

ALIMENTACIÓN DE 0 A 3 AÑOS

Hojas de Información Sanitaria (HIS)

1.- En los alimentos para lactantes y niños pequeños no debe añadirse azúcar, miel ni otros edulcorantes. La avidez por el sabor dulce es innata, y por ello evitaremos añadir azúcar a las comidas hasta que el niño haya adquirido gusto por distintas comidas, sobre todo por frutas y verduras.

2.- Sobre la sal: mejor evitarla o reducirla en la preparación de las comidas familiares. En caso de utilizarla, se recomienda que sea yodada. Recordad que hay alimentos que ya aportan bastante sal, como los dados de caldo, el embutido, las sopas de sobre...

3.- Para evitar la pérdida de nutrientes se recomienda cocer las verduras y hortalizas al vapor o hervirlas con poca agua unos 20 minutos aproximadamente.

4.- Los sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, palomitas, granos de uva enteros, manzana o zanahoria cruda) se pueden ofrecer a partir de cuando el niño mastique sin dificultades, con más seguridad alrededor de los 3 años, aunque se pueden ofrecer antes si están triturados, chafados o molidos.

5.- Alimentos superfluos (azúcares, miel, mermelada, cacao y chocolate, flanes y postres lácticos, galletas, bollería, embutidos y charcutería): cuanto más tarde, mejor, en pocas cantidades y nunca antes de los 12 meses.

6.- Gluten: Lo podemos comenzar a ofrecer a partir de los 6 meses.

7.- Leche materna: Exclusiva hasta los 6 meses de vida y complementaria hasta que la madre y/o el niño lo decida.

8.- Leche adaptada si no toma leche materna: Exclusiva hasta los 6 meses y complementaria al menos hasta los 12 meses, aunque es más recomendable seguir tomando leche adaptada hasta los 18 meses. En el caso de niños alimentados con leche adaptada, a partir de los 6 meses de edad se recomienda ofrecerles unos 280-500 ml/día de leche, respetando la sensación de hambre y saciedad que manifiesten.

9.- Leche entera de vaca: Nunca antes de los 12 meses.

10.- Yogur y queso tierno: A partir de los 9 meses. Unos 200g de leche o yogur natural equivalen a unos 50 g de queso.

11.- Agua: Mientras el bebé solamente toma leche materna (o adaptada) a demanda, no necesita beber agua. A partir del sexto mes, sí debemos ofrecer agua al bebé para que beba según su sensación de sed. Durante la infancia el agua ha de ser la bebida principal (los zumos y demás bebidas azucaradas solamente se deberían tomar de forma esporádica). Como no os pedirán agua, tenéis que acordaros de dársela varias veces al día, sobre todo si hace calor.

12.- Cereales y harináceos: Arroz, pasta pequeña, pan, papillas de cereales sin azúcar, sémola de trigo, patata, legumbres bien cocidas, etc. Los cereales se ofrecerán añadidos a la leche materna o artificial, o también añadidos al caldo, preferentemente en plato con cuchara. Se puede ofrecer pan, pasta y arroz integral, ya que son más ricos en nutrientes y fibras.

13.- Frutas: Plátano, pera, melocotón, manzana, mandarina, fresa, sandía, melón, etc. Cualquier fruta de temporada y mejor de proximidad.

14.- Verduras y hortalizas: Zanahoria, cebolla, judías tiernas, calabacín, calabaza, puerro, tomate, etc., legumbres, aceite de oliva. En este grupo debemos tener algunas consideraciones, porque hace falta evitar las espinacas y las acelgas antes de los 12 meses (y si se ofrecen, no deben superar el 20% del contenido del plato) por su contenido en nitratos. A partir del año y hasta los 3 años, es necesario que estas hortalizas de hoja verde no supongan más de una ración al día. Además, si el niño sufre alguna infección bacteriana gastrointestinal, hay que evitar estas dos hortalizas. Las espinacas y las acelgas cocinadas (enteras o en puré), como el resto de alimentos, tienen que conservarse en la nevera o el congelador si no se consumen el mismo día. Una comida (puré, triturado, chafado, a trocitos) de verduras no sustituye una

toma de leche hasta que introducimos la carne. Esta comida se acostumbra a ofrecer al medio día y más adelante, sobre los ocho meses, también como cena. Se puede ofrecer un solo tipo de verdura o combinarlas.

15.- Proteína animal

No se aconseja incluir la cantidad de proteína recomendada a continuación en más de una comida al día. Si se quiere incluir carne o pescado en la comida o la cena, hay que fraccionar las cantidades mencionadas.

- Huevos

El lactante de 6-12 meses de vida puede cubrir la necesidad de proteína del día con un huevo pequeño (menos de 53g – talla S). A partir del año pueden ser unidades más grandes (de 53 a 73g - M o L)

- Carne

La carne ha de ser preferentemente blanca (pollo, pavo, conejo). Los bebés menores de 6 años no deberían consumir carne procedente de animales cazados con munición de plomo porque causa daños neuronales.

	Cantidad recomendada al día en lactantes de 6-12 meses	Cantidad recomendada al día en niños de 1-3 años
1 trozo (80g) de carne de cerdo o ternera	20-30g 1/3 trozo de lomo	40-50g 1/2 trozo de lomo
1 pechuga de pollo (150-200g)	1/4 hamburguesa	1/2 hamburguesa 1/3 de pechuga de pollo
	1/6 de pechuga de pollo	

- Pescado

Pescado blanco (magro) o azul (graso) sin espinas. Por su contenido en mercurio, en bebés menores de 3 años, debe evitarse el consumo de pez espada, emperador, cazón, tintorera o atún (en niños de 3 a 12 años, hay que limitarlo a 50g/semana o 100g/2 semanas y no consumir ninguno más de la misma categoría la misma semana). Además, a causa de la presencia de cadmio, los bebés han de evitar el consumo habitual de cabezas de gamba, langostinos y escamarlanes, o el cuerpo de crustáceos parecidos al cangrejo. Hay que recordar que el valor nutricional del pescado congelado es el mismo que el del pescado fresco, con la ventaja que se evita el riesgo de reacción alérgica por anisakis.

	Cantidad recomendada al día en lactantes de 6-12 meses	Cantidad recomendada al día en niños de 1-3 años
1 filete de merluza (125-175g) o una rodaja de merluza (60-100g)	30-40g 1/4 de filete de merluza 1/2 rodaja de merluza	60-70g 1/2 filete de merluza 1 rodaja pequeña o 1/2 grande