

# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

*Lactantes (6-12 meses)*



SaludMadrid

## INTRODUCCIÓN

---

La alimentación con leche materna (o con preparado para lactantes, cuando por el motivo que sea así lo decida la madre o cuando no haya sido posible la lactancia materna) es la adecuada para permitir el crecimiento del lactante durante los seis primeros meses de vida. La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses.

A partir de los 6 meses, aunque la leche materna sigue siendo la principal fuente nutritiva hasta el año de vida, puede ser insuficiente en energía y algunos nutrientes, lo que hace necesaria la introducción de nuevos alimentos apropiados para la edad. Es recomendable mantener la lactancia materna hasta los 2 años de edad, o bien hasta que madre y niño lo decidan.

La incorporación de estos nuevos alimentos, puede variar en función de la cultura de la familia, los alimentos de temporada o las características de cada lactante. Los calendarios de introducción de alimentos son una propuesta orientativa que hay que adaptar a la realidad familiar, intentando que el bebé se vaya incorporando progresivamente al menú de la familia.

No es recomendable iniciar la introducción de alimentos antes de los 4 meses. Entre los 12 y 24 meses es aconsejable que se hayan incorporado ya todos los alimentos.



## CARACTERÍSTICAS DE ESTA ETAPA

---

- Se sientan sin ayuda, a partir de los 6 meses.
- Muestran interés por la comida de la familia.
- Algunos pueden perder el apetito de la fruta entre los 9-12, pero si esto ocurre es transitorio.
- Toma objetos con las manos y puede utilizar los dedos para comer.
- Van adquiriendo autonomía progresiva en el uso de cubiertos y vaso.

## RECOMENDACIONES

---

- Observar si el lactante, a partir de los 6 meses, está preparado para nuevos alimentos: cuando ya se sienta, muestra interés por la comida, y ha perdido el reflejo de sacar la lengua al introducir la cuchara.
- Los alimentos con los que se suele iniciar la complementación son: los cereales, las verduras o la fruta, pero dependerá de las características del niño.
- Realizar la introducción de los alimentos de forma gradual y progresiva y en pequeñas cantidades con intervalos de varios días entre dos nuevos alimentos, a fin de que el niño se acostumbre a nuevos sabores y de poder detectar posibles intolerancias.
- Las nuevas texturas y sabores pueden requerir un periodo de adaptación de días o semanas. Triturar bien los alimentos al principio, posteriormente, según la dentición del niño, la textura puede ir variando, observando de cerca a los niños mientras aprenden para evitar atragantamientos.
- Es también aconsejable ofrecer alimentos enteros que el niño pueda coger con la mano o en pequeños trozos según el alimento, esto le permite conocer por sí mismo diferentes sabores, olores y texturas. Evitar los alimentos duros y pequeños como los frutos secos, las aceitunas, la zanahoria cruda, y acompañar a los niños mientras comen. Esta práctica se conoce como alimentación dirigida por el bebé, o baby led weaning.
- No añadir a los alimentos azúcar, leche condensada, miel ni sal. Evitar los alimentos muy salados (pastillas de caldo, sopas en polvo, precocinados, vegetales en conserva, carnes curadas).



## RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS POR GRUPOS DE ALIMENTOS

### LÁCTEOS

Evitar la leche de vaca como bebida principal antes de los 12 meses, los derivados como queso fresco y yogur natural pueden incorporarse antes.

Mantener una ingesta de leche de 500 ml/día a lo largo del segundo semestre nos asegura los requerimientos energéticos básicos, las necesidades de calcio y ácidos grasos esenciales.

### CEREALES

Los cereales sin gluten se pueden administrar en forma de papillas de cereales sin azúcar, arroz (incorporado al puré de verduras), etc. Entre los 6 o 7 meses incorporar ya el gluten, en forma de pan, pasta, galletas o cereales con gluten.

Las papillas de cereales pueden prepararse con leche materna, o fórmula a partir de los seis meses, también se pueden añadir a la papilla de frutas. Se recomienda añadir los cereales progresivamente, inicialmente 2-3 cacitos, e ir aumentando hasta lograr una papilla consistente hacia los 8 meses.



### FRUTAS

Introducir poco a poco las distintas frutas para comprobar su tolerancia, aprovechando los productos de temporada, en su punto óptimo de madurez.

A partir del 6º mes puede darle zumo de naranja natural y sin añadir azúcar, para que se vaya acostumbrando a su sabor. Déselo con cucharita y evite que sea con el biberón para evitar la caries del lactante.

También se puede empezar preparando una papilla de frutas peladas, frescas y maduras (variando la composición con distintas frutas: plátano, naranja, pera, manzana...). Se puede mezclar con leche o cereales, en función de los gustos.

