

## **ALIMENTACIÓN DEL 4º AL 6º MES DE VIDA**

### **4º MES**

Lactancia materna a demanda o fórmula de inicio (1) 150-180 ml, 5-7 tomas diarias.

No precisa agua entre tomas excepto en meses muy calurosos o durante procesos febriles.

### **5º MES**

Puede comenzar con la introducción de alimentos.

#### **CEREALES SIN GLUTEN**

Se empieza con un solo cereal de grano simple: arroz o maíz, añadiendo 1-2 cucharadas al biberón. Posteriormente se va añadiendo más cantidad hasta conseguir una consistencia de papilla que se ofrecerá con cuchara en la toma del mediodía.

Al final del 5º mes se puede tomar MULTICEREALES SIN GLUTEN.

No se recomiendan las papillas de cereales lacteadas ya que no cumplen una proporción adecuada de leche y cereales. No se debe añadir miel.

NO DAR CEREALES CON GLUTEN, NI GALLETAS, NI PAN hasta los 8 meses.

#### **FRUTAS**

Antes del año deben darse en pequeñas cantidades pero NUNCA DEBEN SUSTITUIR UNA TOMA DE LECHE.

Se recomienda ofrecer en forma de zumos con cuchara (3-4 cucharadas/día)

Luego se ofrecen en forma de papilla batida con ½ manzana, ½ pera y ½ plátano maduro.

Al 6º mes se añade también el zumo de naranja u otros cítricos.

Poco a poco añadir otras frutas de temporada, excepto las que producen alergias frecuentemente: fresas, frambuesas, fresón, moras, melocotón o kiwi.

Las frutas deben ser frescas y maduras o cocidas.

Ofrecer siempre con cuchara o vaso. ¡NUNCA CON BIBERÓN! Para evitar las caries que destruyen los incisivos superiores.

NO AÑADIR GALLETAS, AZÚCAR, MIEL O LECHE CONDENSADA.

Esta papilla puede costar ser admitida por algunos niños, pero hay que insistir aunque solo tome unas cucharadas y luego ofrezcamos el pecho o el biberón. Se puede probar calentando un poco la papilla al baño maría o añadiendo la leche que toma el niño.

## ALIMENTACIÓN DEL 6º AL 9º MES DE VIDA

El paso más difícil en la introducción de nuevos alimentos es el del dulce al salado. El error más frecuente es intentar enmascarar y disimular sabores en vez de introducir suavemente hasta su aceptación.

### LECHE

Si está tomando lactancia materna debe continuar con ella. Si toma fórmula infantil, a partir del 6º mes de vida puede cambiar de fórmula de inicio (1) a la de continuación (2). Debe tomar al menos 500 ml de leche al día.

### PURÉ DE VERDURAS Y CARNE

Se utilizan verduras y hortalizas variadas con buen sabor al que se le añade carne magra y 1 cucharilla de aceite de oliva crudo. NO AÑADIR SAL.

VERDURAS Y HORTALIZAS: Patata, zanahoria, apio, puerro, calabaza, calabacín. Primero verduras amarillas y naranjas y luego verdes: judías... El puré se prepara inicialmente con patata, zanahoria y se le añade caldo de verduras. Poco a poco se introducen verduras cocidas y trituradas. Evitar las verduras flatulentas: col, coliflor, nabo... y las de fuerte sabor: cebolla, ajo, espárragos. Hasta los 12 meses no añadir espinacas, remolacha, acelgas o nabo. No deben conservarse preparadas más de 48h en frigorífico.

CARNE: Empezar con pollo sin piel y posteriormente, ternera, vaca, cordero o añejo. Las vísceras no deben introducirse todavía ya que no aportan ninguna ventaja.

Se comienza con 10-15g de carne y se va aumentando hasta 30-40g al año de vida. Inicialmente se administra cocida y triturada, aportándola en pequeños trozos cuando sea capaz de masticar.

### AGUA

Una vez introducido el puré de salado aumenta la sensación de sed. Si esto ocurre, no recurrir a zumos azucarados. Ofrecer agua durante las comidas y en días calurosos o durante episodios febriles ofrecer agua además entre las tomas.

### CEREALES CON GLUTEN

El gluten se introduce al 8º mes (trigo, cebada, centeno, avena). Una vez introducido el gluten, puede tomar galletas, pan, pastas y sopas.

No añadir miel a las papillas. No se recomiendan las papillas lacteadas.

Las harinas de yogurt pueden utilizarse a partir del 10º mes.

Las harinas de cacao pueden introducirse a partir del año.

## ALIMENTACIÓN A PARTIR DEL 9º MES DE VIDA

### LECHE Y DERIVADOS

La ingesta de leche al día debe ser de al menos 500 ml (medio litro). Se recomienda mantener la leche de continuación (2) hasta los 18 meses. No se debe dar leche de vaca antes de los 12 meses. El yogur se puede introducir a partir de los 10-12 meses como postre. Otros derivados: Petit Suisse, natillas, flanes nunca deben darse antes del primer año.

El Petit Suisse aporta igual cantidad de proteínas que el yogur, pero tienen la mitad de calcio y el doble de calorías en forma de grasas. El queso en porciones aporta la mitad de proteínas y calcio que el yogur y más calorías en forma de grasas saturadas.

Por todo ello, no deben sustituir a los aportes de leche o yogur y no son recomendables antes del año de vida.

### HUEVO

YEMA: Se comienza a ofrecer a los 9-10 meses. Se empieza con yema cocida, pasada por agua o dura rallada, 2 días a la semana. Se introduce progresivamente la primera semana un cuarto de yema dura rallada en el puré. Semanalmente se aumenta a la mitad, tres cuartos hasta la yema completa. Máximo 2 yemas a la semana.

CLARA: Es muy alergénica por lo que no debe introducirse hasta los 12 meses. No dar nunca huevo crudo en la sopa porque se digiere mal y la clara no se absorbe. No dar más de 2 huevos a la semana.

### PESCADO

A partir de los 10 meses. Se empieza por pescado blanco (20-30g de pescadilla, merluza). Se ofrece 2-3 veces por semana, alternando con la carne.

El pescado azul no debe darse hasta los 18 meses y una vez cada 10 días.

### LEGUMBRES

Se introducen a partir de los 11-12 meses añadidas a la verdura, comenzando por las lentejas. Se ofrecen pequeñas cantidades, sin piel, progresiva y gradualmente 1-2 veces por semana, para evitar flatulencias y facilitar su digestión. A partir de los 12 meses se añaden garbanzos, habichuelas...

### OTROS

JAMÓN DE YORK: A partir de los 11-12 meses

HIGADO DE TERNERA: A partir de 12 meses.

SESOS Y MENUDILLOS: No aportan ninguna ventaja a la alimentación. Nunca dar antes de los 18 meses y máximo una vez cada 10 días.

FRUTOS SECOS: Por su pequeño tamaño tienen gran riesgo de aspiración. Esperar a los 3 años.

EVITAR LAS CALORÍAS VACÍAS: Bollería industrial, snacks...