

INFORMACIÓN PARA PADRES Y MADRES

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN EL BEBÉ DE 0 A 36 MESES

1. ¿Por qué es importante seguir estos consejos?

Porque el aprendizaje de los hábitos alimentarios saludables, que permanecerán en la edad adulta, se inicia en los primeros años de vida.

2. Recomendaciones dietéticas generales:

De 0 a 6 meses: lactancia exclusiva

- La leche materna exclusiva es el mejor alimento para los 6 primeros meses de vida.
- Si no es posible la lactancia materna usar leches de inicio o tipo 1 de 0 a 4-6 meses y leches de continuación o tipo 2 a partir del 6º mes.
- Ofrecer lactancia o leche adaptada a demanda cuando el bebé tenga hambre y hasta que no quiera más.
- Si toma leche a demanda, no necesita beber agua. Ofrecer agua a partir del 6º mes.

De 6 meses en adelante

- La leche debe ser el principal alimento, pero se deben incorporar otros nuevos.
- Se recomienda la lactancia materna a demanda hasta los 2 años de edad o más.
- Si el bebé toma leche de fórmula ofrecer unos 280-500ml / día, respetando la sensación de hambre y saciedad.
- Evitar los zumos y otras bebidas azucaradas.
- Adaptar la textura de los alimentos al interés del bebé y ritmo de dentición, por ejemplo chafar en lugar de triturar y ofrecer alimentos cortados a trocitos.
- A los 12 meses, deben beber principalmente de una taza o taza de entrenamiento en lugar de en biberón. A los 24 meses, el bebé tiene que comer solo.
- No añadir azúcar, miel ni edulcorantes.
- Evitar la sal hasta los 12 meses. A partir de esa edad, reducir la sal de los platos y usar sal yodada.
- Utilizar aceite de oliva, virgen extra si es posible, para cocinar y aliñar.

Recomendaciones en el momento de la comida:

- Crear entornos relajados y cómodos durante la comida, evitando distracciones como la televisión, teléfonos o tabletas.
- Tener paciencia y una actitud receptiva y tolerante ante el rechazo de nuevos alimentos, pues son situaciones a menudo transitorias.
- Respetar las señales de hambre y saciedad, pues el bebé toma lo que necesita en cada momento. No forzar a comer, ni sobreestimar lo que el bebé necesita.
- Se recomienda que los niños compartan las comidas con la familia y tomen los mismos alimentos y preparaciones, con adaptaciones cuando sea necesario.

3. Calendario orientativo de oferta de nuevos alimentos (reducido)

- Incorporar alimentos de forma progresiva, en pequeñas cantidades a intervalos de 3 a 5 días y vigilar la tolerancia.

	0-6 meses	6 – 12 meses	12- 24 meses	3 años
Leche materna				
Leche adaptada (en bebés que no toman leche materna)				
Cereales (con o sin gluten) frutas, hortalizas¹ legumbres, huevos, carne, pescado², aceite de oliva, frutos secos molidos.				
Leche entera*, yogur y queso tierno *En caso de que el niño no tome leche materna				
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, palomitas, granos de uva enteros, manzana o zanahoria cruda)				
Alimentos superfluos (azúcar, miel, mermelada, cacao, chocolate, postres lácteos, galletas, bollería, embutidos)	Cuánto más tarde y en menor cantidad mejor (siempre a partir de los 12 meses)			

1: Hortalizas: espinacas y acelgas a partir de los 12 meses.

2: Pescados: en menores de 3 años, evitar el pez espada o emperador, tintorera, atún y lucio.