Ofrecer pedazos de fruta madura, de consistencia blanda, de manera que los niños van adquiriendo autonomía y explorando nuevos sabores y texturas. Evitar frutas poco maduras para prevenir atragantamientos, estando siempre acompañados.

### VERDURAS

A partir del 6º mes, para introducir las verduras se puede preparar puré de verduras, al principio con zanahoria y patata como base, al que añadir después tres verduras de temporada (calabacín, judías verdes, puerro), incorporando el resto de verduras progresivamente.

La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, recomienda no incluir acelgas ni espinacas en el puré antes del año y si se hace, que sea en muy poca cantidad (menos del 20% del puré). No mantener a temperatura ambiente las verduras cocinadas, conservar en frigorífico si se van a consumir en el mismo día o congelarlas.

Cocinar las verduras al vapor o hervidas con la mínima cantidad de agua y durante poco tiempo para minimizar la pérdida de nutrientes, no añadir sal. Se puede añadir una cucharada de aceite de oliva (10 ml) tras el cocinado.

Intente respetar la disponibilidad de verduras según la región y la época estacional.



## LEGUMBRES

Se recomienda que las legumbres estén bien cocinadas, al inicio pasadas por pasapuré, en pequeñas y progresivas cantidades y 1-2 veces por semana. Se pueden añadir a las verduras.



## CARNE

Se añade cocinada al puré de verduras a partir del 6º mes de forma gradual. Comenzar con pollo o pavo, seguido de ternera, cerdo o cordero. Evitar las partes grasas y las vísceras (hígado, sesos, etc.).

Empezar con 10-15 g/día en los primeros purés para detectar posibles intolerancias, aumentando progresivamente la cantidad hasta los 30-50 g/día a la edad de 1 año.

También puede incorporar fiambre tipo jamón cocido, en el puré u ofrecer al niño en pequeños trozos.



## PESCADO

Inicie la incorporación del pescado fresco o congelado (merluza, gallo, lenguado) a partir del 6º mes.

Añadir cocinado o cocinar con el puré de verduras al mismo tiempo.

Empezar con 10-15 g/día aumentando progresivamente hasta los 30-50 g/día a la edad de 1 año.

Puede ofrecerse también desmenuzado o pequeños trozos, siempre prestando especial atención a las espinas.

La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, recomienda evitar el consumo pez espada, tiburón (cazón y tintorera), atún rojo y lucio hasta los tres años.



## HUEVO

Debido a la gran capacidad alergénica, primero incorporar la yema y posteriormente la clara antes de los 12 meses. Iniciar primero con un cuarto de yema, después media y por último la yema entera, a continuación hacer lo mismo con la clara.

Puede añadirlo cocido al puré de verduras y cuando lo coma entero puede ofrecerlo en tortilla pero bien hecha o tomando el huevo duro en trocitos.



## AGUA

Cuando se introducen en la dieta algunos alimentos como las carnes y el huevo es importante aumentar el aporte de agua a los lactantes.

A partir del 6º mes facilitar beber agua durante las comidas y a lo largo del día, aumentando progresivamente la autonomía del lactante para beber en vaso.

## RECUERDA



*Consultar con su profesional de Atención Primaria ante cualquier duda.*

	COMIDA	COMPLEMENTO
LUNES	- <b>PURÉ DE VERDURAS</b> (base de zanahoria y patata, junto a tres verduras de temporada) <b>CON TERNERA MAGRA.</b>	Lactancia materna, lactancia artificial o lácteo
MARTES	- <b>PURÉ DE VERDURAS</b> (base de arroz y zanahoria junto a tres verduras de temporada) <b>CON PESCADO BLANCO.</b>	
MIÉRCOLES	- <b>PURÉ DE VERDURAS</b> (base de zanahoria y patata, junto a tres verduras de temporada) <b>CON HUEVO.</b>	
JUEVES	- <b>PURÉ DE VERDURAS</b> (base de arroz y zanahoria junto a tres verduras de temporada) <b>Y LEGUMBRE.</b>	
VIERNES	- <b>PURÉ DE VERDURAS</b> (base de zanahoria y patata, junto a tres verduras de temporada) <b>CON POLLO.</b>	
SÁBADO	- <b>PURÉ DE VERDURAS</b> (base de arroz y zanahoria junto a tres verduras de temporada) <b>CON PESCADO BLANCO.</b>	
DOMINGO	- <b>PURÉ DE VERDURAS</b> (base de arroz y zanahoria junto a tres verduras de temporada) <b>Y LEGUMBRE.</b>	

Durante esta etapa es recomendable mantener la leche materna a demanda o, si no es posible, leche adaptada.

