

A close-up photograph of a baby's hand holding a yellow spoon over a glass jar filled with orange baby food. The baby's arm is visible, and there are some splatters of the food on the light-colored surface. The text is overlaid on the left side of the image.

# Etapas de la alimentación infantil. ¿Qué puede comer mi bebé?

**DKV** Salud

Cuídate mucho

# Alimentación infantil por etapas

<b>Alimentación infantil del lactante exclusivo: de 0 a 6 meses:</b> .....	3
Leche materna .....	4
<b>Alimentación infantil de los 6 meses a los 2-3 años</b> .....	9
Las papillas infantiles .....	10
Las papillas infantiles “de siempre”, a examen .....	10
Pero existen las papillas “sin azúcar” ... ¿son mejor opción? .....	11
¿Es aconsejable que las papillas tengan un 20-30% de azúcar? .....	12
¿Existen papillas comerciales sin azúcares añadidos o dextrinados? .	13
<b>Alimentación infantil de los 2-3 años</b> .....	15

Cada vez se sabe más sobre cómo afecta **la alimentación infantil a nuestra salud futura**, y a trastornos que hasta no hace mucho eran exclusivos de los adultos y que ahora ya empiezan a darse entre los pequeños, hasta alcanzar incluso dimensiones de epidemia, como es el caso de la obesidad. Por ello es importante conocer los diferentes tipos de alimentación que necesitan los niños según la etapa en la que se encuentran:

## **Alimentación infantil del lactante exclusivo: de 0 a 6 meses:**

**En la primera etapa de la vida**, los bebés deben alimentarse exclusivamente de leche materna, o en su defecto de leche de fórmula. Desde la Organización Mundial de la Salud (OMS) el mensaje es claro: “el examen de los datos científicos ha revelado que, a nivel poblacional, la lactancia materna exclusiva durante seis meses es la forma de alimentación óptima para los lactantes”. **La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria** nos dice que “la leche humana es el alimento de elección durante los seis meses de vida para todos los niños”. La leche cubre todas las necesidades nutricionales del bebé.

Para los niños alimentados con leche de fórmula o lactancia mixta algunos pediatras pueden recomendar iniciar la alimentación complementaria a los cinco meses, aunque no es necesario, teniendo en cuenta que será a los seis meses cuando el intestino del bebé estará realmente preparado para digerir los alimentos de manera natural. Por tanto, no resulta necesario hacerlo, sino que dependerá del propio bebé, su desarrollo psicomotor o su interés por probar nuevos sabores.

Si dudáis, preguntad a vuestro equipo pediátrico, pero no olvidéis que la OMS no lo recomienda aun tratándose de leche de fórmula.

## Leche materna

**La leche materna es un bien muypreciado en la alimentación infantil**, puesto que contiene todo lo que el bebé necesita: grasa, lactosa, vitaminas, hierro, minerales, agua, factores de crecimiento, proteínas... además de anticuerpos de la madre que les previene de muchas infecciones. Es decir, todo lo que el bebé necesita para su desarrollo adecuado durante los primeros meses de vida, y sigue cubriendo la mitad o más de las necesidades nutricionales del bebé durante el segundo semestre de vida, y hasta un tercio durante el segundo año. **Los beneficios de la lactancia materna** son muchos:



## Para tu hijo:

**Nutritiva:** la leche materna contiene agua, proteínas (entre ellas, la inmunoglobina que estimula las defensas), azúcares, grasas, vitaminas y sales minerales.

**Saludable:** debido a los anticuerpos que proporciona, el bebé tiene menos probabilidades de padecer infecciones de oído, respiratorias (como neumonía y bronquiolitis), meningitis, infecciones de las vías urinarias, vómitos y diarrea. Además, los estudios sugieren que los bebés amamantados podrían tener menos probabilidades de morir a causa del síndrome de muerte súbita. También tienen un mejor desarrollo dental con menos problemas de ortodoncia y caries.

