

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

- El niño amamantado no necesita nada diferente de la leche materna durante los primeros 6 meses de edad, ya que ésta le aporta todo lo que necesita.
- A los 6 meses se debe empezar a ofrecer al bebé otros alimentos, pero teniendo claro que NUNCA deben sustituir a la leche materna (LM). Se trata de que el niño vaya tomando contacto con nuevos sabores, texturas... Por eso se llama “alimentación complementaria”, porque complementa a la LM, nunca la sustituye.
- Hasta el año se debe dar primero el pecho y después la AC. La leche siempre le alimenta más que la fruta o la verdura.
- Si el bebé no acepta los alimentos que se le ofrecen no hay que obligarle, quizás aún no está preparado. Se dejan pasar unos días y se vuelve a intentar.
- Lo más seguro es que al principio sólo coma pequeñísimas cantidades de alimento, una cucharadita, dos o simplemente lo pruebe. No pasa nada, de eso se trata. Además, hay que tener en cuenta que el estómago de los bebés es pequeño, y por eso pueden comer mucho menos de lo que creemos.
- No ofrecer los alimentos siempre triturados. Así le costará menos comer después alimentos normales. Se pueden chafar con el tenedor, rallar, triturar poco...

Principales consideraciones

- El orden de introducción de los alimentos es indiferente, es decir, se puede empezar por la fruta, la verdura, los cereales, la carne..., lo que se prefiera.
- Es importante no mezclar más de un alimento nuevo a la vez, ya que si se produce una alergia o intolerancia no sabremos a qué alimento se debe. Se deben introducir de uno en uno, separándolos alrededor de una semana. Luego, una vez probados, se pueden ir mezclando.
- No introducir el gluten al menos hasta los 8 meses.
- No utilizar leches artificiales para dar cereales, hacer papillas... (estamos hablando de niños amamantados). La introducción de leche de vaca y derivados (yogur, queso...) no debe hacerse hasta el año de edad, debido a la posible aparición de alergias.
- Retrasar la introducción de los alimentos más alergénicos hasta el año de edad: leche de vaca, pescado, soja y derivados, huevo. Se suele recomendar dar solamente la yema de huevo alrededor de los 7-8 meses y esperar a la clara hasta el año, que es donde están las proteínas causantes de la alergia. Sin embargo, como es imposible separar totalmente la yema de la clara, es mejor esperar al año y dar el huevo entero.
- Hasta el año de edad, no sustituir tomas de pecho por AC. Se ofrece siempre después del pecho.
- No añadir sal ni azúcar a los alimentos. Tampoco especias. Se puede añadir un chorrillo de aceite a la comida.
- Nunca se debe obligar a comer a un niño. Ningún niño se muere de hambre teniendo comida a su alcance.
- Hay bebés que casi no comen nada más que el pecho hasta el año o más y están perfectamente sanos. La naturaleza es sabia y su propio cuerpo sabe lo que necesita

