

# Alimentación de 6 a 24 meses

## Actividad

---

Ofrecer consejo nutricional (anexo 1). Informar sobre la pirámide de alimentación.

## Población diana

---

Padres y cuidadores de menores de 2 años.

## Periodicidad

---

En los controles de salud desde los 6 a los 24 meses o cuando demanden información.

## Definiciones

---

- El **consejo nutricional** pretende adecuar la alimentación del lactante a sus necesidades metabólicas. La leche sigue siendo el alimento principal, pero a partir de los 6 meses es necesario introducir nuevos alimentos.
- La **alimentación complementaria** está constituida por los alimentos que toma el lactante distintos de la leche.

## Justificación

---

- El periodo entre el nacimiento y los 2 años de edad es una “ventana de tiempo crítica” para favorecer el crecimiento, la salud y el desarrollo óptimos. Las deficiencias nutricionales pueden tener consecuencias inmediatas sobre el desarrollo físico, mental y motor, y también a largo plazo en la adolescencia y edad adulta.
- A partir de los 6 meses la leche materna no cubre los requerimientos nutricionales y es preciso introducir alimentación complementaria.

- Una revisión de las guías alimentarias ha demostrado la **inconsistencia de las recomendaciones específicas** para la alimentación de lactantes y niños pequeños. Aún no se dispone de guías unánimes que puedan adaptarse a las prácticas alimenticias y a las condiciones socioculturales individuales. Debemos por tanto, orientarnos por las recomendaciones actuales de las principales organizaciones de salud y nutrición, y adaptarlas al entorno sociocultural del niño.

## Herramientas

---

- Información individual a la familia y cuidadores.
- Material escrito para entregar como recordatorio. Pirámide de alimentación.
- Información en grupos de manera periódica.
- Bibliografía adaptada a los padres y cuidadores.

## Anexos

### Anexo\_1: Alimentación complementaria

#### Inicio de la alimentación complementaria

El patrón de oro de la alimentación es la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses. Debe introducirse otros alimentos a partir de esta edad en los niños amamantados (que pueden continuar con lactancia materna 2 años o más). En los niños alimentados con leche adaptada o lactancia mixta también se inicia a los 4-6 meses.

No se recomienda antes porque: disminuye la producción de leche materna, no cubre las necesidades nutritivas, los lactantes pequeños no pueden digerir determinadas comidas, se expone al niño a microorganismos patógenos (con posibilidad de diarrea y malnutrición), mayor riesgo de alergias y retorno a la fertilidad de la madre. No se debe retrasar la alimentación complementaria: la leche materna no tiene suficiente energía y nutrientes para los lactantes de más de 6 meses (riesgo de retraso de crecimiento y desnutrición), por deficiente aporte de hierro y cinc, y porque hacia los 6 meses mejora la habilidad motora oral (masticación, deglución...) y la aceptación de sabores y texturas diferentes. Si se deja pasar este momento pueden aparecer dificultades para la aceptación adecuada de los sólidos.

#### Consistencia de los alimentos

Los alimentos complementarios se pueden administrar como:

- Transitorios: triturados, purés y semisólidos a partir de los 6 meses. A los 8 meses pueden tomar alimentos sólidos con sus propias manos.
- Alimentos familiares: alrededor de los 12 meses pueden alimentarse de la dieta familiar, siempre que sea equilibrada y variada con pequeñas adaptaciones a sus habilidades motoras (picada, trozos pequeños), aumentando gradualmente la consistencia y la variedad de los alimentos. Tener en cuenta que los niños necesitan alimentos energéticamente densos, y que hay evitar los que puedan causar daño por el riesgo de atragantamiento, como los frutos secos, uvas, aceitunas, zanahorias crudas...

La introducción de los triturados debe hacerse con cuchara, salvo en circunstancias especiales como los grandes prematuros. No se aconseja el biberón para beber zumos ni líquidos azucarados, porque favorece la aparición de caries. Los líquidos se pueden administrar en taza o vaso desde los 6 meses.

Anexo\_1 *continuación***Frecuencia de consumo y densidad energética**

Aumentar el número de veces que el niño es alimentado con alimentos complementarios conforme pasa la edad: entre los 6-8 meses se pueden dar 2 a 3 comidas diarias de alimentación complementaria, a partir de los 9 meses se pueden dar 3 a 4 comidas diarias, junto a aperitivos nutritivos (pan, fruta) 1 a 2 veces/día. Si la densidad energética de los preparados es baja o el niño está alimentado al pecho puede requerir comidas más frecuentes.

