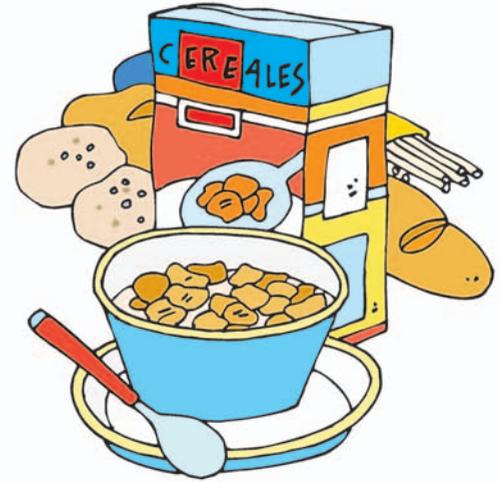
Las leches desnatadas o semidesnatadas no deben usarse en los dos primeros años de vida porque tienen un contenido alto en proteínas y minerales y bajo en grasas, necesarias para su crecimiento y desarrollo. La leche condensada no es un sustituto de la leche y no hay que utilizarla.

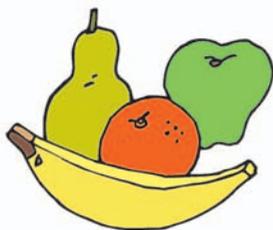
El consumo de probióticos (Lactobacilos o Bifidobacterias), parece tener efectos preventivos y terapéuticos en algunas enfermedades por lo que, sin abandonar el consumo de leche, se recomienda su uso desde la infancia.

No debemos abusar de los quesos fundidos o en porciones pues tienen un alto contenido en grasa y bajo en proteínas y calcio.

### Frutas, verduras y hortalizas

Sería conveniente ofrecer verduras y hortalizas al menos una vez al día, crudas (ensaladas, gazpachos) o cocidas, pudiendo formar parte de otros platos (con arroz, legumbres o pasta) o en guarnición. La variedad y la forma de presentación del plato de verduras juega un papel importante para que





el niño rechace o no este tipo de alimentos.

Es recomendable el consumo de al menos dos piezas diarias de fruta, frescas y maduras.

### Carne, pescado, huevos y legumbres (proteínas)

Daremos preferencia a carnes poco grasas (pollo, ternera, vaca). Raciones de 30-40 gramos en niños de 1 a 2 años y raciones de 40-50 gramos en niños de 2 a 3 años. Se aconseja su consumo 2-3 veces por semana.

Para facilitar la masticación de la carne se puede preparar en forma de albóndigas y filetes rusos.

Las vísceras (hígado, sesos) no son aconsejables por su alto contenido en colesterol y riesgo de acumulación de toxinas, parásitos u hormonas.

El consumo de embutidos será limitado por su alto contenido en grasas saturadas, colesterol y sal.

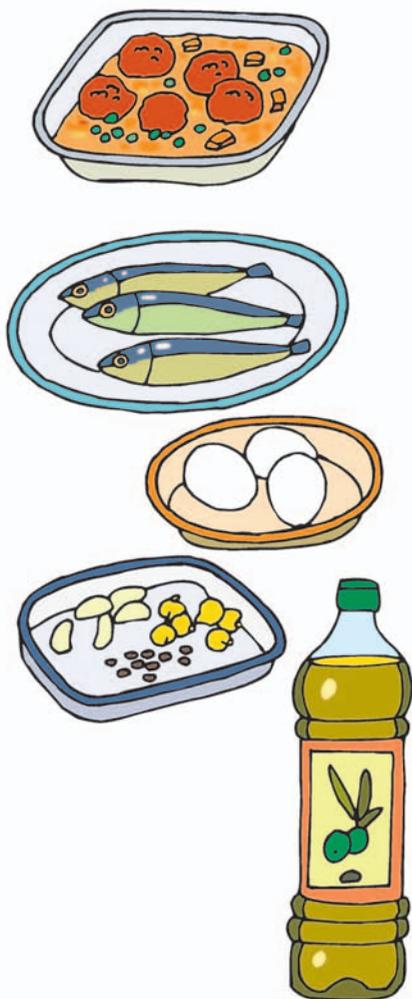
El pescado es menos energético y su grasa es beneficiosa para el organismo por lo que su consumo es preferible al de la carne. 100 gramos de pescado equivalen aproximadamente a 50 gramos de carne. Debe consumirse al menos 3 veces por semana, y nunca crudo.

Se deben tomar huevos al menos tres veces por semana, como máximo uno diario. Se darán solos o formando parte de otros platos y nunca crudos.

Las legumbres, mezcladas con arroz, verduras o pasta aumentan su valor nutritivo. Pueden consumirse diariamente y al menos tres veces por semana.

### Grasas, aceites y dulces

El aceite de oliva se recomienda diariamente, el resto de aceites, grasas y dulces debe utilizarse con moderación y sólo ocasionalmente.

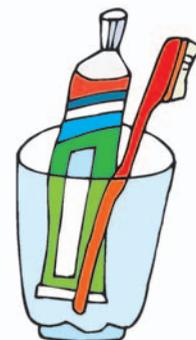


## Errores dietéticos más frecuentes

- Descuidar o disminuir la ingesta en el desayuno; que debe proporcionar el 25% de las calorías de la dieta diaria.
- Abusar del consumo de refrescos (bebidas azucaradas, carbónicas y colas), que no cumplen ninguna misión nutricional, sacian y producen caries.
- Consumir en exceso grasas saturadas: charcutería y bollería industrial.
- Sustituir otros alimentos por lácteos. Si no come, no pasa nada, pero no le des un vaso de leche "para que no se quede sin comer".
- Tomar "chucherías":
  - Son productos con alto contenido en grasas saturadas y colesterol, azúcares, colorantes, conservantes y aditivos.
  - Aportan calorías sin ningún valor nutricional ("calorías vacías"), pueden crear hábitos alimenticios inadecuados e irregulares (comer entre horas, sustituir o disminuir otros alimentos adecuados) y favorecen la obesidad.
  - Por su contenido en azúcares favorecen el desarrollo de caries dental, especialmente las chucherías muy adherentes y pegajosas (chicles, caramelos, gominolas).
  - Por su contenido en colorantes y aditivos pueden producir reacciones alérgicas graves.

