



## Govern de les Illes Balears

Conselleria de Salut

### Alimentación infantil durante el primer año de vida

#### Lactancia materna

---



La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna exclusiva como alimento ideal durante los primeros 6 meses de vida, y mantenerla hasta los dos años de edad o más, a la vez que se van introduciendo otros alimentos en la nutrición.

La lactancia materna debe ser a demanda.

Al introducir las papillas en la alimentación, asegúrese de hacerlo en un mínimo de 4-6 tomas al día.

Durante el periodo de lactancia, no beba alcohol.



#### Lactancia con leche de fórmula

---



Si alimenta al bebé con biberón, hasta los 5-6 meses de edad debe ser exclusivamente con leche de fórmula.



## Govern de les Illes Balears

Conselleria de Salut

### Introducción de nuevos alimentos en la nutrición

---



No mantenga la alimentación solamente con leche más allá de los 6 meses: a partir de esa edad debe ir introduciendo otros alimentos con texturas, consistencia y sabores diversos; así facilitará que el bebé desarrolle la masticación y creará unos buenos hábitos alimentarios. De todas maneras, le recomendamos que mantenga la lactancia materna hasta los dos años de edad o más.

Cuando el bebé ya tenga edad para que pueda introducir nuevos alimentos en su nutrición, no le dé varios alimentos nuevos a la vez, sino que deje pasar unos días entre uno y otro, y déselo en cantidades pequeñas.



El equipo de pediatría le recomendará el orden para introducir los nuevos alimentos teniendo en cuenta factores diversos, como las preferencias familiares inherentes a su cultura.

También le aconsejará que introduzca de manera más espaciada algunos alimentos que podrían provocar intolerancias o alergias al bebé, a fin de poder detectarlas más fácilmente.





# Govern de les Illes Balears

Conselleria de Salut

## Indicaciones generales

<i>Edad</i>	<i>Alimento</i>	<i>Observaciones</i>
Hasta los 6 meses  Hasta los 4-6 meses	Exclusivamente lactancia materna, a demanda, o bien biberones si decide usar leche de fórmula	
A partir de los 5-6 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>▫ Lactancia materna a demanda o lactancia artificial con leche de fórmula</li><li>▫ Papillas de cereales sin gluten no lacteados</li><li>▫ Papillas de frutas naturales</li><li>▫ Purés de verduras o purés de verduras con carne</li></ul>	No hay evidencia de que sea mejor empezar primero con los cereales sin gluten y luego fruta i verdura, o que sea mejor un orden diferente
A partir de los 6 meses cumplidos	<ul style="list-style-type: none"><li>▫ Cereales con gluten a los bebés alimentados con lactancia artificial con leche de fórmula o lactancia mixta (lactancia materna y lactancia artificial)</li></ul>	
A partir de los 8-9 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>▫ Lactancia materna a demanda o lactancia artificial con leche de fórmula</li><li>▫ Introduzca progresivamente legumbres, yema de huevo cocida,* yogur, leche fermentada, quesos blandos y pescado blanco</li></ul>	Evite las papillas que contengan miel o cacao  * Una vez a la semana y empezando con media yema las primeras veces
A partir de los 12 meses	Diversificación de la dieta  El agua debe ser la bebida habitual	5 comidas al día: desayuno, merienda de media mañana, comida, merienda de media tarde y cena  Comidas principales en familia

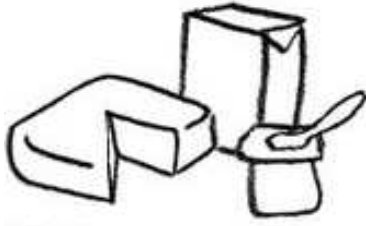


## Govern de les Illes Balears

Conselleria de Salut

### Lácteos

- La leche de vaca, que es pobre en hierro, no puede introducirla en la alimentación hasta que el niño tenga al menos 1 año de edad; además, no debe ser la bebida principal.
- Los niños alimentados con lactancia artificial pueden seguir con la leche de fórmula hasta los 2-3 años.



- A partir de los 6-9 meses puede empezar a darle yogur, queso y leche fermentada, en cantidades pequeñas.
  - Evite darle productos elaborados con leche cruda.
- La ingesta recomendada de leche es, por lo menos, de 280-500 ml al día de fórmula enriquecida con hierro si come otros productos animales regularmente, o de 400-550 ml al día si no lo hace.

### Gluten

- La introducción de alimentos con gluten debe iniciarla una vez que haya cumplido los 6 meses y no más tarde de los 7 meses.



### Azúcar, miel, edulcorantes, sal



- Evite endulzar los alimentos con azúcar u otros edulcorantes, así como añadirles sal.
- Hasta que haya cumplido 1 año de edad evite darle miel, a fin de prevenir el riesgo de contraer la enfermedad botulínica. Aunque las infusiones no representan este riesgo tan a menudo, tampoco debe dárselas.



### Pescado



- El pescado recomendado para esta edad es el blanco.
- Evite darle pescados de gran tamaño, como el pez espada, la tinterera y el atún rojo, ya que contienen mercurio.

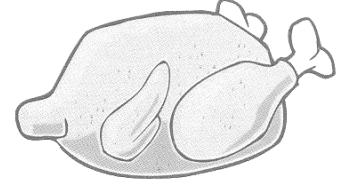


## Govern de les Illes Balears

Conselleria de Salut

### Carne

- La carne debe estar bien cocinada; por tanto, evite darle carne cruda o poco cocinada. Tampoco le dé carne de caza abatida con munición de plomo hasta que haya cumplido 6 años.



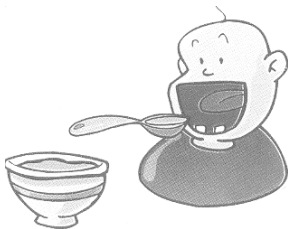
### Frutas y verduras

- Lave bien las frutas y las verduras antes si va a consumirlas crudas.
- Hasta que no haya cumplido 1 año, evite darle acelgas o espinacas, pues contienen muchos nitratos. Si las introduce en la alimentación antes de esa edad, procure que el puré no contenga más de una quinta parte del total. Además, debe guardarlo en el frigorífico hasta que lo consuma y debe dárselo el mismo día en que lo haya cocinado (durante las 24 horas siguientes a su preparación).
- No le dé espinacas ni acelgas si padece alguna infección intestinal.



### Consejos

- Dele las papillas con una cuchara, no con el biberón.
- Aumente gradualmente la consistencia de los alimentos, pero adaptándola a sus requerimientos y habilidades. Al principio déselos en forma de puré, después machacados, semisólidos y, finalmente, sólidos.



- Acostúmbrelo a comer sentado en una trona o en una silla adecuada a su edad, y en familia.
- Le aconsejamos que le dé 5 comidas al día: desayuno, merienda de media mañana, comida, merienda de media tarde y cena.
- No le fuerce a terminarse la comida.
- Procure elegir productos locales y de temporada y evite darle preparados industriales.

**Consulte cualquier duda con el equipo de pediatría de su centro de salud**