

→ ALIMENTACIÓN DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA



LOS PRIMEROS 6 MESES



La **leche** es el **único alimento necesario** durante este periodo.

La **mejor** que se puede ofrecer es la **leche materna**.

En caso de lactancia artificial, es recomendable:

- Utilizar fórmula tipo 1.
- Mantener la proporción de la mezcla: 1 cacito raso por cada 30 mililitros de agua (a temperatura ambiente o calentada). Si hay un buen control sanitario en la zona, puede utilizar la del grifo directamente. En caso de optar por agua envasada que sea con bajo contenido en sales, menos de 25 mg/l de sodio.
- Si se quiere calentar el agua hacerlo previamente a echar la cantidad de polvo necesario. Utilizar un método que distribuya el calor de manera uniforme como el baño maría o removerla si se usa el microondas.
- Una vez añadido el polvo, mezclar agitando y comprobar la temperatura derramando unas gotas en el dorso de la mano o en la parte anterior de la muñeca: si apenas se nota es que es adecuada.
- Ofrecer el biberón inmediatamente.
- Desechar el sobrante.
- Mantener una adecuada higiene que incluya utensilios y lavado de manos de quien manipula. No es necesario hervir sistemáticamente las tetinas y biberones.

→ ALIMENTACIÓN DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA

LÁCTEOS



Continuar con **lactancia materna** todo el tiempo que sea posible, ofrecer incluso antes de la toma de frutas y verduras. En lactancia artificial, pasar a la del tipo 2 a partir del sexto mes y hasta 12-18 meses. Ofrecer unos 500 ml de leche al día, el exceso puede desequilibrar la alimentación y favorecer la obesidad. Puede tomar yogur natural no azucarado a partir de los 9 meses, aunque es preferible lactancia materna o fórmula. No dar leche de vaca hasta el año.

CEREALES



Se pueden ofrecer en forma de pan, arroz hervido y chafado, pasta, quinoa, avena, sémola de maíz o de trigo... se pueden añadir a un puré de verduras ocasionalmente. Se aconseja priorizar los cereales de grano entero y productos integrales frente a los alimentos elaborados con harinas refinadas. Si se opta por cereales en polvo, que sean preferiblemente con gluten, sin azúcares añadidos y de grano completo.

FRUTAS



Se pueden dar a cualquier hora del día y cualquier tipo de fruta, aunque se suele empezar en la merienda. Empezar por prepararlas triturando en la batidora varios trozos de distintas frutas peladas o lavadas. Probar a templarlas si las rechaza. Poco a poco ir pasando a aplastarlas o pasarlas por el pasapurés para comenzar a estimular la masticación con una textura más gruesa. Variarlas para que vaya conociendo distintos sabores.

→ ALIMENTACIÓN DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA

HORTALIZAS



Se pueden dar a cualquier hora del día y de cualquier tipo. Las más habituales son patata, puerro, calabaza, calabacín, tomate, zanahoria y vainas. Hervir sin sal, pasarlas por la batidora y añadir un poco de aceite de oliva antes de tomarlas. Se recomienda no incluir verduras de hoja verde (espinacas y acelgas) antes del primer año de vida. Consumir el día de la preparación o congelar.

CARNES, PESCADOS, LEGUMBRES Y HUEVOS



Unos días después de empezar con los purés de verdura, se les puede añadir carne bien hecha (20-30 g de pollo, ternera, cordero o pavo) o 30-40 g de pescado sin espinas (fresco o congelado, blanco o azul; evitar pez espada, emperador, cazón, marrajo, mielgas, pintarroja, tintorera, lucio y atún). Procurar no utilizar productos procesados como embutidos, salchichas, hamburguesas... También se puede empezar con crustáceos y moluscos, sin consumir las cabezas. Con el tiempo añadir huevo (empezar cocidiéndolo y en pequeñas cantidades), 1-2 veces por semana en sustitución de carne o pescado. Las legumbres (garbanzos, lentejas, alubias...) son una fuente de proteína vegetal que se recomienda que sustituya a una de las raciones de proteína animal (comida o cena). Además, los frutos secos (nueces, avellanas, almendras...) se pueden tomar a partir de los 6 meses, pero molidos, en polvo o crema, de manera que no produzcan atragantamiento.

ALIMENTOS POCO SALUDABLES



Azúcares, miel (evitar siempre hasta los 12 meses por el riesgo de intoxicación por botulismo), otros endulzantes, (estevia, panela, melaza, fructosa, etc.), mermeladas, bebidas azucaradas y zumos (comerciales o caseros), cacao y chocolate, flanes y postres lácteos (batidos, yogures azucarados y de diferentes sabores...), galletas, bollería, potitos azucarados y salados, cereales de desayuno azucarados, patatas chip y snack salados, embutidos y carne procesada, etc.