

# Como solo y bien acompañado

Los niños van adquiriendo capacidades y destrezas manuales que les permiten experimentar con la comida y empezar a alimentarse solos. **Hay que acompañarlos con confianza y animarles.**

Es aconsejable incorporar **preparaciones diferentes de los triturados**. Así, se contribuye a que coman de forma autónoma y a que disfruten de los gustos, las texturas, los olores y los colores de los diferentes alimentos.

Hay que evitar los alimentos que puedan causar atragantamientos: frutos secos enteros -se pueden ofrecer triturados-, palomitas, granos enteros de uva, zanahoria o manzana entera o a trozos grandes, etc.

**Las comidas son espacios de contacto, de relación y afecto.** Con una actitud receptiva y tolerante, de acompañamiento respetuoso sin confrontación, se convierten en espacios donde estrechar nuestros vínculos.

La influencia más importante sobre los hábitos alimentarios es el ejemplo que los adultos les dan.

# ¡No quiero más! ¡No quiero probarlo!

La preocupación por el niño que no come es frecuente entre los padres y las madres. Muy a menudo el problema es de equilibrio entre lo que come el niño y lo que su familia (madre, padre, abuelos, etc.) espera que coma.

Los adultos son los responsables de adquirir los alimentos que consumirá el niño y de decidir también cuándo, cómo y dónde se comerán, pero el niño sano, con su capacidad de autorregulación, decide cuándo quiere o no quiere comer y qué cantidad.

**Se puede encontrar más información en los siguientes documentos:**

[Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia \(de 0 a 3 años\)](#)

[Preguntes més freqüents: PMF \(Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància \(de 0 a 3 anys\)](#)

[Extracción, conservación y administración de leche materna \(Alba lactancia materna\)](#)



DL: B 12091-2017

Disseny: WHADS

© 2017, Generalitat de Catalunya. Departament de Salut

**061 CatSalut**  
Respon

**canalsalut.gencat.cat**

Aprender buenos hábitos alimentarios desde pequeños facilita un estado nutricional y un crecimiento óptimos y pone las bases para una buena salud.

## Hasta los 6 meses

La leche materna es el mejor alimento para el bebé y favorece el vínculo afectivo entre madre e hijo. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida.

## A partir de los 6 meses

Hay que mantener la lactancia materna hasta los 2 años de edad o más, o bien hasta que madre y



niño lo decidan. A partir de los 6 meses se irán incorporando progresivamente nuevos alimentos. El momento exacto puede variar según el desarrollo psicomotor del bebé (se sostiene sentado, coge

los alimentos y se los lleva a la boca...) y el interés que demuestre por probar nuevos gustos y texturas.

El calendario de incorporación de alimentos es una información orientativa.

## Recomendaciones generales

- ✓ No se debe añadir ni **azúcar** ni miel ni edulcorantes en los alimentos de los niños.
- ✓ Es conveniente evitar la **sal** y los alimentos muy salados.
- ✓ El pan, la pasta y el arroz **integrales** son más ricos en nutrientes y fibras.
- ✓ Mientras el bebé solo toma leche materna (o adaptada) a demanda no necesita beber **agua**. A partir del sexto mes, se le puede ofrecer agua según la sensación de sed que tenga. El agua tiene que ser la bebida principal. De zumos y otras bebidas azucaradas, cuantos menos tome, mejor.
- ✓ El mejor aceite, tanto para cocinar como para aliñar, es el **aceite de oliva virgen extra**.
- ✓ A partir del primer año, si los niños no toman leche materna, pueden tomar **leche** entera de vaca. Las leches de crecimiento no son recomendables y las bebidas vegetales (arroz, avena, almendra, etc.) no son una buena alternativa a la leche.
- ✓ En la **merienda y otros tentempiés** hay que dar preferencia a la fruta fresca, el yogur natural y el pan (con aceite, tomate, queso, etc.), junto con el agua.
- ✓ Las frutas, verduras, hortalizas, legumbres, pasta, arroz, pan, etc., deben ofrecerse en cantidades que se adapten a la **sensación de hambre**.
- ✓ Del **segundo plato** (carne preferiblemente blanca, pescado y huevos), es importante limitar las cantidades (20-30 g de carne/día o bien 30-40 g/día de pescado o bien una unidad de huevo pequeño/día).
- ✓ Hay que tener en cuenta aspectos importantes de **seguridad e higiene**: lavarse las manos, garantizar que los utensilios y las superficies de trabajo están limpios, comprobar que los alimentos están en buen estado y conservar los alimentos en refrigeración o en congelación.

Calendario orientativo de incorporación de alimentos

Alimentos	Edad de incorporación y duración aproximada			
	0 - 6 meses	6 - 12 meses	12 - 24 meses	≥ 3 años
<b>Leche materna</b>				
<b>Leche adaptada</b> (en niños que no toman leche materna)				
<b>Cereales</b> –pan, arroz, pasta, etc.– (con o sin gluten), <b>frutas, hortalizas, legumbres, huevos, carne y pescado, aceite de oliva, frutos secos chafados o molidos.</b> Se pueden ofrecer pequeñas cantidades de yogur y queso tierno a partir de los 9-10 meses.				
<b>Leche entera*, yogur y queso tierno</b> (en más cantidad) *En el caso de que el niño no tome leche materna.				
<b>Sólidos con riesgo de atragantamiento</b> (frutos secos enteros, palomitas, granos enteros de uva, manzana o zanahoria cruda).				
<b>Alimentos superfluos</b> (azúcares, miel, mermeladas, cacao y chocolate, flanes y postres lácteos, galletas, bollería, embutidos y charcutería).				
<b>Cuanto más tarde y en menos cantidad mejor (siempre a partir de los 12 meses)</b>				