

## INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN EN EL LACTANTE Y PRIMERA INFANCIA

Revisado Enero de 2013

### LACTANCIA MATERNA:

#### Tomas

La **frecuencia** de las tomas se hace a demanda.

Debe de darse unos **10 minutos en cada pecho**. El dar más tiempo favorece que el niño tenga más gases y aumenta la frecuencia de mastitis.

Se debe comenzar a dar en la **mama** que se dio en último lugar en la toma anterior.

La madre **debe evitar** la ingesta de alimentos flatulentos, té, café y tabaco

### PREPARACIÓN DEL BIBERÓN

#### Agua de la traída:

Se puede utilizar agua de la traída que debe de **hervirse** entre 1 y 5 minutos.

Si se hierve mucho tiempo se concentra en sal.

#### Agua mineral:

Si se usa agua mineral debe de ser de mineralización débil. **No necesita hervirse**, solo calentar.

#### Técnica de preparación:

El agua se debe dejar **enfriar** para añadir la leche, así evitamos la formación de grumos y que se destruyan nutrientes por el calor excesivo.

Por cada **30 cc de agua añadir un cacito raso** de leche sin comprimir. **Primero** se echa **el agua** del biberón y después los cacitos de leche y nunca al revés.

### 4 MESES:

Introducir **CEREALES SIN GLUTEN** (Arroz, maíz) no existe una pauta fija, depende de las necesidades individuales.

Son para **añadir** al biberón no para sustituir los cacitos de leche.

### 5 MESES:

Introducir **FRUTAS** (manzana, pera, naranja, plátano).

Se prepara una **papilla con 3 frutas** (batidora) y se añade **un cacito de cereales o una galleta sin gluten**

La introducción debe de ser paulatina, probar con cada fruta por separado los primeros días.

Se debe **dar biberón después de la fruta**, hasta que la cantidad que tome sea la suficiente para dejar el biberón.

## 6 MESES.

Se introducen: **LECHE DE SEGUNDA ETAPA** (Leche 2),  
**VERDURAS** (patata, puerro, zanahoria, judías) y  
**CARNE** (ternera, pollo o pavo)

### *Preparación del puré de verduras*

Se prepara con **patata y dos verduras** haciendo rotaciones.  
Después de estar **una semana con verduras**, añadir carne (50 gramos).  
El puré se hace con **poca cantidad de agua** para aprovechar mejor las vitaminas más una cucharadita de **ACEITE DE OLIVA**.

**No añadir sal** hasta los dos años.

**Se completará con biberón** hasta que la toma de puré sea suficiente.

## 7 MESES:

Se puede iniciar ya la toma de **YOGURT** (mi primer yogurt), mejor después de la merienda.

Añadir a la rotación de verduras calabaza y calabacín.

## 8 MESES:

Introducir **CEREALES CON GLUTEN** (Trigo, cebada, avena y centeno)  
**Con lactancia materna** debe de introducirse el gluten a los 7 meses.

Se puede añadir guisante y el tomate sin piel.

## 9 MESES.

Introducir **PESCADO BLANCO** (50 gramos).

Iniciar con cantidades muy pequeñas y observar, sí hay vómitos, lesiones cutáneas. Suspender y consultar.

Si existen **antecedentes familiares de alergia al pescado**, posponer la introducción de estos alimentos hasta el año de edad.

## 10 MESES:

**YEMA DE HUEVO, QUESO FRESCO, PAVO, JAMÓN COCIDO.**

Iniciar también en cantidades muy pequeñas y observar. Sí hay vómitos, lesiones cutáneas. Suspender y consultar.

Si existen **antecedentes familiares de alergia al huevo**, posponer la introducción de estos alimentos hasta el año de edad.

## 1 AÑO:

**PUEDE INTRODUCIRSE CASI TODOS LOS ALIMENTOS.**

### **PESCADOS AZULES**

Los **de pequeño tamaño** se pueden dar a partir del año

Los **de gran tamaño** (bonito, pez espada...) posponer su introducción hasta los 3 años pues acumulan gran cantidad de mercurio.

Pueden introducirse **CARNES DE TODO TIPO**

### **LEGUMBRES:**

Los **garbanzos** y las **habas** son bastante flatulentos, retrasar hasta los 18 meses.

Si se pueden dar **guisantes** y **lentejas**.

Puede tomar **HUEVO ENTERO**.

**FRUTAS:** Todo tipo incluidas las **fresas** y las **tropicales**.

**VERDURAS:** Todo tipo.

Las **espinacas** y las **acelgas** contienen muchos nitritos. Dar de forma esporádica y cocinarlas a parte.

### **LECHE:**

Puede tomar **leche de crecimiento** hasta los 2 años.

Si se prefiere a partir de los 15 meses pueden tomar **leche entera de vaca** Las leches del día en bolsa son una buena opción.

**Leches semidesnatadas, desnatadas o sin lactosa** no son adecuadas para la alimentación infantil salvo indicación médica.

Los **CEREALES** se pueden mantener hasta los 2 años. A partir de los 18 meses podría probarse con Crispís, galletas o tostadas.

**FRUTOS SECOS:** No dar antes de los tres años y al principio bajo supervisión de un adulto.