

# APUNTES **Bicos**

## ¿Cuándo puedo introducir alimentos sólidos en su dieta?

*Existen numerosas leyendas en torno a cómo y cuándo es óptimo pasar de la lactancia a la introducción de los primeros alimentos sólidos. Además, en este periodo surgen multitud de dudas a este respecto: ¿Se pueden compaginar con tomas de leche? ¿Cuál es la receta más adecuada para estas edades? ¿Hay algún alimento prohibido?*

Los patrones dietéticos de una sociedad influyen en el retraso o aparición de numerosas enfermedades crónicas. “Por eso, resulta de vital importancia desde un principio, en esta etapa de transición es ideal, sentar las bases de una alimentación diversa, equilibrada, que promueva hábitos saludables y que cubra las necesidades energéticas, plásticas y reguladoras para el correcto desarrollo del menor. Esta alimentación debe de estar basada en los patrones alimentarios tradicionales, nutriéndose de nuestras raíces”, asevera la nutricionista Beatriz Freire. La experta explica que, en cuanto al periodo de transición, hay varias opiniones; según la Organización Mundial de la Salud, la Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (Espghan) y la Academia Americana de Pediatría, la lactancia materna exclusiva se recomienda desde el nacimiento hasta los 4 ó 6 meses. Por otro lado,

la *Revista Española de Nutrición Comunitaria* propone como objetivo seguir con el amamantamiento junto con la alimentación complementaria hasta los dos años o más. En conclusión, la edad ideal para comenzar a introducir nuevos alimentos será a partir de los 6 meses, independientemente del tiempo que se quiera seguir con la lactancia.

Beatriz Freire añade que “tradicionalmente se aconsejaban las frutas en primer lugar, pero esto ya ha cambiado”. Actualmente no existe respaldo científico que indique un orden en la inclusión de los alimentos. Lo aconsejado es que alimentos de todos los grupos se introduzcan paulatinamente en la dieta del bebé, que hacia el primer año debe haber probado prácticamente de todo. Para facilitar la tarea a los progenitores, lo ideal sería empezar con alimentos sencillos como los cereales, el arroz mezclado con leche materna o de fórmula, y ofrecerlo



**Beatriz Freire**  
Nutricionista

“ Se deben incluir poco a poco alimentos de todos los grupos en la dieta del bebé ”

## Alimentos no recomendados hasta el 1<sup>er</sup> año

- Miel.
- Zumos de frutas envasados.
- Leche de vaca y quesos crudos y sin pasteurizar, los yogures naturales sin sabor ni trucos publicitarios.
- Pescado azul de gran tamaño.
- Frutos secos enteros (mínimo hasta los 3 años).
- Verduras como las espinacas, acelgas, col y remolacha.
- El huevo se puede introducir a partir de los 6 meses salvo en casos donde haya antecedentes familiares de alergia. Si es el caso, entonces primero la yema y después el huevo completo.
- Sal, conservantes, ni embutidos como el pavo o el jamón cocido.
- Azúcar, glucosa, sacarosa, fructosa, maltodextrinas, siropes y edulcorantes. Dulces, golosinas, ni bollería industrial, y postres caseros sólo de manera muy ocasional para no condicionar el sabor dulce en nuestros pequeños.
- Carne de caza.
- Alimentos procesados (nata montada y azucarada) o envasados, deshidratados, conservas, embutidos, sopas y pastillas de caldo, etc.

mejor con cuchara. También podemos ir incorporando pasta y pan integral. Aunque haya voces en contra de los cereales completos, dar preferencia a este tipo de alimentos no sólo previene el estreñimiento, sino también comorbilidades asociadas en la edad adulta como la diabetes tipo 2. Por otro lado, “todos los alimentos deben darse a probar en diferentes texturas para que el pequeño vaya acostumbrándose a ellas”. Una vez que el bebé haya dominado la textura de la típica papilla o puré, se puede pasar a aplastar los alimentos con el tenedor, sirviendo de trampolín para los alimentos sólidos.

A la par que cereales integrales, se deben introducir alimentos de los siguientes grupos: vegetales (zanahoria, calabaza, judía, habitas, calabacín, puerro, cebolla, tomate), proteicos (pescado blanco y azul de pequeño tamaño, carnes blancas y huevo), legumbres en puré, frutas (plátano, melocotón, manzana, pera, mandarina, sandía, melón, fresa... todo de temporada), grasas o lípidos (siempre de preferencia el aceite de oliva virgen extra añadido al final a los alimentos cocinados y una vez triturados. El aguacate machacado es ideal para las meriendas junto con la fruta).

Según la experta, es recomendable dejar dos o tres días antes de introducir un nuevo alimento, y hacerlo en porciones pequeñas, como dos o tres cucharaditas, no forzando nunca al niño. Cuanto más diversificado, variado y colorido esté el plato, más equilibrado será. Es necesario priorizar alimentos sin salar ni especiar, y con cocciones lentas a baja temperatura para que las características químicas y organolépticas del alimento se mantengan.

### ■ NUEVAS TENDENCIAS

Una de las corrientes actuales de la alimentación complementaria se basa en ofrecer al bebé alimentos sólidos (sin pasar por la transición del puré). Esta corriente se denomina *Baby led weaning*. El objetivo es que el niño se integre en la mesa familiar y que, en la medida de lo posible, su alimentación coincida con la del resto. Pero existe el riesgo de carencias nutricionales y de atragantamiento si no se ofrece el tamaño adecuado, además de exigir gran dedicación de los padres.

La nutricionista apuesta por seguir los patrones de la dieta mediterránea, complementados con alimentos locales y de temporada.