Dr. Emilio Villa Alcázar
Doctor en medicina. Especialista en pediatría y neurología infantil
Colegiado Nº. 282830846, Madrid
Profesor Asociado de Pediatría, Hospital Clínico San Carlos

C/ Conde de Aranda 15 28001 Madrid, España
C/ Claudio Coello 117 28006 Madrid, España
Atención Domiciliaria
+34 670679761

EQUIPO Doctor Villa

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Una nueva etapa para seguir creciendo



Alimentos variados, saludables y en familia

La leche sigue siendo la base

La lactancia materna es el mejor alimento durante los primeros meses y se recomienda de forma exclusiva hasta los 6 meses.
Si no es posible, se utilizará fórmula infantil.

A partir de los 6 meses

se pueden introducir otros alimentos de forma progresiva y adaptada a la madurez del bebé.

Cada niño tiene su ritmo

Lo importante es ofrecer un entorno tranquilo, respetar sus señales de hambre y saciedad y disfrutar de las comidas en familia.

¿Cuándo empezar?



- **Alrededor de los 6 meses,** cuando el bebé está preparado: mantiene la cabeza, se sienta con apoyo, **muestra** interés por la comida y es capaz de llevarse alimentos a la boca.
- **No debe** iniciarse antes de los **4 meses.**
- **La leche** (materna o de fórmula) sigue siendo importante durante todo el primer año.

¿Cómo introducir los alimentos?

- Ofrecerlos de forma **progresiva**, con **texturas adaptadas y variadas.**
- No es necesario **esperar varios días** entre cada alimento, pero es aconsejable introducir uno o pocos alimentos nuevos cada semana e ir aumentando la variedad.
- Se pueden introducir desde el inicio los **alimentos potencialmente alergénicos** (huevo bien cocinado, pescado, cacahuete y otros frutos secos en forma segura), salvo indicación individual del pediatra.
- Ofrecerlos preferiblemente en **comidas** y evitar durante la noche.
- Preparar los alimentos **sin sal ni azúcar** y con **aceite** de oliva virgen extra.

¿Qué alimentos ofrecer y cómo prepararlos?

Cereales



Desde los 6 meses. En forma de papilla mezclados con **leche de fórmula adaptada** (normalmente tipo **1** hasta los 6 meses y tipo 2 entre los 6 y los 12 meses) o con leche materna.
Se pueden utilizar cereales sin gluten (arroz, maíz) o con gluten (trigo, avena, cebada, centeno) y también en forma de pan, pasta o arroz cuando el niño coma sólido.

Frutas



Desde los 5-6 meses. Frescas, variadas y de temporada, en papilla o trozos blandos. No añadir azúcar. Evitar zumos habituales.

Verduras



Desde los 6 meses. En forma de puré con **varias verduras** (por ejemplo: zanahoria, calabacín, patata, puerro, judías verdes...). Cocidas al vapor o con poca agua y aprovechando el caldo de cocción. También en trozos pequeños y blandos según la evolución del niño.
No añadir sal ni caldos comerciales. Añadir un chorrito de aceite de oliva virgen extra en crudo.

Proteínas



Se inician junto con las verduras, añadiéndolas al puré **de verduras desde los 6 meses.**

Cantidad aproximada por ración:
- **Carne:** 30-35 g (aprox. 2-3 cucharadas soperas)
- **Pescado:** 40-45 g (aprox. 2-3 cucharadas soperas)
- **Huevo:** 1 unidad (equivale a 50 g)
- **Legumbres:** 2-3 cucharadas soperas ya cocidas (40-50 g)

Lácteos



Yogur natural sin azúcar desde los 6 meses.
A partir de los 12 meses, la leche de vaca entera como bebida principal (no desnatada ni semidesnatada).

Proteínas: recomendaciones



Carne — Comenzar por carnes menos grasas: pollo, pavo, ternera, conejo...



Pescado — Empezar con pescado blanco. Congelar previamente para evitar anisakis. **Evitar pez espada, tiburón, atún rojo y lucio en menores de 10 años** por su alto contenido en mercurio.



Huevo — Puede ofrecerse desde el inicio, bien cocinado (en tortilla, revuelto o duro). No es necesario introducir primero la yema y después la clara.



Legumbres — Desde los 6 meses. Unas 2 veces por semana. Muy nutritivas y fuente de proteína vegetal.



Frutos secos — Desde los 6 meses, bien molidos o en crema (por ejemplo crema de cacahuete o almendra). Nunca enteros por riesgo de atragantamiento hasta los 4-5 años.

Fórmula adaptada: ¿cuál utilizar?



Tipo 1 (de inicio)
Desde el nacimiento hasta los 6 meses.



Tipo 2 (de continuación)
Entre los 6 y los 12 meses.

La fórmula adaptada se utiliza en las papillas de cereales y, en algunos casos, para preparar otras comidas si el pediatra lo indica.

Otros consejos importantes



Agua
Ofrecer agua en vaso o taza desde el inicio de la alimentación complementaria. Durante la lactancia no es necesaria.



Aceite de oliva
Utilizar aceite de oliva virgen extra para cocinar y en crudo.



Sal
No añadir sal en el primer año de vida.



Zumos
Mejor evitar los zumos. Tienen mucho azúcar y poca fibra.



Azúcar y miel
No añadir azúcar ni edulcorantes. La miel no debe introducirse antes de los 12 meses por el riesgo de botulismo.



Leche de vaca
A partir de los 12 meses como bebida principal: entera (no desnatada ni semidesnatada).

Prevención del atragantamiento



- Ofrecer alimentos en texturas seguras y adaptadas a su edad (trozos blandos y fáciles de masticar).
- El bebé debe comer sentado, erguido y siempre bajo supervisión.
- Evitar alimentos duros, enteros o redondos (frutos secos enteros, palomitas, uvas enteras, trozos grandes...).
- Introducir los frutos secos en forma de crema o molidos e integrados en la comida.