La alimentación del lactante pasa por dos periodos, uno exclusivo hasta los 4-6 meses y otro de transición, caracterizado por la variedad de alimentos, hasta los 12 meses.

Alimentación en el primer año de vida

La nutrición en los primeros 12 meses debe satisfacer las necesidades del crecimiento

POR: BELÉN CASTRO, ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN DEL INSTITUTO TOMÁS PASCUAL SANZ

INSTITUTO TOMAS PASCUAL para la nutrición y la salud

La nutrición en el primer año de la vida es de gran importancia, tanto porque debe satisfacer las necesidades del crecimiento y maduración de tejidos y órganos, como por las posibles implicaciones que pueda tener en la prevención de enfermedades crónicas, adquirir hábitos saludables y satisfacer necesidades afectivas ligadas a la alimentación. Desde el momento del nacimiento y a lo largo de la vida, la alimentación juega un importante papel para el desarrollo equilibrado y el mantenimiento de la salud.

El aparato digestivo del lactante estáespecialmente adaptado a la alimentación láctea en los primeros meses de la vida, pero acontece una maduración funcional a lo largo de los 6 meses siguientes que permitirála entrada progresiva de alimentos más complejos, lográndose una alimentación más completa y variada.

La alimentación del lactante pasa por dos periodos:

- **Periodo de lactancia exclusiva** (abarca los 4-6 primeros meses de la vida y el único alimento que toma el lactante es la leche de mujer o la fórmula de inicio).
- **Periodo de transición hacia la alimentación complementaria** (desde los 4-6 meses hasta los 12 meses de edad y se caracteriza por la variedad alimentaria).

La **leche materna** tiene la **composición ideal** para el bebé aportando la cantidad ideal de agua, azúcares, grasa y proteínas que el bebé precisa para un crecimiento y el desarrollo óptimo. Evita, también, una ganancia excesiva de peso por lo que **previene la obesidad** en edades posteriores. Se ha identificado una proteína (**adiponectin a**) en la leche materna que parece proteger de la obesidad, la diabetes y afecciones arteriales coronarias.

La digestión de la leche materna, generalmente, es mejor que la de las leches artificiales. La leche materna es rica en probióticos, por lo que favorece la aparición de una flora intestinal con menos patógenos en el intestino del bebé. La **alimentación complementaria** viene a completar, no a sustituir la leche materna. Los alimentos que se van introduciendo al bebé tienen una progresión fundamentada sobre factores nutricionales, madurativos, educativos y en concordancia con la progresiva adquisición de sus habili-

¿Cuáes son las necesidades en el primer año de vida?

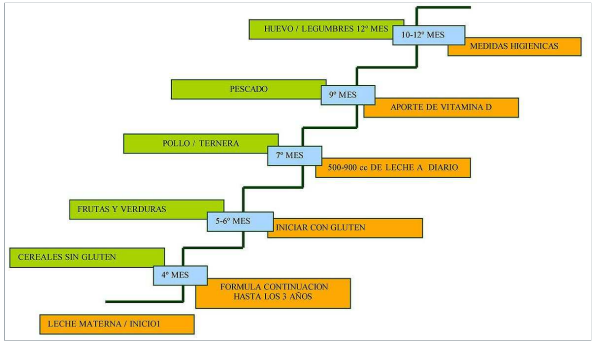
Macronutrientes	De 0 a 6 meses	De 7 a 12 meses
Kilocalorías	650	950
Proteínas	14	20
Fibra (g)	25	25

Vitaminas	De 0 a 6 meses	De 7 a 12 meses
Vitamina A (µg)	450	450
Vitamina B1 (mg)	0,3	0,4
Vitamina B2 (mg)	0,4	0,6
Vitamina B6 (mg)	0,3	0,5
Vitamina B12 (µg)	0,3	0,3
Vitamina C (mg)	50	50
Vitamina D (µg)	10	10
Vitamina E (mg)	6	6
Niacina (mg)	4	6
Ácido Fólico (µg)	40	60

Minerales	De 0 a 6 meses	De 7 a 12 meses
Potasio (mg)		
Calcio (mg)	500	600
Fósforo (mg)		
Magnesio (mg)	60	85
Hierro (mg)	7	7
Cinc (mg)	3	5
Iodo (µg)	35	45

Escalera de alimentos para bebés

Pasos para introducir los distintos grupos de alimentos



Los cereales suelen ser el primer alimento no lácteo que se introduce (**4º mes**). Son ricos en hidratos de carbono y energía, aportando también, aunque en menor cantidad, proteínas, minerales, ácidos grasos esenciales (0,5-1 g/100 g), y vitaminas como la tiamina. Se recomienda actualmente que las harinas sean **sin gluten** hasta los 6 meses de edad, con el objeto de no favorecer la sensibilización de niños con base inmunológica susceptible de presentar enfermedad celiaca. Los cereales sin gluten habitualmente más utilizados para elaborar las papillas son el **arroz** y el **maíz**.

En cuanto el lactante tome ya su primera papilla de cereales, se le ofreceráuna papilla de **frutas (5º mes)**. Además del aporte en fibra que facilita un tránsito intestinal normal, su valor calórico es interesante por su contenido en azúcares y alto contenido vitamínico, especialmente de vitamina C, así como de otros antioxidantes.

