

Guía de alimentación infantil desde el tercer mes

Se entiende por alimentación complementaria la administración de cualquier alimento diferente a la leche materna o fórmula adaptada. Se recomienda su introducción durante los 4-6 meses de edad por aspectos nutricionales y madurativos.

Nutricionales porque los niños pueden mantener un aumento de peso normal, y tener al mismo tiempo un déficit en vitaminas y minerales... por ello se hace necesaria la introducción de otros alimentos que aporten aquellos nutrientes que la lactancia aporta en poca cantidad.

Madurativos porque desde los cuatro meses el niño adquiere las capacidades necesarias para la asimilación de una dieta más variada.

Introducción de los alimentos sólidos

La introducción de los zumos de fruta, verduras simples o cremas y sopas aporta menos calorías que la alimentación al pecho o con fórmula. En cambio, la introducción precoz de sólidos, sin una disminución de la cantidad de leche, puede provocar un sobrepeso en el lactante, por ello a medida que el niño va tomando otros alimentos se debe ir disminuyendo la cantidad de ingesta de leche.

Frutas

Se utilizan en la alimentación del lactante fundamentalmente las frutas jugosas: naranja, limón, manzana, pera, uva, ciruela. Son ricas en agua, hidratos de carbono, vitaminas y sales. Se pueden introducir a partir del quinto o sexto mes. El zumo de naranja puede introducirse pronto en la alimentación del lactante, puro y sin azúcar.

Los alimentos sólidos se introducen uno a uno, de modo que si el niño reacciona adversamente sea posible detectar rápidamente el alimento en cuestión.

Las frutas se pueden dar cocidas o en forma de compota o papillas.

Cereales

Desde el cuarto o sexto mes, se aconseja comenzar con cereales porque son una fuente valiosa de energía, ácidos grasos esenciales, minerales y vitaminas. Son efectivos para una buena digestión, ya que contienen hidratos de carbono simples que facilitan la absorción. Las harinas de diversos cereales (trigo, arroz, avena, centeno, maíz) constituyen la base de las clásicas papillas dulces, son ricas en almidón, polisacáridos, minerales y vitaminas. Sin embargo el contenido en proteínas es escaso, mayoritariamente gluten, cuya administración precoz puede favorecer la aparición de celiaquía (intolerancia al gluten). Por ello, antes de los 7 meses sólo deben utilizarse harinas que no lo contengan (arroz, maíz, soja).

Por otra parte, los cereales de las papillas actuales reciben un tratamiento que permite su rápida disolución en agua, leche u otro líquido, lo cual facilita su digestión, (la capacidad del aparato digestivo a la edad de 4 meses es todavía muy limitada).

Carnes

Al introducir las frutas y los cereales en la alimentación del niño, reducimos la cantidad de leche que le damos, y con esto la cantidad de proteínas animales. Por ello se introduce la carne y el pescado, alimentos portadores de proteínas de elevado valor biológico, muy necesarias para el lactante debido a su rápido crecimiento. La carne de ternera, hervida y pasada por la batidora, entra a formar parte de la dieta entre los 5 y 6 meses de edad. Así mismo es posible encontrar la carne y pescado en forma de potitos preparados, de pollo, de ternera.... El pescado se introducirá desde los 10 meses

Verduras y legumbres

Ricas en vitaminas, minerales y fibra. Las verduras se aconseja introducirlas a partir del quinto mes y, generalmente, en puré. Debido a su bajo contenido en proteínas, al igual que la fruta, se debe administrar junto a la leche y otros alimentos ricos en proteínas. Las legumbres ya son algo más proteicas y se deben introducir a partir de los diez u once meses, poco a poco, para evitar la indigestión.

Huevos

El huevo entero se introduce al alcanzar el año. La yema es rica en grasa, proteínas y vitaminas y pobre en hidratos de carbono. La clara puede inducir sensibilizaciones si se introduce precozmente, por esto no se aconseja darla antes del primer año. Se puede dar una yema cocida en lugar de la carne o pescado.

Derivados lácteos

El yogur se recomienda administrarlo a partir de los 8-9 meses y, el queso, trascurrido el año.

M^a Dolores Lorenzo Yago

Diplomada Universitaria en Enfermería

Mifarmacia.es