

La alimentación del bebé y del/la niño/a pequeño/a

Leche y otros productos lácteos

La lactancia materna es el alimento recomendado para los bebés. Hasta los 4 – 6 meses, la leche materna o las fórmulas para bebés son suficientes. Tras la introducción de los alimentos se puede continuar con la lactancia materna todo el tiempo que así lo deseen la madre y el/la niño/a.

- A partir de los 6 meses: se puede añadir una pequeña cantidad de yogur natural en el puré de frutas o de leche de vaca (entera o semidesnatada) en la papilla.
- A partir de 1 año: 3 porciones por día (1 porción = 100 ml de leche de vaca o de cabra, o de yogur, 15 g de queso duro o 30 g de queso blando).

Bebidas



- Agua y tisanas caseras sin azúcar, así como otras bebidas con moderación. Se deben evitar las bebidas azucaradas dado que estas provocan caries dentales y favorecen la obesidad.
 - Se deben suprimir los biberones de leche por la noche una vez que el/la niño/a ingiere toda la cantidad durante el día.
-



Verduras

En función de la temporada: zanahoria, calabacín, hinojo, calabaza, lechuga, colinabo, nabo, remolacha, espinaca, endivia, berenjena, acelga, brócoli, tomate, col, puerro, judía, espárrago, etc.



Almidones

Solo a partir del 5º mes y como máximo del 7º mes se deben introducir los almidones. Se empieza con la patata y se va variando con la papilla de cereales (mijo, trigo, espelta, avena, etc.), pasta, pan y arroz.



Fruta cruda o cocida

En función de la temporada: plátano, manzana, pera, albaricoque, melocotón, melón, ciruela, bayas, etc.



Materias grasas

Añadir preferentemente aceite de colza o de oliva crudo sobre los alimentos cocidos (1-2 cucharillas al día).

Fuentes de proteínas

Carne (pollo, ternera, vaca, caballo, etc.), pescado (trucha, solla, halibut, gallineta, sardina, salmón, pescado local, filete de perca, etc.), legumbres (lentejas, garbanzos, alubias rojas, etc.).

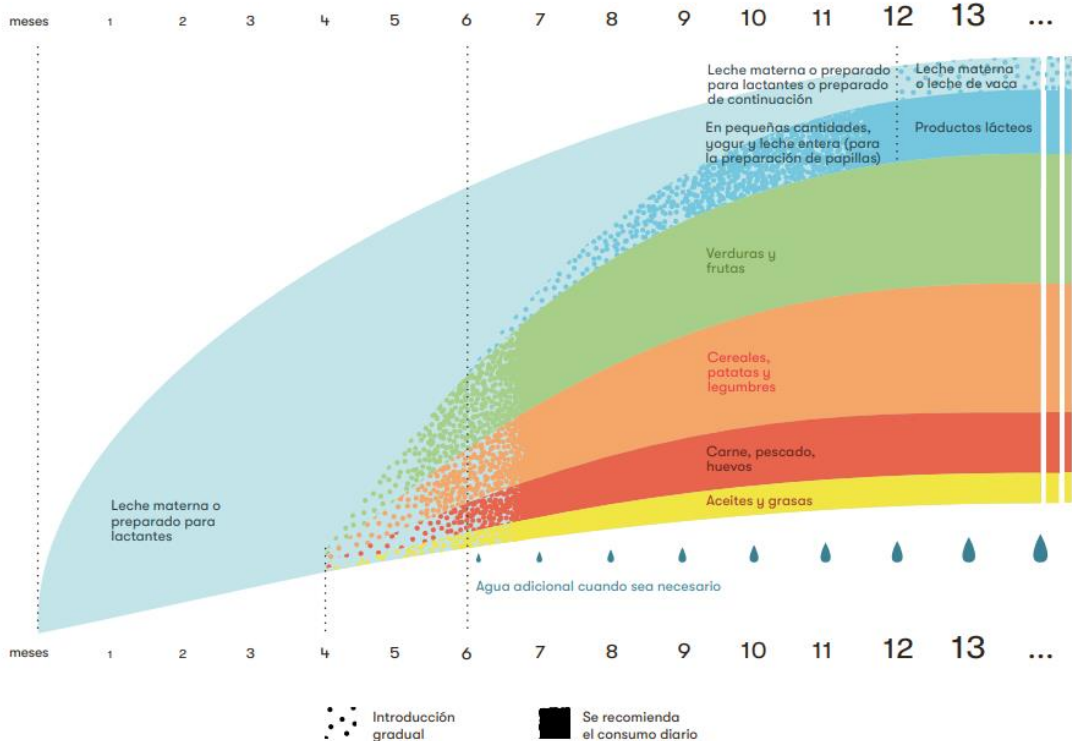
- A partir de los 6 meses es necesario empezar a introducir carne o pescado, huevo (cocido), tofu o productos a base de soja. Empezar con 1 cucharilla al día de la fuente de proteínas hasta llegar aproximadamente a 1 cucharada sopera al día.



Importante

- Es indispensable un suplemento de vitamina D desde el nacimiento. Pasado el primer año, se debe hablar con el pediatra para adaptar la dosis.
- La alimentación del bebé no debe ser ni salada ni azucarada. No obstante, se puede condimentar con hierbas aromáticas o especias. Cuidado con la sal contenida en ciertos alimentos como, por ejemplo, en el cubo de caldo.
- Pasado el primer año, si se debe utilizar sal, prioricen la sal yodada y fluorada.
- La introducción de los alimentos se hará de manera progresiva.
- La textura de los alimentos evoluciona con la dentición y las ganas del/la niño/a. Se le puede ofrecer comer alimentos blandos con las manos.
- La cantidad de alimentos consumida por un/a niño/a puede variar de un día al otro sin que sea preocupante.
- El/la niño/a tiene su lugar durante la comida familiar tan pronto como sea posible.
- Por razones de equilibrio alimentario, se evitarán las preparaciones grasas (fritura, embutidos, etc.).
- Los purés se pueden conservar 24 horas en la nevera o dos meses en el congelador, como máximo. Para calentarlos, se deben priorizar los recipientes de vidrio, acero inoxidable, cerámica, etc.
- Para más información: www.bonappetitlespetits.ch

Introducción de los alimentos a los lactantes



© Oficina Federal de Seguridad Alimentaria y Veterinaria OSAV, Sociedad Suiza de Alimentación SSA, Asociación Suiza de Pediatría, 2018



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section 4 VO 1816 Wjo
Fédération suisse des Juges-Pedagogues



unisanté

Centre cantonal de médecine générale et santé publique - Lausanne