



PROTOCOLO DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

El Manual de Acreditación para Centros de Salud IHAN-España, nos informa de lo siguiente:

El Paso 5 hacia una lactancia feliz en el centro de salud es “Apoyar a las madres para mantener la LM exclusiva durante los seis primeros meses (o 26 semanas) y continuar amamantando, con alimentación complementaria adecuada, a partir de entonces hasta los dos años o más”.

Uno de sus criterios globales es que “todos los profesionales sanitarios con responsabilidad en la asistencia a madres y bebés deben conocer la edad apropiada para la introducción de alimentos y bebidas complementarias y ser capaces de explicar los motivos para hacerlo no antes ni después de los seis meses”.

Otro de los criterios se refiere a que los protocolos relacionados con la lactancia materna y la alimentación complementaria utilizados por el centro de salud han de demostrar que están en línea con las recomendaciones de la OMS y UNICEF. Y que el centro de salud debe disponer de un protocolo que asegure que las madres reciben información durante los primeros 4 meses sobre el por qué no ofrecer a sus hijos o hijas ningún otro alimento o bebida excepto si está médicamente indicado y el por qué y cómo ofrecer alimentos complementarios a partir de los 6 meses de vida (no antes pero tampoco después). Información sobre las pautas más actuales que las capaciten para la introducción segura y apropiada a cada edad de la alimentación complementaria y favorecer el crecimiento y desarrollo feliz de niños bien alimentados.

La evaluación de dichos criterios, implican que el CS podrá demostrar ante una auditoría externa que el 80% de los profesionales entrevistados entre los responsables directos del cuidado de la salud madre-hijo pueden responder adecuadamente al menos a 2 preguntas sobre:

- El por qué y cómo ofrecer alimentos complementarios a partir de los 6 meses de vida (no antes pero tampoco después).
- Información sobre las pautas más actuales que las capaciten para la introducción segura y apropiada a cada edad de la alimentación complementaria y favorecer el crecimiento y desarrollo feliz de niños bien alimentados
- Cómo solucionar los problemas de rechazo de la introducción de la alimentación complementaria.
- Dar una explicación satisfactoria de las razones por las que no se recomiendan los alimentos ni las bebidas complementarias antes de los seis meses.



Todos los profesionales sanitarios con responsabilidad en la asistencia a la salud de madres y bebés deben pues, conocer la edad apropiada para la introducción de alimentos y bebidas complementarias y ser capaces de explicar los motivos para hacerlo no antes ni después de los seis meses y al introducir la alimentación complementaria debe explicar a los padres el valor de mantener la lactancia como alimento principal durante el primer año y la necesidad de que cuando se decida el destete éste se haga de modo gradual.

Un folleto informativo con las pautas para la alimentación complementaria, forma parte del contenido mínimo del protocolo de información y/o material informativo que se entrega a las madres en relación a la lactancia materna y la alimentación infantil.

El Centro de Salud dispone de los siguientes protocolos en relación con la alimentación complementaria:

- Protocolo de apoyo al mantenimiento de la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y la introducción de alimentación complementaria adecuada, sana, segura y accesible a partir de entonces junto con el mantenimiento de la LM hasta los 2 años mínimo.
- Protocolo de alimentación complementaria, que es el que se detalla en este documento y material informativo sobre Alimentación complementaria.

El Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A) coincide plenamente en lo relativo a la alimentación complementaria, con los criterios y recomendaciones del Manual de Acreditación para Centros de Salud IHAN-España, en lo siguiente:

La necesidad de recomendar la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y fomentar la prolongación de la misma hasta los 2 años, acompañando a una adecuada alimentación complementaria.

- Recomendar la introducción de alimentación complementaria a partir de los 6 meses.
- Entregar anticipadamente un calendario de introducción de alimentación complementaria.
- Aconsejar la introducción de alimentos complementarios a partir de los 6 meses.
- Evitar la introducción precoz (antes de los 6 meses) de alimentos excesivamente dulces o con sacarosa añadida.



La introducción de la alimentación complementaria no debe suponer la sustitución de tomas de pecho por otro alimento sino que éste último debe complementar a la LM. Introducir la alimentación complementaria respetando a la LM.

Desde las primeras visitas, y de acuerdo con el protocolo de promoción de la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, se informa y se repite que no es hasta esa fecha cuando se debe introducir la alimentación complementaria, ni antes ni después. Pero no es hasta la visita del PSIA-A correspondiente al 4º mes es cuando se empieza a hablar de la alimentación complementaria. Es en esta visita cuando se les entrega a las familias el folleto de “Alimentación Complementaria”. Para que lo vayan conociendo, y planteen las dudas que tengan en la próxima visita de los 6 meses en la que se les volverá a facilitar el folleto a quien así lo solicite.

En la visita del PSIA-A de los 9-12 meses, se les informará de las características de la alimentación a partir de los 12 meses.

