

## CALENDARIO PARA INTRODUCIR LOS ALIMENTOS EN LOS LACTANTES

Cada bebé tiene sus propias necesidades y su propio ritmo de crecimiento, por lo que es necesario INDIVIDUALIZAR la pauta a seguir. Recuerde que el motivo por el que se introducen nuevos alimentos es incrementar el aporte de energía (y otros nutrientes) de la leche, lo que NO SUELE SER PRECISO ANTES DEL 5º-6º MES. Cuando una toma de leche materna o fórmula se sustituye por otra de cereales o frutas, el poder calórico de la misma se incrementa un 20-25 %. Por tanto, asegúrese de que es verdaderamente necesario y, en todo caso, NUNCA ANTES DEL 4º MES. Retrase todo lo que pueda la introducción de azúcar (cereales, fruta...) para evitar que el bebé se aficione a los sabores dulces. ENSEÑAR A COMER BIEN ES LA MEJOR MANERA DE PREVENIR ENFERMEDADES. Recuerde que los hábitos se establecen desde la primera infancia.

### CALENDARIO RECOMENDADO

Al cumplir el	Alimento
5º mes	Cereal sin gluten
6º m.	Verduras + pollo
7º mes	Frutas
7º mes	Gluten
8º mes	Pescado
8º - 9º mes	Ternera
9º mes	Yema cocida
10º mes	Legumbre
10º-11º mes	Iniciar trocitos
11º mes	Clara cocida
12º mes	Leche de vaca

El sobrepeso y la obesidad se han convertido en la gran epidemia del siglo XXI. Estar gordo no es un problema estético, sino que tiene graves consecuencias sobre la salud: diabetes, hipertensión arterial, hiperlipemia, etc. son todas ellas enfermedades graves que incrementan la posibilidad de sufrir un infarto o un ictus cerebral. Y sus efectos se notan precozmente, pues ya en los adolescentes obesos se aprecian placas de ateroma en sus arterias.



**AL SOBREPESO**

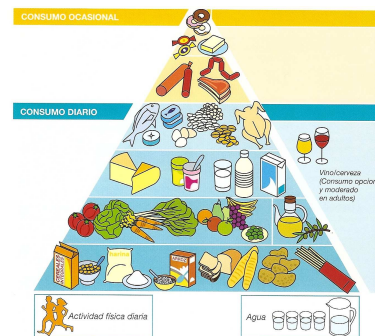
**Javier González Pérez**  
**Pediatra col. nº 3003941**  
 Diplomado en Endocrinología  
 y Nutrición Infantil

C/. Menéndez Pelayo, 3 -2º B  
 30204 Cartagena  
 968 121 895

## ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA PARA LACTANTES



## GUÍA PARA ENSEÑAR A COMER BIEN DESDE LA PRIMERA INFANCIA



### 1.- ATIENDA LAS SEÑALES DE SU HIJO

Cuando tienen hambre, los bebés emiten señales que deben ser atendidas por las personas cercanas: algunos lloran con fuerza, otros succionan, otros se quejan suavemente.



De la misma forma, cuando los lactantes están saciados también emiten señales: cierran la

boca, empujan la tetina con la lengua hacia fuera, retienen y escupen la comida, giran el cuerpo, lloran... **NO FUERCE A SU HIJO A COMER CUANDO LLEGUE A ESTE PUNTO.** Insistir con "solo una cucharadita más" o tretas similares puede alterar para siempre los hábitos naturales del niño y su control del apetito y saciedad.

### 2.- RECUERDE: NO SIEMPRE QUE SU BEBÉ LLORA QUIERE COMER

Puede estar pidiendo que le cambie de pañal, o le coloque en otra postura, etc. Tenga presente cuánto tiempo ha pasado desde la anterior comida. El estómago de un bebé tiene el tamaño de su propio puño: no fuerce jamás esta capacidad.

### 3.- UN NIÑO "HERMOSO" NO ES SIEMPRE UN NIÑO MÁS SANO

En muchas culturas, un niño gordo es sinónimo de niño sano. Recuerde que los niños con sobrepeso tienen más propensión a enfermar que los delgados, y a sufrir más complicaciones.

### 4.- UN LACTANTE OBESO SERÁ PROBABLEMENTE UN NIÑO OBESO. UN NIÑO OBESO SERÁ CASI SEGURAMENTE UN ADULTO OBESO

#### 5.- MENOS NECESIDAD DE ENERGÍA

En los últimos 25 años se ha observado que los lactantes necesitan menos calorías de lo que previamente se había estimado. Esto ha hecho que las recomendaciones sobre la cantidad de comida hayan disminuido.

#### 6.- BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA (LM)

Siempre que sea posible, mantenga la LM de forma prolongada: actualmente se aconseja como único alimento hasta el 6º mes. Para el bebé todo son ventajas: nutricionales, defensivas, psicológicas, etc.



Si la LM exclusiva no es posible, puede ofrecer lactancia mixta o artificial. Cuando introduzca

nuevos alimentos distintos de la leche, hágalo de forma gradual y

siempre teniendo en cuenta que sirven para **COMPLEMENTAR LA LACTANCIA.**

#### 7.- LAS GANANCIAS RÁPIDAS DE PESO DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES

se han asociado a un mayor riesgo de sobrepeso en la vida adulta. Por eso debe ajustar la ingesta de calorías a las necesidades reales del bebé en cada momento. Su Pediatra le indicará la cantidad para cada caso concreto.

#### 8.- ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ: ¿UNA CUESTIÓN DE MODA?

En la década de 1920 se mantenía LM exclusiva hasta los 2-3 años de edad. En

las décadas de 1950-60 la mayoría de los pediatras introducían la alimentación con purés y papillas antes de las 8 semanas de edad. Hoy sabemos que no es una cuestión de moda o preferencias personales, sino que la alimentación complementaria distinta de la leche debe adaptarse al desarrollo madurativo del bebé, tanto desde el punto de vista digestivo, como desde los aspectos motor y conductual.

### 9.- LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO, MUY EXTENDIDAS ENTRE LOS NIÑOS ESPAÑOLES

España presenta ya la mayor frecuencia de sobrepeso y obesidad de Europa entre los chicos de 7-11 años y una de las más altas entre las chicas. Este incremento del peso se ha producido en menos de 25 años, convirtiéndose en el principal problema para la salud futura de nuestros jóvenes.



### 10.- LA OBESIDAD NO ES UN INDICADOR DE BUENA SALUD NI DE MEJOR POSICIÓN SOCIAL

Antes al contrario, el sobrepeso y la obesidad afectan más a los grupos sociales con peor nivel nutricional y educativo. Aprender a comer se convierte así en una asignatura necesaria para prevenir la que se considera ya la gran epidemia del siglo XXI y sus efectos más importantes: diabetes, hipertensión, hiperlipemia, etc.