

26. ¿Cuándo puedo ofrecer otros alimentos, además del pecho?

Paula Lalaguna Mallada

Hasta los 6 meses de vida, la leche materna cubre todas las necesidades nutricionales del lactante, además de ofrecerle otros beneficios inmunológicos y a nivel emocional, por este motivo, se recomienda la alimentación con **lactancia materna exclusiva** hasta esta edad. Pasado este periodo, las necesidades nutricionales del niño aumentan y la leche no cubre sus requerimientos por lo que es necesario ofrecer en la dieta alimentos distintos de la leche, es lo que denominamos “alimentación complementaria”.

A partir de los 6 meses. el niño está preparado, su sistema neurológico, renal, gastrointestinal e inmunológico han madurado. Por otro lado, desde el punto de vista psicomotor, la mayoría de los lactantes, son capaces de mantenerse sentados, muestran interés por los alimentos, pueden cogerlos y llevarlos a la boca. A esta edad se pierde el reflejo de extrusión, que hace que los niños expulsen la cuchara con la lengua. También saben mostrar hambre o saciedad con sus gestos. Es, por tanto, la edad idónea para comenzar a probar nuevos alimentos, sabores y texturas.

Es importante resaltar que la leche materna sigue siendo el alimento principal, por lo que se recomienda mantenerla a demanda, sin disminuir el número de tomas, ofreciendo primero el pecho y luego los otros alimentos. Se trata de “alimentación complementaria” no “sustitutiva. Si el lactante mayor de 6 meses realiza al menos **4-5 tomas de pecho al día**, no se precisan otras fuentes de lácteos.

Al comenzar con la alimentación complementaria, se pueden ir ofreciendo prácticamente **TODOS** los alimentos, el orden es indiferente. No es necesario ceñirse a un estricto calendario de introducción que puede provocar frustración y confusión a los padres. No obstante, hay una serie de consideraciones a tener en cuenta:

- es un proceso gradual. Inicialmente las porciones han de ser pequeñas y se aumentan progresivamente conforme crece el niño, mientras se mantiene la lactancia materna.
 - Lo ideal es ofrecer alimentos propios de la zona, según la cultura y los gustos familiares. La comida es un acto social, por lo que es buena idea que el niño coma con el resto de la familia, probando los mismos alimentos y aprendiendo de ellos.
 - se recomienda introducir los alimentos de uno en uno, con intervalos de unos días, para observar la tolerancia y la aceptación.
 - Se recomienda aumentar progresivamente la consistencia de los alimentos y comenzar con texturas grumosas y semisólidas lo antes posible, nunca más tarde de los 8-9 meses.
 - A los 12 meses, el lactante ya puede consumir el mismo tipo de alimentos que el resto de la familia, aunque teniendo especial cuidado con los sólidos con riesgo de atragantamiento, que deberán evitarse hasta los 3 años.
-

- No hay que añadir sal, azúcar ni edulcorantes, para que el bebé se acostumbre a los sabores naturales de los alimentos. A partir del año es conveniente utilizar pequeñas cantidades de sal yodada.
- Aunque el orden es indiferente es aconsejable ofrecer cuanto antes alimentos que contengan hierro, como las carnes y los cereales enriquecidos con hierro.
- Durante el primer año de vida, hay que evitar las verduras de hoja verde con alto contenido en nitratos, como la acelga, la espinaca o la borraja, por el riesgo de metahemoglobinemia.
- Los zumos de frutas no ofrecen ningún beneficio nutricional respecto a la fruta entera. Su ingesta elevada puede contribuir a la ganancia inadecuada de peso, en algunos casos sobrepeso y, en otros, escasa ganancia ponderal, al desplazar el consumo de otros alimentos. Además, aumentan el riesgo de caries. Por tanto, se recomienda el consumo de fruta entera.
- El pescado es un buen alimento, aunque se debe limitar el consumo de pescados de gran tamaño, depredadores y de vida larga, como el emperador, el pez espada, el cazón, la tintorera y el atún, por la posibilidad de contaminantes como el metilmercurio, especialmente en niños pequeños.
- No es necesario introducir “leche artificial” para preparar las papillas de cereales industriales en un bebé amamantado. Algunas alternativas son prepararlos con leche materna extraída, con las verduras o con las frutas. Se pueden utilizar cereales que se disuelven en agua, sémola de arroz (cereal sin gluten) o sémola de trigo, pan o pasta (cereal con gluten).
- La leche de vaca no se debería dar antes de los 12 meses de edad (puede producir microsangrado intestinal). Los derivados lácteos también se deben evitar en el primer año en niños con alto riesgo de desarrollar alergia a las proteínas de la leche de vaca (antecedentes de alergia en familiares de primer grado). En niños de bajo riesgo alérgico es aceptable introducir pequeñas cantidades de derivados lácteos con el resto de alimentos, antes de los 12 meses, siempre que no se convierta en la bebida principal.
- Es importante respetar las señales de hambre y saciedad del lactante

Más información:

Recomendaciones de la AEP sobre alimentación complementaria (2018) Disponible en :

http://aelama.org/wp-content/uploads/2019/08/recomendaciones_aep_sobre_alimentacion_complementaria_nov2018_v3_final.pdf