## ¿Qué hacer?

- Prohibir alimentos no da resultado, pueden convertirse en los más deseados por los niños.
- Entre sanitarios, padres y educadores debemos cambiar la costumbre social de ofrecer golosinas a los niños (por ejemplo no llevando bolsas de "chuches" a los cumpleaños, o no cayendo en la trampa de ofrecerlas como premio o chantaje).
- Aunque su consumo sea inevitable, debemos limitarlo, no hacerlo rutinario, no debe sustituir a ninguna comida (se puede, en todo caso, tomar al final de la comida).
- Cepillar siempre los dientes después de consumirlas.



## Alimentos que deben utilizarse con precaución en la infancia

**Alimentos que causan atragantamiento** (no recomendados hasta pasados los tres años):

- Frutos secos.
- Frutas con hueso.
- Patatas fritas de bolsa, pipas, palomitas, maíz.
- Zanahorias crudas.

**Alimentos muy dulces** (pueden disminuir el consumo de alimentos nutritivos debido a que quitan el apetito y favorecen la aparición de caries):

- Bebidas azucaradas (refrescos, colas, etc.).
- Zumos de frutas azucarados.
- Pastas, pasteles, bollitos, etc.
- Bombones, caramelos, galletas recubiertas de chocolate o azúcar, etc.

**Alimentos con colorantes artificiales.** (deben restringirse al máximo):

- Productos de kiosco.
- Helados o yogures de sabores con aditivos artificiales.

**Alimentos con conservantes:**

- Productos enlatados, precocinados, o de larga duración.

**Alimentos con gran cantidad de colesterol:**

- Bollería industrial.
- Charcutería.

**Miel:** no dar a menores de un año; produce caries, puede producir alergias y estar contaminada.

**Sal:** debe limitarse su uso, con un máximo de 3-5 gramos /día.



## Suplementos y vitaminas

En niños sanos con una alimentación correcta no es necesaria la administración de vitaminas. El exceso de algunas vitaminas puede ser tóxico para el niño.

La única excepción es el aporte de vitamina D, necesaria para el desarrollo de los huesos y que el pediatra suele recomendar durante el primer año de vida. Una fuente importante de vitamina D es la luz solar (pasear por lugares iluminados por la luz del sol).

El aporte de vitaminas o suplementos siempre deben estar indicados y controlados por el pediatra.

## Intolerancias y alergias alimentarias

La alergia alimentaria más frecuente en el primer año de vida es a las proteínas de la leche de vaca (de la que se obtienen todas las leches de fórmula infantiles). Se produce generalmente en los primeros meses de vida, en niños predispuestos.

### ¿Cómo evitarlas?

Las medidas preventivas deben dirigirse a niños con alto riesgo de tener alergia (padre, madre y/o hermanos con enfermedades alérgicas: rinitis, asma, eczema atópico, etc.). Para este grupo de niños se recomienda:

- Lactancia materna exclusiva prolongada.
- Las madres que estén amamantando deben tomar los alimentos que pueden producir alergia (leche de vaca, huevo y pescado) después de dar el pecho a su hijo.
- En caso necesario, el médico podrá indicar una leche especial hasta los 6 meses. Hay que evitar el consumo aislado de biberones de fórmula en los primeros días de vida.
- Comenzar la alimentación complementaria con alimentos poco alergénicos, como arroz, verduras, frutas y carnes.



- Evitar el consumo de leche de vaca, pescado y huevo entero hasta el año de vida y los alimentos manufacturados con aditivos alimentarios.
- Evitar el tabaquismo pasivo, no permitiendo que se fume en la casa, la exposición a animales domésticos, al polvo, humedad, etc.
- Consumir alimentos probióticos (yogur con bifidobacterias) porque parece que pueden prevenir la aparición de alergias alimentarias.

### ¿Cómo reconocerlas?

La intolerancia alimentaria suele manifestarse con síntomas digestivos (mal apetito, vómitos, dolor abdominal, diarrea, sangre en las heces) que coinciden frecuentemente, aunque no siempre, con el inicio del consumo del alimento en cuestión. Suele ocasionar desnutrición progresiva y detención en la ganancia de peso.

También pueden aparecer: urticaria en la piel (ronchas que pican), hinchazón de los labios u otra parte del cuerpo, piel seca enrojecida en placas con picor (eczema) y alteraciones respiratorias (bronquitis con fatiga y pitidos de pecho).

### ¿Qué hacer?

Ante cualquier síntoma que sugiera una intolerancia alimentaria debemos acudir a nuestro pediatra, que realizará los estudios oportunos para confirmar o descartar la alergia.

Una vez identificado, el alimento que causa la alergia, ha de suprimirse de manera estricta porque pequeñas cantidades pueden ser peligrosas.

La mayoría de las intolerancias alimentarias son transitorias, y un porcentaje muy elevado de niños terminan tolerando el alimento causante a partir de los 2-3 años de edad, momento en que el pediatra nos indicará la reintroducción controlada del mismo en la dieta