4. Calendario orientativo de oferta de nuevos alimentos (ampliado)

Alimentos	Edad de inicio
LÁCTEOS	
Lactancia materna	Exclusiva hasta los 6 meses.
Leche de inicio	Hasta los 6 meses.
Leche de continuación	A partir de los 6 meses.
Yogur natural sin azucarar o queso fresco	A partir de los 10 meses.
Leche entera y otros quesos	A partir de los 12 meses.
HORTALIZAS	
Hortalizas cocinadas: cebolla, calabacín, calabaza, puerro, zanahoria, judías verdes, tomate.	A partir de los 6 meses .
Tomate sin piel ni semillas	A partir de los 10 meses.
Hortalizas crudas troceadas y espinacas y acelgas	A partir de los 12 meses.
FRUTA	
Manzana, pera, mandarina, naranja, plátano y demás	A partir de los 6 meses.
Fruta troceada	A partir de los 8 meses.
Frutas rojas (fresas, frambuesas, moras, arándanos...)	A partir de los 18 meses.
CEREALES Y TUBÉRCULOS	
Harinas sin gluten de cereal único	A partir de los 6 meses.
Patata	A partir de los 6 meses.
Harinas con gluten	A partir de los 7 meses.
Pan, pasta fina integral, arroz integral, quínoa, cous-cous integral	A partir de los 8 meses.
CARNE, PESCADOS, HUEVOS, LEGUMBRES, FRUTOS SECOS	
Pollo, pavo, conejo, ternera y cerdo muy magro	A partir de los 7 meses.
Legumbres en puré	A partir de los 8 meses.
Pescado blanco	A partir de los 9 meses.
Yema de huevo	A partir de los 10 meses.
Clara de huevo	A partir de los 12 meses.
Legumbres cocinadas enteras	A partir de los 12 meses.
Frutos secos triturados	A partir de los 12 meses.
Pescado azul (excepto pez espada, tintorera, atún y lucio)	A partir de los 18 meses.
Marisco (no cabezas de gambas y otros crustáceos)	A partir de los 24 meses.
Frutos secos enteros	A partir de los 3 años.
ACEITE DE OLIVA VIERGEN EXTRA crudo	A partir de los 6 meses.
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA cocinado	A partir de los 12 meses.
SUPERFLUOS (no son necesarios ni están recomendados desde un punto de vista nutricional)	
Azúcar, miel, mermelada, chocolate, postres lácteos, galletas, bollería	A partir de los 12 meses.
Embutidos cocidos	A partir de los 12 meses.
Embutidos crudos (sobrasada, longaniza, chorizo, salchichón, salami, fuet, cecina o jamón serrano)	A partir de los 24 meses.

Cantidades diarias recomendadas			
	de 6 a 9 meses	de 9 a 12 meses	de 12 meses a 3 años
Carne	20 – 30 g	20 – 30 g	40 – 50 g
Pescado		30 – 40 g	60 – 70 g
Huevo		1 Ud pequeña (53 g)	1 Ud mediana o grande (53 – 73 g)

5. Menú genérico:

Para niños de aproximadamente de 10-12 meses (leche materna a demanda)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Pan con tomate y aceite y queso tierno o leche con avena u otros cereales sin azúcar						
Media Mañana	Fruta						
Comida	Hortalizas Patata Legumbre Fruta	Hortalizas Pasta int* Pescado Fruta	Hortalizas Arroz int* Legumbre Fruta	Hortalizas Quínoa Carne Fruta	Hortalizas Pan int* Legumbre Fruta	Hortalizas Arroz int* Huevo Fruta	Hortalizas Pasta int* Pescado Fruta
Merienda	Fruta y yogur natural						
Cena	Hortalizas Arroz int* Carne Fruta	Hortalizas Patata Huevo Fruta	Hortalizas Pan int* Pescado Fruta	Hortalizas Patata Huevo Fruta	Hortalizas Pasta int Carne Fruta	Hortalizas Cuscús Legumbre Fruta	Hortalizas Pan int* Huevo Fruta
	Leche materna o artificial, a demanda						

*int: Integral.

6. Menú ejemplo de 1 semana:

Para niños de aproximadamente 10-12 meses (leche materna a demanda)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Pan con tomate y aceite y queso tierno						
M Mañana	Fruta						
Comida	Cocido de garbanzos con patata y verduras Fruta	Sopa de pasta Merluza al horno con zanahoria Fruta	Lentejas guisadas con arroz int y verduras Fruta	Quínoa con calabacín, calabaza y trocitos de conejo Fruta	Puré de alubias con patata verduras y costrones de pan Fruta	Arroz int con huevo, judía verde y zanahoria Fruta	Pasta pequeña con judías pimiento y rape Fruta
Merienda	Fruta y yogur natural						
Cena	Arroz int con tomate y trocitos de pollo Fruta	Tortilla a la francesa con patata y cebolla Fruta	Lenguado al horno con tomate y pan Fruta	Huevo cocido con patata y judías verdes Fruta	Sopa de pasta con trocitos de pavo y verduras Fruta	Garbanzos con cuscús y berenjena Fruta	Tortilla a la francesa con pan con tomate Fruta
	Leche materna o artificial, a demanda						

7. Herramientas de autoevaluación:

- La mejor manera para comer de forma saludable es planificar las comidas en función de las recomendaciones de consumo, tal y como queda reflejado en el menú genérico.
- Debe evaluar si consume hortalizas cada día en la comida y en la cena.
- Debe evaluar si los alimentos como el pan, la pasta, el arroz son integrales.

8. Para saber más:

- Alimentación saludable y vida activa
<http://e-alvac.caib.es/es/index.html>
- Alimentación de 0-3 años
<http://e-alvac.caib.es/es/alimentacio-escola.html>