

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

## **LA ALIMENTACION DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA**

1-Hasta los cuatro meses y medio, la alimentación de los niños se basa únicamente en la administración de leche, que puede ser materna o artificial (fórmula de inicio).

Inicialmente se debe comenzar dando el pecho o un biberón cada 3 horas procurando un descanso nocturno de 6 horas.

En la lactancia materna, cada toma debe ser de uno 10-15 minutos en cada pecho y en la artificial biberones de 60-90 cc, a la proporción de un cacito raso de leche por cada 30 cc de agua.

Dicha cantidad, en la lactancia artificial, se va incrementando conforme va creciendo el niño, pero siempre en la misma proporción de un cacito raso de leche por cada 30 cc de agua.

Progresivamente y conforme las tomas van siendo de mayor volumen se va espaciando más el tiempo entre ellas. Únicamente está permitido en esta etapa de la vida (0-4 meses) ofrecerle al bebé, además de la leche materna o de inicio, manzanilla sin azúcar y agua.

2-A partir de los 4 meses y medio se comienza añadiendo a los biberones de la mañana y de la noche, 2 cacitos de cereales sin gluten (aquellos que no contienen trigo, cebada, centeno o avena) a cada uno de ellos.

En caso de lactancia materna se suplementa de igual manera en las tomas de la mañana y de la noche con una papilla muy clara de cereales sin gluten.

3-A los 5 meses, y sustituyendo a la toma de leche de la merienda, se introduce la papilla de fruta. Es recomendable que sea natural y es frecuente que no sea del agrado del niño en las primeras tomas debido a su peculiar sabor. No se le debe añadir galletas ni miel ni azúcar.

4-A los 6 meses, y en caso de lactancia artificial se cambia la leche de inicio por otra de continuación. A esta edad se introducen las papillas de verdura con carne de pollo (sin piel) o de ternera, en sustitución de la toma láctea del mediodía. (Se suele elaborar con zanahoria, patata, judías verdes, apio, puerros, arroz, nabo, cebolla, aceite de oliva etc.) Se debe elaborar siempre sin sal.

A esta edad la alimentación del bebé quedaría de la siguiente manera: leche con cereales por la mañana y por la noche, papilla de verdura con carne de pollo o ternera, al medio día y papilla de fruta por la tarde.

5-A los 8 meses, ya se pueden dar cereales con gluten, galletas y pan. A esta edad también se puede dar un cuarto de yema de huevo duro 4-5 veces por semana, así como el pescado blanco en las papillas de verdura.(merluza, rape y lenguado).

6-A los 9 meses se introduce el yogur natural y el queso fresco.

7-A los 10 meses, se introducen las pastas (fideos, tapioca, maicena, etc)

8-A los 11 meses ya se pueden dar purés de legumbres (lentejas, judías y garbanzos)

9-A los 12 meses, se pueden introducir el resto de los alimentos.

10-La leche de vaca se puede introducir a los 15 meses de edad y no antes.

La introducción de cada alimento nuevo, debe realizarse de forma progresiva y en pequeñas cantidades y con un intervalo de dos semanas entre un alimento nuevo y otro, para identificar mejor posibles intolerancias.

---

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchíd (\*) el 4 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(\*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

