

Tu hijo ya ha cumplido un añito. ¿Qué le damos de comer ahora?

¿Le puedo dar ya de todo a mi hijo?

Sí. A partir de los 12 meses un niño puede comer ya de todo. Ofrécele [alimentos saludables](#) y poco procesados. Veamos algunas cosas en particular:

- **Leche y derivados.** A partir de los 12 meses se puede tomar leche de vaca. Mejor entera, porque su grasa tiene elementos fundamentales para la nutrición del niño. La leche es buena, pero sin abusar. Desde los 9-10 meses tu hijo ya puede tomar [yogures](#) no azucarados o queso. Evita quesos más grasos y lácteos azucarados (yogures de sabores, yogures líquidos o batidos). Las [leches de crecimiento](#) o junior (tipo 3) no son necesarias.
- **Pescado:** Deben tomar 2-3 raciones/semana, tanto de [pescado blanco como azul](#). El pescado azul es rico en [ácidos grasos omega-3](#), fundamentales para el desarrollo cerebral y visual. El [Ministerio de Sanidad](#) recomienda evitar el consumo de atún rojo, pez espada y lucio en menores de 3 años por su mayor contenido en mercurio.
- **Marisco:** Se ha visto que el introducir más tarde alimentos con más riesgo de alergia no hace que disminuya el riesgo de que aparezca. Tu hijo puede tomar marisco. Evita que chupe las cabezas de las gambas que es donde más cadmio se acumula.
- **Embutidos:** Son [carnes procesadas](#), por mucho que sean magros (tipo jamón de york o pechuga de pavo). Evítalos todo lo que puedas.
- **Alimentos superfluos** (azúcar, miel, mermelada, cacao azucarado en polvo, chocolate, postres lácteos azucarados, galletas o bollería en general): Evítalos al máximo. No aportan nada nutricionalmente más que calorías vacías. Son causa de aumento de [caries](#) y [exceso de peso](#).
- **Frutos secos, palomitas o aceitunas enteras:** Son sólidos con mayor riesgo de [atragantamiento](#). Nunca deben tomarlos antes de los 4-5 años enteros. Si quieres darle frutos secos siempre triturados.

¿Qué hago si mi hijo está tomando pecho?

Obviamente seguir ofreciéndole cuando quiera. La leche continúa siendo fundamental en su alimentación y el pecho es lo mejor que puedes ofrecerle. La *Organización Mundial de la Salud* recomienda la lactancia materna complementaria con la alimentación sólida hasta los 2 años ([o más, si lo desean madre e hijo](#)).

¿Cuántas comidas? ¿Qué cantidades? ¿Cómo lo hacemos?

Lo normal es que haga 5 comidas al día. 3 principales ([desayuno](#), comida y cena) y 2 de menor cuantía, un [almuerzo y la merienda](#). [El picoteo](#) entre horas no es aconsejable.

Durante el segundo año el crecimiento es más lento y comenzamos con la alimentación sólida. Ten paciencia, es

normal que parezca que comen menos. [No lo fuerces a comer](#). Respeta [su saciedad](#).

A partir del primer año el niño suele tener preferencias y rechazos hacia determinados alimentos. Éste es el momento fundamental para [incorporar hábitos saludables](#) en su alimentación. Es bueno que hagáis las comidas principales [en familia](#). Ellos son grandes imitadores y aprenden de lo que hacen los mayores. Si tú comes saludable, es más fácil que él también lo haga. Además, será más fácil que pruebe alimentos nuevos.

Déjale comer solo, que experimente. Se manchará, pero después de mucho ensayo, irá necesitando menos ayuda. Al año suelen ser capaces de beber en una taza o vaso sujeta por él mismo.

¿Cómo paso a la alimentación sólida?

Hay familias que han alimentado a sus hijos desde bebés [con trozos de alimentos](#) (*baby led-weaning*). En ellos no hay ningún cambio. En niños que previamente han tomado triturado, el cambio va poco a poco. Se deben ir dando sólidos según su madurez. Evita alimentos duros o con formas redondeadas con más riesgo de atragantamiento. Mantenlo siempre vigilado. No mezcles los trozos en las papillas o purés a modo de “engaño”. La alimentación forma parte del aprendizaje de tu hijo.

¿Hasta cuándo puede seguir usando biberón?

Cuanto antes mejor. Dependiendo de su madurez puedes ir probando con un vaso, taza o pajita. No desanimes que pronto lo conseguirá, pero requiere dedicarle un tiempo. Pasado el año de vida el [biberón](#) no es bueno:

- Mantener tomas nocturnas de leche con cereales aumenta las posibilidades de obesidad posterior.
- Los restos de leche que quedan en la boca del niño por la noche facilitan las caries. Evita darle nada después del [cepillado de dientes](#) nocturno.
- Favorece las [maloclusiones dentarias](#) y anomalías del paladar.

Información adicional

- [Recomendaciones para la alimentación](#). Documentos elaborados por la *Agencia Catalana de Salud* en los que se dan nociones de alimentación saludable.
- [www.tueligesloquecomes.com](#). Blog del pediatra catalán Carlos Casabona, experto en nutrición infantil con múltiples artículos de interés.
- Lecturas recomendadas: “Tú eliges lo que comes” de Carlos Casabona; “Mamá come sano” y “Se me hace bola” de Julio Basulto; y “Mi niño no me come” de Carlos González.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Tu hijo ya ha cumplido un añito. ¿Qué le damos de comer ahora?

Matilde Zornoza Moreno. Pediatra.



www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 4-06-2014

Última fecha de actualización: 25-07-2018

Autor/es:

- [Matilde Zornoza Moreno](#). Pediatra. Consultorio de Los Garres. Los Garres (Murcia)