**Digestiva:** la leche materna es fácil de digerir para el bebé y esto hace que produzca menos gases y sienta menos malestar. También reduce el riesgo de que sufra alergias, diabetes, enfermedad celíaca, enfermedad inflamatoria intestinal, obesidad, hipertensión o cifras altas de colesterol.

**Beneficios futuros:** se ha comprobado que las personas que han sido amamantadas tienen menos probabilidades de desarrollar linfomas, algunos tipos de cáncer y determinadas enfermedades.

Potencia el desarrollo intelectual, ya que hay componentes en la leche materna fundamentales para el desarrollo cerebral.

Amamantar proporciona contacto físico a los bebés lo que les ayuda a sentirse más seguros, cálidos y consolados.

**Para ti:**

**Recuperación más rápida:** dar el pecho ayuda a que el útero se contraiga más rápidamente, y así reduce las pérdidas de sangre. Por tanto, previene las hemorragias postparto y disminuye la probabilidad de anemia.

**Recuperar el peso:** las madres lactantes queman más calorías (500 diarias) que las demás mujeres, por lo que tienden a recuperar el peso que tenían antes del embarazo con mayor rapidez.

**Saludable:** se ha comprobado cómo las mujeres que amamantan a sus hijos presentan una menor incidencia de cáncer de mama (especialmente aquellas que están a punto de llegar a la menopausia), ovario y útero, así como de osteoporosis (las mujeres que no han dado pecho tienen cuatro veces más probabilidades de sufrir esta enfermedad).

**Cómoda:** para alimentar a tu hijo sólo necesitas estar tú. No tendrás que trajinar con biberones, esterilizadores, cacitos de leche artificial...

**Barata:** es obvio que la leche materna es mucho más barata que las leches artificiales. Supone un ahorro en fórmulas artificiales, biberones y otros utensilios utilizados en la preparación de fórmulas.

**Gratificante:** amamantar al bebé es una oportunidad maravillosa de continuar ese vínculo que se creó entre los dos durante el embarazo. Produce bienestar emocional y proporciona una oportunidad única de vínculo afectivo madre-hijo.

**Relajante:** cuando la lactancia está establecida y se amamanta sin problemas, la mujer tiene mayores niveles de prolactina (una hormona relajante) y de oxitocina (una hormona afiliativa), con lo que se sienten mejor anímicamente.

### **Para la sociedad:**

Al reducir la incidencia de infecciones y la gravedad de las mismas, la lactancia materna **reduce los gastos médicos y problemas laborales y familiares derivados.**

Es un recurso natural que no contamina y protege al medio ambiente ya que no produce residuos, **ni necesita envases ni tratamientos especiales** que requieran gasto energético en su elaboración ni emisiones de CO2.

Pese a los beneficios que aporta la leche materna, según la OMS, **los bebés en esta etapa alimentados exclusivamente con leche materna no llegan al 40%**, y tan sólo la mitad se alimenta con leche materna de forma exclusiva. Las causas pueden ser muchas, desconocimiento de sus beneficios, falta de recursos para iniciar la lactancia materna con éxito, concienciación social, causas laborales... pero si se desea, es importante para que las madres puedan iniciar y mantener la lactancia materna exclusiva durante seis meses, que la lactancia se inicie en la primera hora de vida, que el lactante sólo reciba leche materna, sin ningún otro alimento ni bebida, ni siquiera agua y que se realice a demanda, es decir, con la frecuencia que quiera el niño.

## Alimentación infantil, ¿y si no le doy el pecho?

Lo que es de verdad importante, desde mi punto de vista, es que no se haga por no tener la información suficiente o haber recibido el consejo equivocado, manipulado o incorrecto, o no recibir apoyo de los suyos (pareja, círculo de amistades, entorno laboral...). **Dar o no el pecho no convierte a una mujer en mejor o peor madre** y, en ocasiones, muy a mí pesar, a veces se emiten juicios y opiniones que hacen un flaco favor a las mujeres, si una mujer no puede o no quiere amamantar a su bebé debe ser absolutamente respetable.



