



## ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA A PARTIR DE LOS 6 MESES

Hojas de Información Sanitaria (HIS)

El último año, la Agencia de Salud Pública de Cataluña, gracias a la colaboración de diferentes profesionales especialistas en pediatría y nutrición, ha publicado la guía “Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia (de 0 a 3 años)”.

Esta guía presenta cambios en actitudes establecidas a lo largo de los años, referentes a cuándo y cómo los padres tienen que ir introduciendo los diferentes alimentos en los bebés de menos de 6 meses.

La recomendación actual será ofrecer, a los lactantes a partir de 6 meses de vida, alimentos de proximidad y temporada, con la textura adecuada e individualizada, según la madurez psicomotriz y necesidades del niño o niña. Esta alimentación ha de ser variada, equilibrada, suficiente y sobre todo individualizada.

Os presentamos un resumen, pero si queréis consultar la guía entera, podéis seguir este enlace: [“Recomanacions per l'alimentació en la primera infancia”](#).

La importancia de la alimentación en el niño a lo largo de sus 2-3 primeros años de vida recae en que es la época en la que tendrá un mayor desarrollo físico y también psicomotriz. Como ya sabéis, hasta los 6 meses el lactante cubre bien sus necesidades nutricionales con la lactancia exclusiva, materna preferentemente o artificial. Pero a partir de entonces tomar solamente leche ya no es suficiente y se recomienda iniciar la introducción de nuevos alimentos: cereales, verduras, frutas, carne magra, pescado...

Esta introducción de nuevos alimentos ha de ser gradual, en pequeñas cantidades que se irían aumentando progresivamente, adaptándonos también al grado de desarrollo psicomotor de vuestro hijo o hija y también teniendo en cuenta sus intereses. Es recomendable esperar entre 3-5 días entre la incorporación de un nuevo alimento y otro, i así poder ver cómo lo tolera. Hay que evitar los alimentos que, por su consistencia y/o forma, puedan causar atragantamientos.

A lo largo de estos 3 primeros años de vida, el bebé pasa de tragar simplemente leche, mamando o tomando el biberón, a morder, masticar, tragar sólidos, coger los alimentos... y todo esto mientras prueba y descubre nuevas texturas, sabores, olores...

Además de alimentar a vuestro hijo o hija, los padres le tenéis que enseñar, en función de su madurez, hábitos alimentarios saludables, higiénicos y adecuados. A lo largo de esta etapa tenéis que respetar y ser pacientes con su ritmo/velocidad en el momento de comer.

Atención padres y madres! : a que os parecería absurdo que la profesora enseñara a vuestros hijos a leer con un televisor que proyecta la Peppa Pig en el aula ? Pues enseñar a comer al niño también necesita evitar distracciones como el televisor, las pantallas táctiles, los móviles; enseñar al niño a comer hablando con él y dejando que se exprese también facilitará que los momentos de las comidas en familia sean un lugar de comunicación entre padres e hijos.

### ¿Y si el niño no quiere más?

Es muy importante respetar la sensación de hambre que tenga vuestro hijo o hija.

Muchas veces, lo que el bebé come no es la “cantidad” que os gustaría a los padres, madres o abuelas. Pero si vuestro bebé está sano y tiene un crecimiento adecuado, simplemente hay que respetarlo. Eso sí, con una dosis de sentido común, ya que para que un niño coma bien necesita algo indispensable: hambre! Todos los pediatras hemos tenido pacientes que comen mal, no cenan... mal comedores en general, pero que resulta que se alimentan básicamente de noche/madrugada a base de biberones de leche (con o sin cereales) y claro, por la mañana no tienen el hambre necesaria para hacer unas comidas adecuadas.

Aunque pueda ser difícil, los padres tenéis que ser tolerantes si el niño rechaza la comida “que toca”, ya que conseguir que los momentos de la comida no sean estresantes suele favorecer que este rechazo del niño a la comida sea transitorio. Una

madre enfadada porque el niño no se termina el plato, con el niño llorando porque no quiere más, no facilitará la siguiente comida del niño o niña: *Keep calm!*

Y sobre todo, no los comparéis con otros niños! Por extraño que pueda parecer, un niño de 12 meses puede comer mejor o incluso más cantidad que un niño de 2 años y medio, ya que el más pequeño está en periodo de crecimiento más acelerado que el de 2 años. Además, cada niño come según sus necesidades. Como en muchas otras cosas, cada niño tiene su ritmo.

Los pediatras no os “daremos” un calendario estricto de introducción de los alimentos, qué textura, qué forma de cocinar, qué cantidad exacta... pero sí que os podemos orientar según el desarrollo físico y psicomotriz de vuestro hijo o hija.

Para mirar **qué alimentos** puedes darle a tu hijo a partir de los 6 meses, consulta [aquí](#).

**¿Y cómo repartimos las comidas? ¿Ya no se dan purés? ¿Han de comenzar a comer sólidos a los 6 meses? ¿Sólo al vapor y a la plancha?**

Entre los 6-12 meses de vida, en la merienda y/o desayuno de media mañana, los alimentos y preparaciones han de adecuarse a la edad del bebé, dando preferencia a la fruta fresca, el yogur natural y el pan (pan con aceite, pan con tomate y aceite, bocadillos pequeños de queso, etc.), junto con el agua.

Podéis comenzar a ofrecer los alimentos triturados, pero también se pueden introducir otras texturas (coger el tenedor, cortar bien pequeño... ) siempre y cuando el lactante las acepte y tolere.

Los alimentos los tenéis que cocinar de diferentes maneras, hervidos o al vapor al principio, y progresivamente variar la forma de cocción: horno, plancha, asado, guisado, frito.

La alimentación dirigida por el bebé (*baby-led weaning*) es aquella que permite que el lactante aprenda a comer de forma autónoma y directamente con alimentos sólidos. Pero debéis ir con cuidado, ya que este tipo de alimentación depende fundamentalmente de la madurez del lactante. Es decir, que sea capaz de coger la comida y metérsela en la boca, masticar y tragar bien...

Eliminar de la costumbre popular los purés muy triturados y pasar a la alimentación chafada con tenedor o en bocados muy pequeños es tan correcto como tener presente que, si un lactante no es capaz de aguantar firmemente sentado en la trona, no será capaz de coger la comida y metérsela en la boca, masticarla y tragarla bien...

Las familias os tenéis que acostumbrar a compartir las comidas, comiendo todos lo mismo pero adaptando las preparaciones para los niños pequeños según convenga en cuanto a texturas y cantidades.

No forcéis al niño y respetad el hambre que tenga cuando coma fruta, verdura, hortalizas, legumbre, harináceos... pero limitad la cantidad de proteínas que come, porque el exceso de ingesta proteica se asocia a un riesgo más elevado de desarrollar obesidad infantil.

Si queréis ver ejemplos de menús, podéis consultar la guía [aquí](#).