La información que se da a las familias y el material informativo escrito que se les suministra, se basa en las recomendaciones de los documentos basados en la evidencia provenientes de organismos internacionales; “Alimentación de los lactantes y de los niños pequeños: Normas recomendadas por la Unión Europea”, OMS, 2006 y “Principios de orientación para la alimentación de niños no amamantados entre los 6 y los 24 meses de edad” OMS, 2007, fundamentalmente; así como las recomendaciones recogidas en los distintos apartados del “Programa de salud infantil y adolescente de Andalucía, 2014”.

En la visita del PSIA-A de los 15 meses, se volverá a preguntar sobre los hábitos de alimentación y aclararan las dudas que se planteen.

Además en el taller de lactancia del Centro de Salud, tal como estaba planificado se tratan temas a elección de las madres que asisten por si hubiera tiempo de tratarlos después de la ronda inicial de intervenciones de cada una de las asistentes en el taller. Recurrentemente aparece la alimentación complementaria y la alimentación a partir del primer año.

Evidentemente que la cobertura del Taller de Lactancia no tiene que ver con la de las visitas del PSIA-A a la que acude la práctica totalidad de la población, al ser durante su realización cuando se le administran las vacunas sistemáticas. Pero el uso del taller para las madres que así lo reclaman es otro recurso para ofertar información a este respecto.

CÓMO INTRODUCIR LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

El lactante es el niño que se alimenta fundamentalmente de leche materna o de fórmula. Comprende la edad desde nacimiento a los 2 años de vida, con los cambios de alimentación

RECIÉN NACIDO A LOS 4-6 MESES

LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna exclusiva es el único alimento que los bebés necesitan **hasta los 6 meses de edad**, porque:

- Se adapta a las necesidades nutricionales del bebé
- Favorece la relación madre e hijo
- Existe menor riesgo de alergias y otras enfermedades



LACTANCIA ARTIFICIAL

Cuando la lactancia materna no es posible, se realizará alimentación con **fórmula de inicio (tipo 1) hasta los 6 meses**, preparando 1 cacito raso de leche en polvo por cada 30 ml de agua. También lo haremos, en caso necesario, para complementar la lactancia materna, pero SIEMPRE después de dar el pecho (como suplemento)

¿CUÁNDO EMPEZAR LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA?

No se debe iniciar antes de los 4 meses porque:

- La leche materna cubre todas las necesidades del bebé
- La adaptación a la cuchara y la masticación no están desarrolladas
- Existe inmadurez renal y gastrointestinal

La introducción debe ser progresiva, introduciendo nuevos alimentos cada 10-15 días en pequeñas cantidades para probar tolerancia del niño

No se retrasará su introducción después de los 4 a 6 meses si está tomando lactancia artificial ni después de los 6 meses si está tomando leche materna, ya que, a partir de esa edad, la leche no cubre todas las necesidades del bebé

DE 4 A 6 MESES

CEREALES SIN GLUTEN

Los cereales suele ser uno de los primeros alimentos sólidos que recibe el lactante. Inicialmente a partir del 4º mes (**4-5 meses**) en forma de **CEREALES SIN GLUTEN** (maíz, soja, arroz, tapioca) añadidos a la leche materna o a la fórmula de inicio de la primera toma de la mañana (equivalente al desayuno) y en la cuarta (la cena).

Generalmente **se comienza con 2-3 cacitos**, mezclados con la leche y se va añadiendo progresivamente hasta espesar y dar con cuchara a modo de papilla (máximo 1 cacito/mes de vida)

ZUMO DE FRUTAS



Posteriormente, podemos añadir **zumo de naranja** durante el día, para que el niño se vaya acostumbrando al sabor de la fruta y de igual manera evitar el estreñimiento que se produce al introducir nuevos alimentos. El zumo se dará con cuchara, nunca con biberón.

PAPILLA DE FRUTAS

Sustituiremos la tercera toma (merienda) por un **triturado de frutas frescas peladas**, inicialmente las clásicas (**naranja, plátano, manzana, mandarina y pera**), **comenzar por 2 e ir añadiendo otras**.

Las cantidades iniciales serán de 100-120 ml, aunque al principio es normal que tomen cantidades inferiores. No se las dé en biberón, utiliza la cuchara.

No añadir azúcar, miel, ni edulcorantes.



PURÉ DE VERDURA

A los 5- 6 meses podemos seguir por **puré**, sustituyendo la segunda toma de leche (lo que sería la comida) por **patata y zanahoria y añadir progresivamente verduras** (judías verdes, calabacín, calabaza, puerro, apio...) y evitando las verduras de hoja verde (espinacas, acelga, coles, coliflor, remolacha, nabos...).

El puré se dará cocido, sin sal añadida y se le añadirán unos 10 ml de aceite de oliva.