En la actualidad, **las leches artificiales están muy mejoradas**, todas presentan una calidad similar y varían poco en su composición de una marca a otra, así que de lo que se trata es de encontrar la que mejor siente a tu bebé. Por otro lado, dar el biberón permite que la pareja también participe desde el principio en la alimentación del pequeño de la casa.



## Alimentación infantil de los 6 meses a los 2-3 años

Una vez alcanzados los seis meses el bebé necesita mayores cantidades de nutrientes específicos como hierro, calcio y vitamina D, por ello es necesario complementar su alimentación con otros alimentos, sin olvidar que en los primeros años de vida los bebés aprenden a masticar, manipular, oler, saborear... La alimentación complementaria debe ser precisamente eso, complementaria, la leche seguirá siendo la base de la alimentación de los pequeños hasta el año de edad. **Se aconseja que al menos tomen entre 400-500 ml de leche al día.**

Pueden ofrecerse muchísimos alimentos: cereales como el arroz, el pan, la pasta..., frutas y hortalizas, legumbres, huevo, carnes y pescados, aceite de oliva, frutos secos triturados o molidos... Puede consumirse casi todo, aunque deben tenerse en cuenta algunas excepciones que deberán evitarse hasta más adelante. Por ejemplo, los alimentos con riesgo al atragantamiento (frutos secos enteros, uva entera, zanahoria entera...), leche de vaca, yogures o queso (la leche de vaca no deberá ofrecerse hasta el año, los yogures y el queso fresco pueden iniciarse alrededor de los 9-10 meses en pequeñas), **alimentos que les pueden provocar toxicidad** (pescado azul de gran tamaño, miel, acelgas, espinacas...), alimentos superfluos como azúcar, miel, cacao y chocolate, edulcorantes, flanes, postres lácteos, galletas, zumos envasados, bollería, embutido... que no deberían ofrecerse antes del año.

## Las papillas infantiles

Empecemos por el principio: **¿papillas con gluten o sin gluten?**

La edad de introducción del gluten ha sido durante mucho tiempo objeto de polémica y discusiones encarnizadas: ¿es mejor a los cuatro meses? ¿o mejor a los seis meses? Las recomendaciones de la OMS sobre la lactancia dejan poco espacio a la divagación: durante **los seis primeros meses el bebé sólo debería alimentarse con leche materna**. A partir de ahí ya podríamos pensar en introducir los cereales.

¿Y esto qué quiere decir? Muy fácil: como el bebé, en principio, no debe tomar cereales antes de los seis meses y a partir de los seis meses su aparato digestivo ya está preparado para recibir al gluten, los cereales sin gluten no son necesarios. Una cosa menos.

## Las papillas infantiles “de siempre”, a examen

Salvo honrosas excepciones, lo habitual es que a partir de los **seis meses los padres compren papillas infantiles comerciales**. El abanico de opciones que hay de estos productos es infinito y la palabra favorita es “**multicereales**”. Se trata de una palabra de “amplio espectro” que comprende desde 5 hasta 555 cereales. También hay papillas con leche, con frutas, con fibra, con muesli, con galletas María... Con la oferta actual, el niño podría tomar una diferente cada día del mes sin repetir.

**¿Qué hay bajo todos estos nombres?** Si rascamos un poco, tras todos los atributos, que en principio suenan saludables para nuestro bebé, nos encontramos con harinas refinadas que contienen entre

un 20 y un 30% de azúcar. Sí, han leído ustedes bien: entre un 20 y un 30% de azúcar.

### **Pero existen las papillas “sin azúcar” ... ¿son mejor opción?**

En el mundo de las papillas infantiles hay que sacar la lupa y diferenciar entre papillas “sin azúcar” y papillas “sin azúcar añadido”. La mayoría de ellas, casualmente, pertenecen a este segundo grupo.

Os animo a invertir dos minutos haciendo una búsqueda rápida en Internet de cualquier papilla supuestamente “saludable”. De las que presumen de no contener “azúcares añadidos”. Si nos fijamos en la tabla nutricional, observaremos que **el contenido de azúcar en esta papilla puede ser de un 20-30%**. ¿Cómo es posible que tengan tanta cantidad de azúcar, si los cereales por sí mismos no tienen tanto azúcar y además no se les ha añadido azúcar?