Con posterioridad se introduce un puré de **verduras (6º mes)**, constituido por verduras y hortalizas variadas, a excepción de las verduras foliáceas (espinacas, acelgas, col, etc.), ya que pueden dar lugar a *metahemoglobinemia*. Se adiciona **carne (roja y blanca)** a condición de prepararlas cocidas y sin grasa, si bien se suele comenzar por el pollo por ser más digerible, junto a una pequeña cantidad de aceite de oliva, lográndose así un puré de alto valor calórico y con un elevado contenido en fibra, vitaminas, sales y minerales, principalmente hierro.

Posteriormente se pueden alternar las carnes con los **pescados blancos (9º mes)** y finalmente **el huevo (12º mes)** como otras fuentes de proteínas animales, vitaminas, hierro y ácidos grasos. El huevo no se debe dar crudo, para permitir una buena utilización digestiva de la albúmina de la clara y evitar la toxiinfección por Salmonella.

Las **legumbres** pueden ofrecerse alrededor de los 12 meses. Son una fuente de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. ■

Si te ha gustado este artículo, lo encuentras interesante, quieres hacernos alguna sugerencia, expresar tu opinión sobre él o simplemente ayudarnos a mejorar la información que te ofrecemos, por favor envía un correo electrónico a **webmasterinstituto@institutotomaspascual.es**

Recetas

Papilla de fruta

(A partir del 5-6º mes)

Ingredientes:
(para 1 ración)

- 1 Manzana
- 1 Pera
- 1 Plátano
- 1 Naranja (zumo o pulpa)

Elaboración:

Lavar previamente las piezas de fruta y pelarlas. Trocear sacando el corazón y pasar por la trituradora.

* Se puede añadir 2-3 cucharadas de cereales (sin gluten hasta el 6º mes cumplido y con gluten a partir del 6º mes) a gusto del niño.

***Aportes nutricionales:**
(por ración)

160 Kilocalorías, 2 g de proteínas, 1 g de grasas, 35 g de hidratos de carbono y 6 g de fibra neta.

Papillas de verduras

(A partir del 5-6º mes)

*** Papilla color naranja:**

zanahoria o calabaza, patata y puerro. 10 g de aceite virgen extra.

*** Papilla verde:**

calabacín o judía verde, patata y cebolla tierna. 10 g de aceite virgen extra.

*** Papilla suave:**

puerro, calabacín y patata. Se puede suavizar más añadiendo un poco de la leche que tome el bebé, incluyendo por supuesto la leche materna. La leche se añade al final, para evitar que la cocción elimine sus propieda-

*** Papilla semidulce:**

manzana, zanahoria o calabaza, puerro.

*** Papilla de tapioca con verduras:**

se puede hacer o bien con el caldito de las verduras, o bien cociendo verduritas en un cazo y cuando estén bien blanditas, añadir la tapioca y remover durante unos minutos.

Puré de verduras con pollo/ternera/pescado

(A partir del 6-7º mes)

Ingredientes:
(para 1 ración)

- Pollo o ternera o pescado: 100g.
- Selección de verduras: puerro, zanahoria,calabaza…
- Aceite de oliva (10g).

Elaboración:

Hervir todo hasta la cocción completa. Se deja completamente limpia la carne del pollo, ternera o pescado. Se trocea y se tritura fino. Finalmente se añade 10 cc. de aceite de

***Aportes nutricionales (pollo):** (por ración)

282 Kilocalorías, 23 g de proteínas, 14 g de grasa, 15 g de hidratos de carbono, 3 g de fibra neta.

***Aportes nutricionales (ternera):** (por ración)

327 Kilocalorías, 19 g de proteínas, 20 g de grasa, 15 g de hidratos de carbono, 3 g de fibra neta.

***Aportes nutricionales (pescado):** (por ración)

207 Kilocalorías, 11 g de proteínas, 11 g de grasas, 15 g de hidratos de carbono, 3 g de fibra neta.

Ejemplos de menús recomendados

Menú Etapa (De 5 a 6 meses)

- **Desayuno**
Leche materna o leche de inicio o de continuación.
Media mañana: Leche materna o leche de inicio o de continuación.
- **Comida**
Puré de verduras o de frutas o papilla de cereales sin gluten preparada con leche materna o con leche de inicio o de continuación.
- **Merienda**
4-5 meses: Leche materna o leche de inicio o de continuación o puré de frutas.
5-6 meses: Leche materna o leche de inicio o de continuación o puré de frutas.
- **Cena**
4-5 meses: Leche materna o leche de inicio o de continuación.
5-6 meses: Puré de verduras o de frutas o papilla de cereales sin glu-

Menú Etapa (De 10 a 12 meses)

- **Desayuno**
Leche de continuación o crecimiento o papilla de cereales preparada con leche de continuación o de crecimiento.
- **Comida**
Puré de verduras con carne o pescado + Puré de frutas o postre lácteo (yogur).
- **Merienda**
Puré de frutas o leche de continuación o de crecimiento o papilla de cereales.
- **Cena**
Puré de verduras con carne o pescado + huevo (máx. 2 veces a la semana).

** El aporte de leche diario debe ser aproximadamente de 500 cc. durante la infancia.*