

## ANEXO 2.- PROTOCOLO DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

**LA LECHE MATERNA ES EL ALIMENTO ÓPTIMO PARA EL BEBÉ LOS PRIMEROS 6 MESES DE VIDA.**

**La Alimentación Complementaria óptima está relacionada no solo con qué se come sino también con el cuándo, cómo, dónde y quién alimenta al/la niño/a.**

### CUÁNDO

Hasta los 6 meses el Bebé está correctamente alimentado exclusivamente con la leche de su madre.

En ausencia de la leche materna, con leche artificial (sucedáneos de la leche materna).

A partir de los **6 meses de vida** (nunca antes de los cuatro meses) es el momento de ir introduciendo nuevos alimentos, Durante el primer año, la leche seguirá siendo el alimento más importante.

Si el Bebé está mamando seguir ofreciendo el pecho a demanda y con preferencia antes del nuevo alimento.

#### ¿Por qué no antes?

- La leche materna puede ser desplazada por otros alimentos de inferior calidad, que puede no ser lo bastante nutritivos ni tener la suficiente energía para satisfacer las necesidades del bebé.
- La introducción antes de los 4 meses aumenta el riesgo de obesidad y alergias
- Los/as niños/as pueden ser incapaces de digerir ciertos alimentos.
- El contacto precoz con patógenos microbianos potencialmente contaminantes de estos alimentos puede dar lugar a un aumento del riesgo de enfermedades diarreicas y de malnutrición consiguiente.
- Introducir lenta y progresivamente en pequeñas cantidades

## QUÉ

**Alimentos variados permiten al bebé ir descubriendo diferentes sabores, texturas y cubrir sus necesidades nutricionales**

Se han de tener en cuenta las costumbres culinarias de la población.

### ALIMENTOS A EVITAR

- **Alimentos sólidos** que puedan ahogar al bebé: ( frutos secos enteros, uvas enteras, aceitunas enteras)
- **Lácteos bajos en grasa:** no se recomiendan antes de los 2 años)
- **Alimentos con sal** (gusanitos, embutidos, salchichas, conservas, precocinados, snacks salados...)
- **Miel y azúcar añadida:** galletas, cereales con azúcar añadido, yogures con azúcares añadidos, chocolates, bollería, natillas, flanes, petit suites batidos, chucherías....cuanto más tarde y menor cantidad mejor y siempre mayor de 12 meses
- **Mariscos, pescados de gran tamaño:** pez espada, atún rojo.
- **Espinacas, acelgas** a partir del primer año.
- **Té, zumos industriales y refrescos.**
- **Animales cazados con munición de plomo:** en niños menores de 6 años.
- Y otros **alimentos que se deberían limitar** en esta etapa como:
  - **Productos comerciales especialmente diseñados para bebés:** el uso de estos productos puede demorar la aceptación de la dieta familiar, ya que los sabores y texturas son diferentes y pueden producir un futuro rechazo a la alimentación de la familia, además muchos de ellos llevan azúcares y grasas de mala calidad.
  - **Zumos:** No se debe tomar más de medio vaso al día, aunque sean caseros, por riesgo de caries, insuficiencia de crecimiento y obesidad. La fruta ha de tomarse entera, sin exprimir ni licuar, aunque sí se puede asar o cocer.

## DÓNDE

Hay que procurar que el niño esté comiendo en el mismo lugar que el resto de la familia y siempre que sea posible al mismo tiempo.

### SIGNOS DE MADUREZ PARA DAR SÓLIDO

Se mantiene sentado erguido, sin ladearse.

Si coordina **alimentos entre sus manos y** la boca

Muestra interés por la comida familiar

### BEBÉ SIEMPRE SEGURO

**NUNCA** dejar al Bebé solo mientras está comiendo

**No dar frutos secos, aceitunas u otras semillas enteras hasta los 3 años**

**El Bebé se sienta bien erguido para comer**

**El bebé lleva a su boca los alimentos que están en trozos o enteros**

## QUIÉN

La hora de la comida tiene que ser alegre, divertida y estimulante. Un nuevo alimento supone toda una experiencia para todos los sentidos y es siempre un momento de ilusión, mucho más cuando comparte este tiempo con la familia.