Una propuesta para planificar el resto de tomas, puede ser la siguiente:












El desayuno es un buen momento para ofrecer una papilla de cereales.

En la merienda, la fruta es la mejor de las opciones, adaptando las texturas al desarrollo y necesidades del lactante.

Para la cena, inicialmente ofrecer una papilla de cereales que se irá completando con la introducción de dieta sólida que complemente la toma de mediodía, es decir, si en el puré se ha ofrecido carne o pescado, podría darse huevo en forma de tortilla.

## FRECUENCIA RECOMENDADA PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LACTANTES (6-12 meses)

Las medidas caseras son orientativas y podrán variar según el menaje de cada hogar:

Grupos de alimentos	FRECUENCIA RECOMENDADA	PESO DE CADA RACIÓN* (en crudo y neto)	MEDIDAS CASERAS 1 plato normal
FRUTAS 	Diario (raciones/día)	1-2	100 g 1 pieza pequeña 1/2 taza de cerezas- fresas
VERDURAS 		2-4	80 g 1/4 plato verdura cocida
LÁCTEOS 		3-4	Leche materna Fórmula: 150-180 ml 1 biberón de leche 1/2 unidades de yogur
ACEITE DE OLIVA 		1-2	5 g 1 cucharada de postre
PAN y CEREALES 		2-3	20-30 g de pan 20-30 g cereales 2-3 dedos de una barra de pan 4-6 cucharadas soperas 4-6 galletas
PASTA, ARROZ, MAIZ, PATATA 	Semanal (raciones/semana)	1-2	30-40 g en crudo 75-100 g en cocido 50- 60 g patata 3 cucharadas soperas, cocinadas de arroz o pasta (secas) 4 cucharadas soperas, cocinadas de macarrones (secas) 1/2 patata mediana
LEGUMBRES 		1-2	30-40 g seco 75- 100 g cocido 3 cucharadas soperas, cocinadas y secas
PESCADO 		2-3	50-60 g 1 filete pequeño 1 lomo merluza de 2 dedos de grosor
CARNES MAGRAS, AVES 		3	30-50 g 1 filete pequeño 1 muslo pollo
HUEVOS 		1	60-75 g 1 huevo
ACTIVIDAD FÍSICA 	Diario	Varias veces al día en entornos seguros	Juegos en el suelo Actividades supervisadas en el agua

\*Los rangos de ración varían en función de la edad y actividad física del niño.

# LO QUE LA FAMILIA PUEDE HACER

- Procurar que las comidas sean un momento agradable y tranquilo. Cada niño tiene su propio ritmo, evite forzarle a comer.
- Evitar alimentos “premio-castigo”, no recompensar al niño con sus alimentos preferidos, mejor elógielo, abrácelo y préstele atención.
- No premiar cuando se come todo ni castigar cuando no come.
- Evitar distracciones a la hora de la comida para que el lactante no pierda el interés por ella.
- Evitar el menú opcional, planificar menú con antelación, tener en cuenta que el paladar se va educando según se van reconociendo los sabores.
- Mantener horarios y hacer alguna comida al día en familia. Es una oportunidad de convertirnos en un modelo de hábitos para el niño, donde aprenda imitando y en el que se favorezca su independencia progresiva.
- El cambio de un sabor a otro requiere repetidas ofertas. Si rechaza el alimento no lo interpretes como que no le gusta, debes de continuar ofreciéndoselo. Todos los cambios dietéticos serán bien admitidos si los realiza lentamente y con intervalos para cada nuevo alimento.
- La administración de alimentos distintos a la leche, será de forma gradual, firme, pero sin forzar al niño.
- Establecer rutinas como: lavarse las manos antes de comer, ponerle el babero y sentarle en la mesa.
- Tener cuenta a la hora de elegir los alimentos, preferencias y costumbres familiares, zona geográfica, cultura, etc.
- Antes de manipular los alimentos y preparar la comida debe lavarse las manos.
- Ofrecer a los lactantes una dieta variada, equilibrada y suficiente.
- Aportar suplementos de vitamina D a los niños menores de un año.
- Estimular al niño a través del movimiento en entornos seguros (gateo) en el suelo y/o actividades acuáticas apropiadas y el juego con bloques grandes, de colores y sonidos, luces, etc.
- Reducir los periodos sedentarios prolongados: Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas, carritos o balancines, cuando están despiertos, a menos de 1 hora seguida.
- Evitar que pasen tiempo delante de pantallas de TV, ordenador, teléfonos móviles, etc.