No hace falta recurrir a Cuarto Milenio para resolver el misterio: la clave está en que los cereales industriales normalmente se dextrinan o se hidrolizan. ¿Y esto qué significa? Significa que el almidón, que está formado por azúcares que van cogidos de la manita haciendo una cadena, en la industria procesan cortándolo en trocitos de manera que los azúcares se quedan sueltos.

Sí, es cierto que la papilla no lleva azúcar añadido... es cierto que no le añaden azúcar... pero mediante este procesamiento del almidón, el producto acaba teniendo azúcar igualmente. Sea propio o añadido. Y este azúcar de las harinas hidrolizadas, ¡aquí viene la mala noticia! en el organismo del bebé se comporta igual.

¿Es aconsejable que las papillas infantiles tengan un 20-30% de azúcar?

La recomendación actual es que los niños menores de un año **no tomen azúcar**. 0% de azúcar. De hecho, desde la Academia Americana de Pediatría indican que los bebés ni siquiera deben tomar zumo por este mismo motivo. ¿Por qué? Ya sean azúcares añadidos o propios del alimento, si se encuentran de forma libre como en el caso de los zumos o de los cereales dextrinados, el niño detectará el sabor dulce y estaremos promoviendo que prefiera estos sabores.



En definitiva, después de darle a probar a la criatura las “mieles” de unas papillas con un 20-30% de azúcar, a ver quién es el listo que consigue que se aficione luego a una papilla de avena o de arroz. Igual no es una misión imposible... pero sí terriblemente complicada.

## ¿Existen papillas comerciales sin azúcares añadidos o dextrinados?

¡Las hay! Podemos reconocerlas buscando en el envase los datos de la tabla de composición nutricional. En la casilla de los azúcares encontraremos aproximadamente un 1%. ¡Un 1%! Del 1% al 30% de los anteriores hay una ligera diferencia, ¿verdad? El “pequeño” **inconveniente de estas papillas infantiles es que su precio suele ser muy elevado.**

## ¿Cuál sería la opción ideal de cereales para un bebé?

En realidad, no es necesario complicarnos tanto la existencia ni comprar cereales específicos. Lo cierto es que los bebés sanos, a partir de los seis meses, **pueden tomar cualquier tipo de cereales**. Sí, no hay ninguna razón cósmica que impida a un bebé tomar cereales como como por ejemplo el arroz. **¿Por qué darle a un bebé arroz cocido en papilla o chafado con un tenedor?** También son buena opción los copos de avena. Podemos cocerlos y triturarlos mezclándolos con leche, a modo porridge. Es una gran opción en la que podemos aprovechar para introducir frutas que combinan bien, como el plátano.

Ya, ya sé que todos vamos mal de tiempo hoy en día y es más sencillo añadir cereales de una caja de cartón que hacer un porridge... pero en algún momento tendremos que empezar a “cocinar” para nuestros hijos. Hoy cueces avena y mañana cocerás lentejas, ¿qué diferencia hay?

Las ventajas de elegir cereales en su forma natural son múltiples: por un lado, el bebé se acostumbra a sabores y texturas reales... ¡y además resulta mucho más barato!

### Conclusión: ¿papillas infantiles sí o no?

Las papillas que se encuentran mayoritariamente en el mercado, con su 20-30% de azúcar incorporado, no están proscritas pero en ningún caso son la mejor elección para comenzar la alimentación complementaria. Si no nos apetece cocer avena, arroz u otros cereales de forma casera, siempre podemos tirar de estos formatos como recurso. Eso sí, ya que lo hacemos... ¡que sea una opción de calidad! Busquemos aquellas papillas infantiles que estén fabricadas a base de cereales integrales y sin dextrinar. Cuesta un poco más encontrarlas... ¡pero cada vez son más populares!

Recordemos que con la alimentación complementaria es importante empezar bien, desde el primer día.

## Conoce nuestro seguros médicos

CALCULAR PRECIO



### Expertos en salud y prevención

Te damos lo que necesitas para un bienestar completo.



