
Alimentación complementaria de los seis a doce meses

La **leche materna** es el alimento ideal para el bebé a lo largo de los primeros 6 meses de vida. En esta fase cubre todas sus necesidades nutritivas. A partir de los 6 meses, la lactancia exclusiva (materna o artificial) no basta. Por otro lado, el aparato digestivo y los riñones del bebé no están lo suficientemente maduros para asimilar alimentos distintos de la leche (**alimentación complementaria**) hasta los 4 meses. Por tanto, la alimentación complementaria no debería introducirse antes de los 4 meses ni retrasarse más allá de los 6. Aun así, la leche (preferiblemente materna) debería seguir siendo la principal fuente nutritiva durante todo el primer año de vida.

¿Qué alimentos se introducen?

Entre los 6 y 12 meses se pueden introducir prácticamente todos los alimentos, sin que haya unas reglas fijas para el momento de su introducción. Las excepciones son la **leche entera**, **la miel** (ambas no recomendables antes de los 12 meses) y **los frutos secos** (en este caso, no antes de los 3 años por el riesgo de **atragantamiento**).

- Los **cereales** aportan energía en forma de hidratos de carbono. Los hay sin gluten (procedentes sobre todo de arroz, maíz, mijo y tapioca) y con **gluten** (trigo, cebada, avena, centeno). Hay mucha controversia en cuanto a la edad de introducción del gluten por su posible relación con el desarrollo de **enfermedad celíaca**. Hoy en día, se recomienda introducirlo en pequeñas cantidades no antes de los 4 meses de vida.

- Las **verduras y hortalizas**: tienen vitaminas, minerales, almidón y **fibra**. Es mejor elegir vegetales variados y hervirlos con una pequeña cantidad de agua, cocinarlos al vapor o en olla a presión para perder menos vitaminas. No conservar más de 24 horas en nevera.

- Las **frutas** son ricas en fibra y vitaminas. La vitamina C se pierde por oxidación exponencialmente con el tiempo transcurrido tras exprimir la fruta. Por ello debe consumirse enseguida. Por otro lado, el zumo de fruta no debería darse nunca en biberón, porque aumenta el **riesgo de caries**. Hay que evitar **zumos comerciales** que son muy ricos en azúcares.

- La **carne y pescado** son de origen animal. Son ricos en **proteínas**, hierro y zinc. Deben darse todos los días o lo más frecuentemente posible. Los ácidos grasos que hay en el **pescado azul** son importantes para el desarrollo neuronal.

- Las **vísceras** (hígado, sesos, ...) no tienen ventajas nutricionales sobre la carne magra. Tienen mucha grasa y tienen riesgo de contaminación por parásitos, tóxicos y hormonas. Por ello no se recomiendan. Tampoco el caldo de carne que no tiene valor nutritivo.

- Los **huevos** deben consumirse siempre cocidos por el riesgo de transmisión de *Salmonella* y para que la clara se digiera mejor.
- Las **legumbres**: tienen hierro, aunque de menor calidad que el de la carne. También aportan fibra. Al principio se deben ofrecer sin piel para evitar la flatulencia.
- El aporte de **agua** cuando el bebé está alimentado sólo con leche, es suficiente a través de ésta. Pero, a partir de la introducción de la alimentación complementaria, conviene **ofrecer agua** para asegurar cubrir las necesidades.
- La **leche y derivados**: de los 6 a los 12 meses de vida se recomienda dar unos 300-500 ml de leche o derivados al día. Según el contenido en la dieta de otros alimentos de origen animal. Se recomienda esperar hasta los 12 meses para tomar leche entera de vaca. Es pobre en hierro y su ingesta precoz puede causar sangrado intestinal microscópico. La leche desnatada o semidesnatada tiene mucha menos energía y vitaminas liposolubles que la leche entera de vaca. Y ofrece un exceso de calorías en forma proteica, por lo que no se recomienda antes de los 2 años.
- La **miel** puede contener esporas de *Clostridium Botulinum*, el agente causal del botulismo. Pueden ser absorbidas a través del intestino inmaduro del lactante por lo que no se debe dar en menores de 1 año.
- **No se debe añadir sal o azúcar** a las comidas antes del año de vida.

¿Cómo introducir los alimentos?

Se aconseja **introducir los nuevos alimentos de uno en uno**. Separarlos al menos 3 días para que el niño se vaya acostumbrando a cada sabor y poder saber qué alimento es el causante en caso de reacción alérgica. Al principio en pequeñas cantidades. Y aumentar poco a poco la cantidad y consistencia.

A los 6 meses la mayor parte de los niños se pueden sentar con apoyo y están perfectamente capacitados para **comer con cuchara**. Hay que evitar a partir de entonces **el biberón**. Su uso prolongado incrementa el riesgo de **caries** y de problemas de **oclusión dental**. Se debe ofrecer al niño una variedad de sabores y texturas e incrementar poco a poco su consistencia. A los 8-10 meses como máximo, el niño debería estar tomando alimentos triturados. Dejarlo para más adelante puede causar dificultades posteriores en la masticación.

Cuando el niño tenga la habilidad suficiente para llevarse la comida a la boca, los padres pueden optar por dejar que el niño coma por sí mismo en lugar de ser alimentado por los padres (método "**baby-lead-weaning**")

Un ambiente cómodo y relajado durante las comidas facilita unos buenos hábitos alimentarios. Proporciona oportunidades para la interacción social. Conviene incorporar cuanto antes al niño a la **comida familiar**, con pequeñas adaptaciones.

Se puede estimular pero **nunca forzar** al niño para que coma. Conviene evitar distracciones y chantajes emocionales. Hay que adoptar una postura neutra ante la comida y confiar en que el niño comerá de acuerdo a sus necesidades. Cuando se da una gama de alimentos distintos, la mayoría de los niños tienden a hacer una selección variada. De este modo, instintivamente eligen una dieta nutricionalmente completa. Hay que tener en cuenta que pueden ser precisos varios intentos (10-15) hasta que el niño se acostumbre a los nuevos sabores. Habrá que perseverar aunque el niño los rechace inicialmente.

¿Cuándo introducir los diferentes alimentos?

En el momento actual no parece haber razones científicas que justifiquen un orden concreto de [introducción de los diferentes alimentos](#) entre los 6 y 12 meses, incluso para aquéllos considerados como más alergénicos.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Familia y Salud

Alimentación complementaria de los 6 a 12 meses

Miguel Ángel Fernández-Cuesta Valarce. Pediatra



www.familiaysalud.es

AEPap

Fecha de publicación: 3-06-2014

Última fecha de actualización: 29-09-2018

Autor/es:

- [Miguel Ángel Fernández-Cuesta Valcarce](#). Pediatra. Centro de Salud "Juan de la Cierva". Getafe (Madrid)

