



Alimentación de 0 a 12 meses. Destete e
introducción de los alimentos

Dietista-Nutricionista Lola López Ruiz

¿Por qué es importante una buena alimentación desde el nacimiento?

¿Creéis que puede determinar enfermedades?

¿Hasta que edad pensáis que es adecuado dar de mamar?

¿Cuánto puede influir la alimentación familiar en el bebé?

Alimentación de 0-6 meses

Lactancia materna o fórmula de inicio

La leche materna es el alimento óptimo para la alimentación del bebé, por su composición inigualable, por sus propiedades nutritivas y por su importancia en el desarrollo de diversas funciones biológicas del bebé tales como la digestiva, inmunológica, neurológica, intelectual etc.

No hay ningún alimento comparable en beneficios y si no puede realizarse se optarán por leches maternizadas aptas para este fin.

<http://www.lavanguardia.com/vida/20160120/301547193916/bebe-escorbuto-valencia-leche-vegetal.html>

Ventajas de la lactancia para la mamá

1. **Médica:** las inmunoglobulinas de la secreción láctea protegen al pecho materno. El útero vuelve a su tamaño más rápido y hay una menor frecuencia de cáncer de mama.
2. **Contracepción:** se retrasa la ovulación
3. **Psicológicas:** Sentimiento de satisfacción, favorece al maravilloso vínculo entre la madre y el bebé.
4. **Prácticas:** es económica, fácil, sin errores de preparación, sin contaminación bacteriana, sin instrumentos que limpiar ni esterilizar.

Se debe alimentar exclusivamente de leche materna o fórmula de inicio hasta los 6 meses de edad, a partir de ahí la madre decidirá cuando continuar, aunque en muchos casos el bebé también se desteta paulatinamente.

Alimentación de 6-12 meses:

-La alimentación complementaria a la leche materna o formula de inicio nunca deberá de comenzar antes del 4 mes ni después del sexto.

-La alimentación complementaria es necesaria, ya que a partir del 6 mes las necesidades del bebé van más allá de la leche materna.

-Se irán disminuyendo el número de tomas al pecho a 4-5 al día (lo que corresponderá con más de 500ml de leche al día)

-Al introducir alimentos sólidos el aporte de agua debe aumentarse, ofreciendo agua a menudo sobre todo si hay fiebre, diarreas etc..

-La forma habitual de comenzar la alimentación complementaria es ir sustituyendo las tomas por el alimento.

-Es ESENCIAL ENTENDER que el apetito del bebé cambia de un día a otro. NO OBLIGAR, NO SOBREALIMENTAR.

Introducción a los alimentos

5 meses →

6 meses →

7 meses →

8 meses →

9 meses →

12 meses →

Alimentos

Zumos de frutas naturales sin añadir azúcar ni por supuesto edulcorantes que se deberán evitar durante infancia y niñez.

Frutas (zumos, compotas), *verduras* (evitando espinacas y remolacha por su contenido en nitratos) pequeñas cantidades de *patata cocida* para dar consistencia a los purés, *harina de cereales sin gluten* (arroz, maíz).

Verduras, carne, cereales con gluten (trigo, avena, centeno).

Yogures y leches fermentadas.

Yema de huevo cocida, pescado blanco, legumbres, patatas y fideos.

Huevo completo, verduras de hoja verde, queso fresco.

Introducción a los alimentos

- Elegir y preparar alimentos variados.
- Ofrecerlos y ayudar con paciencia.
- No sobrealimentar. No obligar.
- Optar por elaborar un mismo alimento de diferentes formas hasta que sea aceptado.
- Optar por la elección de alimentos que determinen en el futuro unos hábitos alimentarios saludables que los alejen de la obesidad.
- Ser un buen ejemplo, el primer paso de inculcar buenos hábitos alimentarios en la población infantil es que los mayores responsables de ellos tengan unos buenos hábitos.

Baby-led weaning, una opción para nuestros hijos

- **¿Qué es?**

- Es un método de introducción progresiva a la alimentación complementaria
- Una "Alimentación complementaria dirigida por el bebé"

- **¿En que consiste?**

- Sentar al bebé a la mesa y dejándole participar en la comida familiar, alimentándose de lo mismo que el resto de la familia.
- Ellos eligen cuanto y qué comer.

- **Consideraciones**

- Debe de asegurarse que sean alimentos blandos, que puedan manipular y deshacer.
- Vigilarle en todo momento.
- No añadir sal ni demasiadas especias.
- Introducir los alimentos según su edad y la madurez del sistema digestivo.

¿Papillas comerciales?



Las papillas comerciales suelen llevar azúcares refinados.

Es conveniente leer el etiquetado y utilizar versiones lo más naturales posibles.

Lo ideal es hacerlas caseras, empezando por cereales sin gluten como el arroz o la quinoa, se les puede añadir leche materna, y fruta madura.

Recetas para bebés:

Receta apta para 5-6 meses: Papilla de quinoa y manzana

1. Moler en una picadora el grano.
2. Hervir agua y añadir un par de cucharadas del grano molido, dejar cocer hasta que espese.
3. Añadir media manzana eco madura bien lavada y un poquito de leche materna o fórmula.
4. Triturar.



Recetas para bebés:

Receta apta para 7 meses: Sopa de verduras con pollo

1. Trocear una patata tamaño huevo, una zanahoria pequeña, 2 judías verdes, un trocito de calabacín y un filete de pechuga de unos 50g.
2. Cubrir con agua y hervir en olla exprés.
3. Escurrir si BLW o triturar si no.
4. Añadir al final un hilito de aceite de oliva v.e.



Recetas para bebés:

Receta apta para 10 meses:
Guiso de merluza

1. Trocear una zanahoria pequeña, un poco de apio y puerro, un puñadito de guisantes y un filete de merluza de unos 100g.
2. Saltear verduras, agregar una cucharadita de harina de trigo para espesar. Agregar el pescado y poco de agua.
3. Dejar cocer.
4. Escurrir si BLW o triturar si no.



Recetas para bebés:

Receta apta para 12 meses:
Potaje de lentejas con
verduras



- Aumento y pérdida de peso
- Alimentación infantil
- Nutrición deportiva
- Educación nutricional:
-charlas y talleres

Haz ejercicio

vive saludable

Lola López Ruiz

descubre recetas

Bebe agua

Descansa

Nutricionista
+34 618131030

Déjate asesorar y vive saludable