

ALIMENTACIÓN INFANTIL EN NIÑOS CON LACTANCIA MATERNA



Lactancia materna:

- Aporta un mejor estado nutritivo, digestivo y metabólico.
- Le protege frente a diversas infecciones.
- Tiene menor riesgo de sensibilización alérgica.
- Protege de enfermedades en edad infantil y adulta como diabetes, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, esclerosis múltiple ...
- Descubre más ventajas en www.aeped.es

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

La evidencia científica actual permite afirmar que en los niños amamantados no es necesaria la introducción de alimentos complementarios hasta los seis meses de vida. El hacerlo no solo no aporta ventajas al crecimiento infantil sino que tiende a desplazar a la leche materna, con los perjuicios que ello conlleva.

La alimentación complementaria debe ser introducida según el calendario recomendado en cada comunidad. Hay algunas peculiaridades para los lactantes amamantados:

- **Desde los 6 a los 12 meses la leche materna debe aportar al menos el 50% de las calorías** de la dieta del lactante. Por tanto, no se debe ofrecer el pecho “de postre” sino “de primero” durante el primer año de vida. A partir de los 12 meses, el pecho puede ser el postre.
- La introducción de cereales **no hace necesaria ni justifica la introducción de leche artificial**, ni que ésta sustituya a la leche materna. La papilla de cereales puede prepararse con agua, leche materna extraída, zumo de frutas... o bien pueden añadirse cereales al puré de carne y verduras (arroz y maíz en la etapa sin gluten, y después también trigo, avena, etc una vez que se introduzca el gluten).
- Algunos lactantes son lentos a la hora de dar el paso a la alimentación complementaria, y hasta los 9 – 10 meses prácticamente sólo toman leche materna. Varios estudios no han revelado que esto sea perjudicial para el lactante; **se debe respetar su ritmo y animar a que continúe con el pecho**, ofreciendo comida variada y atractiva al lactante. La madre es responsable de qué le ofrece, cómo se lo ofrece y cuándo se lo ofrece, pero NO de la cantidad que coma el niño. En ningún caso está justificado retirar el pecho para que el niño pase hambre y decida comer.

SUGERENCIAS ADECUADAS AL CALENDARIO DE ALIMENTACIÓN

6 Meses

Mantener el pecho a demanda y en la toma del mediodía dar primero pecho y después PURÉ DE VERDURAS Y CARNE. Se empezará con patata, zanahoria y carne magra (pollo sin piel y ternera). Se puede añadir una cucharadita de aceite de oliva. Según el niño acepte el nuevo sabor, se pueden añadir otras verduras como puerro, judía verde, calabacín y pencas.

NO SE AÑADIRÁN: nabos, espinacas, coles, acelgas, remolacha.

La carne siempre estará cocida, pudiendo utilizar también la vaca y el cordero una vez el niño haya probado la ternera y el pollo. NO SE AÑADIRÁ SAL.

SIEMPRE SE OFRECERÁ PECHO ANTES DEL PURÉ DE VERDURAS

6 Meses y Medio

Mantener el pecho a demanda y ofrecer papilla de CEREALES SIN GLUTEN preparados con agua o con leche de madre, si no ha tomado pecho previamente.

Si no recibe pecho al menos 4 veces a día ni se dispone de leche de madre se prepararía con leche artificial (siempre se echará en primer lugar el agua, siguiendo la proporción de un cacito raso de polvo de leche por cada 30 ml de agua y a ello se añadirán los cereales para preparar papilla y darla con cuchara).

NO USAR HARINAS LÁCTEAS.

6 Meses y 3 semanas

Se ofrecerá tras la toma de la tarde PAPILLA DE FRUTAS NATURALES. Se introducirán de forma progresiva el zumo de 1-2 naranjas, media pera, medio plátano maduro y media manzana.

Las frutas "con pelos" como las fresas, el melocotón, el kiwi, etc. pueden producir alergias, por tanto, no deben darse antes del año.

NO SE AÑADIRÁ LECHE CONDENSADA NI AZÚCAR NI MIEL. NO DEBE DARSE ZUMOS EN BIBERÓN PUEDEN PRODUCIR CARIES

SIEMPRE SE OFRECERÁ PECHO ANTES DE LA PAPILLA DE FRUTAS.

8-9 Meses

Se puede comenzar con CEREALES CON GLUTEN, sin miel ni cacao.

Se pueden añadir galletas a la papilla de frutas y darle pan para estimular la masticación.

10 Meses

Se puede añadir al puré de verduras tomate, ajo y cebolla.

10-11 Meses

Se introduce el PESCADO BLANCO alternando con la carne en el puré de verdura, 2-3 veces a la semana.

10-11 Meses

Se comenzará con $\frac{1}{4}$ de YEMA DE HUEVO COCIDA en el puré de verduras, 2 días a la semana, aumentando progresivamente la cantidad hasta llegar a una yema entera cocida en el puré, 2 veces por semana.

12 Meses

Se comenzará con la CLARA DE HUEVO COCIDA, comenzando de forma progresiva como se hizo con la yema ($\frac{1}{4}$ dos días a la semana e ir aumentando hasta llegar al huevo entero). Se podrá dar un huevo cocido, dos veces a la semana. Cuando el niño haya tomado varias veces yema y clara cocida, puede darse en tortilla.

A partir de los 12 meses se puede utilizar el YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR NI MIEL, pero siempre es mejor una toma de pecho que otro derivado lácteo.

Se comenzará con LEGUMBRES, empezaremos dando lentejas en puré. Se aconseja retrasar los garbanzos y judías hasta los 15 meses.

12 Meses

Se recomienda continuar con lactancia materna para conseguir una lactancia materna prolongada (a partir de los 2 años) pues la leche de madre es el mejor alimento que cada madre puede ofrecer a su hijo para proporcionarle el crecimiento más adecuado. La lactancia materna además de alimento es una fuente de defensas para combatir infecciones pero no sólo proporciona salud mientras se la da a su hijo sino que además su hijo será un adulto más sano porque la lactancia natural disminuye el riesgo de padecer enfermedades futuras como diabetes, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, esclerosis múltiple...

Gracias al documento original de la Dra. Margarita del Río, CS Humanes (Madrid)



www.centroraires.com

Bravo Murillo 221, 2ºA

91 571 1282