No solo es alimentarse, es percibir objetos que tienen un montón de estímulos.

La persona que da de comer a un niño o a una niña, tiene que respetar estos momentos de aprendizaje.

También tiene que saber reconocer los gestos y signos que utiliza para decir cuando tienen hambre y, cuando ya no quieren comer más. Por tanto, la persona más indicada para dar

de comer a un bebé, es aquella que respeta su apatito, hace de la comida un momento agradable y NUNCA OBLIGA A COMER.

## CALENDARIO ORIENTATIVO DE INCORPORACION DE ALIMENTOS

ALIMENTOS	0-6 meses	6-12 meses	12-24 meses	>3 años
Leche materna	X	X	X	X
Leche de fórmula (niños que no toman leche materna)	X	X	X	X
Cereales: pan, arroz, pasta...etc. (con o sin gluten), frutas, hortalizas, legumbres, huevos, carne y pescado, aceite de oliva, frutos secos molidos. Pequeñas cantidades de yogurt y queso tierno a partir de 9-10 meses (en caso de no tomar leche materna)		X	X	X
Leche entera, yogurt y queso tierno (en mas cantidad) en caso de no tomar leche materna			X	X
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, palomitas, granos de uva enteros, manzana o zanahoria cruda)				x

- Hortalizas:** Zanahoria, cebolla, judía verde, calabacín, calabaza, puerro, tomate...etc. Espinacas y acelgas después de los 12 meses y en pequeñas cantidades.
- Farináceos:** Arroz, pasta pequeña, pan, sémola o harina de maíz (maicena), patata, legumbres bien cocidas...etc.
- Carne:** Pollo, pavo, conejo, ternera, magro de cerdo (20-30 gr/día). No tomar carne de caza los menores de 6 años (si pueden la del supermercado).
- Pescado:** Blanco o azul sin espinas (30-40 gr/día). Evitar el consumo de pez espada, emperador, cazón y atún en menores de 3 años. En niños mayores de 3 años limitar su consumo a 50 gr/sem. No chupar cabezas de gambas, langostinos o cigalas
- Huevos:** 1 huevo pequeño, pueden tomar 1 al día aunque es recomendable alternar con otras proteínas.
- Frutas:** todas, incluidas las más alergénicas....
- Aceite de oliva virgen extra.**

<b>Ejemplos de menús para niños de 8-9 meses</b>	
<b>Leche materna a demanda ( si no es posible leche adaptada)</b>	
<b>Desayuno</b>	<b>Arroz cocido, papilla de maicena o pan con aceite.</b>
<b>Comida</b>	<b>Verduras con patatas y pollo</b>
<b>Merienda</b>	<b>Fruta</b>
<b>Cena</b>	<b>Arroz con zanahoria y guisantes</b>

- Hay que añadir aceite de oliva Virgen extra a todas las comidas.
- Las legumbres pueden constituir un plato único.
- Mejor ofrecer comida casera, limitar al máximo el consumo de potitos industriales y triturados con thermomix, mejor machacar con tenedor y ofrecer alimentos enteros( según que alimento)

<b>Ejemplos de menús para niños de 10-12 meses</b>	
<b>Leche materna a demanda (si no es posible leche adaptada)</b>	
<b>Desayuno</b>	<b>Leche y tostadas con aceite y un trozo de queso tierno</b>
<b>Media mañana</b>	<b>Fruta</b>
<b>Comida</b>	<b>Guiso de patatas, zanahoria, calabacín, guisantes con pollo. Fresas</b>
<b>Merienda</b>	<b>Yogurt natural con muesli</b>
<b>Cena</b>	<b>Caldo vegetal con fideos y filete de merluza con verduras en papillote. Pera</b>

### Ejemplos de menús del mediodía

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa de pasta	Puré de patata	Lentejas con arroz	Puré de puerro y calabacín	Puré de calabaza y patata y sémola
Huevo duro con verduras	Merluza plancha	Fresas	Pavo con arroz	Trozos de carne de ternera
plátano	pera	Manzana asada	Plátano	Naranja

Importante: Garantizar aporte de fruta como postre y si no ofrecerle a media mañana o en merienda.