

Normas de alimentación infantil

Lactancia materna

Si tu hijo está recibiendo alimentación materna, mantenla, ya que es ideal durante los primeros 6 meses (salvo contraindicación del pediatra). La leche materna aporta las sustancias nutritivas que el niño precisa para cubrir sus necesidades de crecimiento y desarrollo: además, aumenta el lazo afectivo entre tu hijo y tú. Si por cualquier causa, debes prescindir de darle de mamar, no debes inquietarte, tu pediatra te recomendará otras fórmulas lácteas adecuadas.

A partir del 6º mes

La alimentación complementaria (cualquier alimento diferente a la leche), nunca debe iniciarse antes del 4º mes, y es deseable, siguiendo las indicaciones del pediatra, no hacerlo hasta el 6º mes, ya que a partir de esta edad la alimentación láctea exclusiva es insuficiente. La introducción de nuevos alimentos se hará de uno en uno, con intervalos de una semana, para poder observar la posible aparición de reacciones adversas y para que el niño se acostumbre al cambio de sabores.

Tipos de alimentos

Cereales: Aportan sobre todo energía. Se debe empezar tomando harina de cereales sin gluten, no introduciéndose éste nunca antes del 6º mes. Tampoco se deben tomar antes de esta fecha pan, galletas, magdalena, etc...

Frutas y verduras: Son una fuente importante de vitaminas. Primero se tomarán como zumo, y luego como papilla, utilizando frutas del tiempo y sin añadir azúcar ni galletas. A partir del 6º mes se puede tomar puré de verduras, sin añadir sal.

Carnes: Aportan sobre todo proteínas. A partir del 6º y 7º mes las debes de añadir al puré de verduras: 30-50 grs al día, comenzando por carne de pollo y luego ternera, vaca, cordero, etc., aunque no es aconsejable carne con mucha grasa como la del cerdo, sesos, etc.

Pescados: Al igual que la carne, aportan sobre todo proteínas. Se introducirán entre el 9º y el 10º mes, comenzando por pescado blanco en cantidad similar a la carne.

Huevos: Su composición fundamental es grasa en la yema y proteínas en la clara. Se pueden empezar a tomar entre el 9º y el 10º mes, añadiendo un poco de yema cocida al puré de verduras y si es bien tolerado, aumentar la cantidad hasta un máximo de tres yemas a la semana. La clara no se dará antes de los 12 meses. Siempre se debe cocer el huevo para evitar la transmisión de enfermedades y aumentar el valor nutritivo.

Postres lácteos: El yogurt puede introducirse a partir del 8º mes, siempre de tipo natural y sin añadirle azúcar. No es recomendable dar de forma habitual derivados lácteos de alto contenido en grasas.

Leche de Vaca: No debe darse antes de los 12 meses y puede retrasarse hasta los 3 años.

Recuerda que...

Es importante que la dieta sea variada. Es importante crear hábitos alimenticios correctos. Los alimentos nunca deben darse antes de las fechas señaladas para cada tipo. Los cambios en la alimentación de tu hijo tienen que ser indicados por el pediatra.