### Apostamos por la digitalización de la salud

Para que te resulte más fácil cuidarte.



### Comprometidos con la salud de la sociedad

Contribuimos a su mejora de forma responsable.



### Fundación DKV Integralia

Para la integración laboral de personas con diversidad funcional.

## Alimentación infantil de los 2-3 años

La alimentación infantil debería ser casi igual que la del resto de la familia, exceptuando nuevamente aquellos alimentos que, por sus características, pueden provocar atragantamiento o toxicidad. A partir de los tres años, coincidiendo con el inicio del colegio, se acentúa la independencia respecto al adulto para realizar las acciones cotidianas, entre ellas comer solos. Ya no supervisaremos todo lo que comen, por lo que ofrecerle alimentos saludables para llevar a la escuela y verificar que los menús escolares son adecuados serán tareas principales en esta etapa para que sigan alimentándose de manera saludable.

Debemos, aún más, mostrar unos adecuados hábitos alimentarios familiares, dar ejemplo, potenciando los vegetales frente a las carnes y pescados por lo que se trataría de consumir mayoritariamente y a diario frutas, verduras, frutos secos, cereales integrales, legumbres, aceite de oliva y agua; incluir varias veces a la semana carne blanca, pescado, leche y huevos; realizar un consumo puntual semanal de carne roja; y evitar los productos superfluos, casi todos ellos procesados, como galletas, bollería, comida precocinada, snacks, refrescos, zumos, dulces, etc.

Cada niño es un mundo, pero es habitual ver cómo se terminan un plato de carne y patatas fritas y cómo cuesta que se acaben **el plato de verduras o el pescado**. Este comportamiento afectará a la alimentación infantil y puede provocar problemas de salud como la obesidad que no para de crecer. No es necesario que sigan dietas especiales, si no que sigan una **alimentación equilibrada para evitar la obesidad infantil**.

## ¿Realmente importan las cantidades?

Algo que nos resulta realmente complicado es saber cuánto alimento debo darle a esa pequeña personita, ¿será mucho?, ¿será poco? Acostumbrados a dar el pecho donde la demanda siempre queda cubierta, o al aumento progresivo de ración de los lactantes de fórmula a medida que aumentan de peso, escoger la cantidad que ofrecerle parece complicado.

El bebé, al igual que el adulto, regula su propio apetito por lo que es muy importante, respetar su saciedad y ofrecerle cantidades que se ajusten de manera individual. Es normal que los primeros días, incluso las primeras semanas, sólo tome un par de cucharadas, y no quiera más, es el primer contacto con nuevos sabores y texturas y necesita su tiempo. No le obliguéis, forzar no ayuda, se ha demostrado que forzar a comer no es saludable puesto que existe mayor probabilidad de que los niños tengan sobrepeso u obesidad tanto en la edad infantil como en la edad adulta. Además, puede aumentar la resistencia a comer determinados alimentos, creando posibles aversiones que pueden extenderse a la edad adulta.

Si el pequeño no alcanza a comer lo marcado no pasa nada, pues si crece sano y de manera adecuada es un indicativo de que come suficiente. Por el contrario, si es un bebé que se queda con hambre puede aumentarse la ración, eso sí, siempre de alimentos saludables.





## **Integración es dar voz a las personas con discapacidad.**

### **¿Por qué no darles la nuestra?**

En la **Fundación Integralla DKV**, todas tus llamadas son atendidas por personas con discapacidad. Creada hace más de quince años, la Fundación Integralla DKV cuenta con una plantilla de más de 400 personas, todas ellas con algún tipo de

discapacidad. Y, día tras día, son la primera voz que escuchan nuestros clientes al llamarnos. La voz de DKV. Esto es solo un ejemplo de nuestro esfuerzo por conseguir un mundo más saludable. También llevamos a cabo multitud de proyectos

en otros ámbitos como la prevención de la obesidad infantil, el fomento de un envejecimiento activo o la sostenibilidad del planeta. En DKV nos importan muchas causas, y nos importan mucho. **Porque tenemos mucho que cuidar.**