Si a esta edad el niño sigue tomando 5 tomas, la quinta será de leche sola.



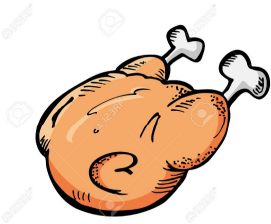
DE 6 A 7 MESES

Se puede continuar con leche materna, complementada con alimentación. Si está con leche de fórmula, es el momento para cambiarla a leche de continuación (tipo 2) que mantendremos hasta los 12 meses

CEREALES CON GLUTEN (6-7 meses)

Se cambiarán los cereales sin gluten que estaba tomando por los **cereales con gluten** (trigo, avena, centeno, cebada y triticales) directamente, comenzando de manera progresiva.

Una vez introducido el gluten podrá tomar **galletas** sin huevo y pan, para que se adapte a las diferentes texturas

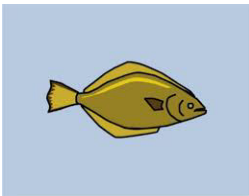


CARNE (6 1/2 MESES)

Pocos días después de introducir la verdura, se podrá añadir **pollo cocido y triturado** al puré (empezar con 10-20 g y aumentar hasta 50-70 gramos). En días sucesivos se puede añadir pavo. Posteriormente podremos introducir la **ternera** 40-50 gramos y/o **conejo** y alternarla con el pollo en los purés (pollo o ternera con verduras y patata o arroz).

Evita las vísceras y los sesos

DE 8 A 10 MESES



PESCADO BLANCO (no antes de los 8 meses)

El pescado blanco se introduce a partir de los 8 meses (8-9 meses) (merluza, gallo, lenguado; fresco o congelado) alternándolo con la carne en el puré del medio día (2-3 veces a la semana) o cocido en pequeñas cantidades fuera del puré. Empezar con 10-20 g y aumentar hasta 50-70 gramos

A los **9 meses** introducir **jamón York** bien en el puré o en pequeños trocitos con cuidado. Se puede empezar a introducir otras **frutas de temporada**: melón, sandía, uvas (evitando las frutas rojas por su alto poder alergénico) y **otras verduras (tomate, cebolla) y leguminosas** como el guisante. De la misma manera podemos ofrecer yogures naturales no azucarados, reservando los de sabores para etapas posteriores por la presencia de colorantes y azúcares

HUEVO

A partir de los **10-11 meses** se introduce lentamente el **huevo**, inicialmente en forma de huevo cocido y triturado añadido al puré, unas 2-3 veces por semana. Siempre comenzamos por la yema, así el primer día daremos $\frac{1}{4}$, en caso de ser bien tolerado a los 5-10 días daremos $\frac{1}{2}$ y a los 5-10 días la yema completa.



La clara es más alérgica, pero se introduce de la misma manera, a las 2-3 semanas, una vez haya tolerado la yema.

Una vez introducido el huevo cocido le ofreceremos tortilla francesa y posteriormente podremos añadir pasta con huevo al puré o darle una sopa de pasta

Desde este momento procurar **triturar menos las comidas** para ir adaptando a las texturas.

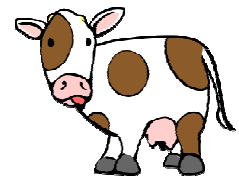
También a los 10-11 meses podremos ir dando cenas (puré de verduras) que sustituyen a los cereales

12 MESES

A los **12 meses** introducimos las **leguminosas (comenzar con lentejas y garbanzos y el resto progresivamente)**

Se pueden administrar el resto de verduras y frutas, así como vísceras.

A partir de los **12 meses** se puede administrar **leche de vaca entera**, aunque es aconsejable mantener leche de continuación 3 hasta los 18 meses o hasta los 2-3 años. Se podrá ofrecer otros productos lácteos en forma de quesos blandos, aportando al menos ½ litro diario



15-18 MESES

A partir de esta edad se introduce el **pescado azul** (más graso), con raciones de unos 50 g a la semana, preparado al horno, hervido o a la plancha. Evitar pez espada y atún rojo.

A partir de los 2 años la alimentación debe ser variada, ingiriendo porciones adecuadas de todo tipo de alimentos, teniendo presente que a esta edad se produce una desaceleración del crecimiento, por lo que las necesidades energéticas son menores, así como la ingesta de alimento.

Los **frutos secos** y los **caramelos duros** deben evitar darlos enteros hasta los **4 años** de vida.

Dar los alimentos sin triturar.

RECORDAD: Vuestro bebé va a entrar en el mundo de los sabores, en este sentido una regla de oro: **paciencia**. Cuando no quiera un alimento en particular, no lo dejéis en el olvido, insistid poco a poco para que se vaya acostumbrando. De esta manera sentaréis una base para que el día de mañana coma de todo con una buena nutrición a través de una dieta completa.