**Alimentos complementarios**

Los alimentos deben ser variados para satisfacer los requerimientos nutricionales. Los niños alimentados con lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses deben iniciar la alimentación complementaria con frutas y purés de verduras con carne. No se justifica la introducción de leche adaptada solo para preparar papillas de cereales. La situación ideal es que el niño cumpla el año de edad sin que se haya introducido leche de vaca. La madre puede extraerse leche para hacer papillas de cereales, o realizarlo con agua o caldo. Aconsejar a la madre que, hasta el año de edad, ofrezca el pecho antes que los alimentos complementarios, y cuando sustituya alguna toma o complete con otros alimentos, se extraiga la leche y la conserve para cuando se ausente o para preparar papillas de cereales.

- Patatas, cereales, verduras, frutas, carne, pescado y huevos deben tomarse de forma frecuente. La dieta diaria debe incluir alimentos ricos en vitamina A (frutas, verduras, aceite), en vitamina C (frutas, patatas), en vitaminas B (huevo, verduras de hoja verde, soja, carnes, pescados, patatas y otros tubérculos) y en folatos (legumbres, verduras de hoja verde, zumo de naranja).
- Carne, pescado, huevo o legumbres diariamente, por su riqueza en muchos nutrientes clave (aminoácidos esenciales, hierro y zinc). Los nutrientes están más concentrados en la carne magra que en la grasa. El pescado tiene proteínas de alta calidad, similares a la carne magra, menos grasa y es rico en yodo. Los pescados azules son ricos en ácidos grasos polinsaturados omega-3 importantes para el neurodesarrollo. El retraso en la introducción de alimentos alergénicos (huevo, pescado) no ha disminuido las alergias, tanto en niños con riesgo como sin riesgo.
- El huevo se puede dar desde los 6 meses, bien cocinado para evitar el riesgo de salmonelosis.

Anexo\_1 continuación

- La cantidad de leche necesaria en los niños no alimentados al pecho es al menos 280-500 ml/día, recomendándose ingestas de 500 ml/día durante el primer año. No se debe aumentar la cantidad de leche diaria porque desplaza la ingesta de otros alimentos complementarios y entorpece la habilidad para comer. Otras fuentes de lácteos aceptadas incluyen la leche fermentada, el yogur y el queso, que se pueden introducir en cantidades pequeñas alrededor de los 6-9 meses. Los niños mayores de un año no alimentados al pecho pueden tomar leche entera de vaca sin diluir, aconsejando un mínimo de 200-400 ml/día si la dieta incluye otros alimentos de origen animal y entre 300-500 ml/día en caso contrario. La leche de vaca desnatada o semidesnatada tiene menor contenido en vitaminas y no se recomienda en menores de 2 años.
- Proporcionar dietas con adecuado contenido en grasas. Si no se administran alimentos de origen animal regularmente, es necesario añadir diariamente 10-20 g de grasa o aceite; en caso contrario añadir 5 g. Por su composición, se prefiere el aceite de oliva en todas las preparaciones culinarias.
- Evitar las bebidas con escaso valor nutritivo como té, café, infusiones, bebidas azucaradas y carbonatadas, procurar que la cantidad de zumos de fruta no desplace la ingesta de alimentos más ricos en nutrientes. La AAP recomienda un máximo de 180 ml/día de zumo de fruta.
- Recomendar no añadir sal o azúcar a las comidas.
- Evitar la miel hasta el año de edad, por su contenido en esporas de *Clostridium Botulinum*, que unido a la insuficiencia de ácido gástrico del lactante puede causar botulismo.
- Las últimas recomendaciones de la Espghan (2008) aconsejan introducir el gluten no antes de los 4 meses ni después de los 7 meses. Tanto prolongar la lactancia materna, como iniciar, cuando está con ella, pequeñas cantidades de gluten se asocia con menor riesgo de desarrollar enfermedad celiaca, y esto último también reduce el riesgo de diabetes tipo 1 y de alergia al trigo.
- Las dietas vegetarianas no cubren las necesidades de nutrientes en esta edad, salvo que se administren suplementos específicos, por lo que se desaconsejan.

En el anexo 2 se presenta un ejemplo de comida que se puede tomar y deglutir sin problemas a determinadas edades y etapas del desarrollo. No indica que se deban ofrecer necesariamente a estas edades.

Anexo\_1 *continuación***Suplementos vitamínicos y minerales**

La ingesta variada de alimentos hace usualmente innecesaria la utilización de alimentos fortificados. Sin embargo, incluso en países desarrollados, se está incrementando el raquitismo bioquímico y clínico, por lo que el Comité de Nutrición de la AAP recomienda la suplementación con 200 UI/día de vitamina D para lactantes que ingieren menos de 500 ml/día de leche materna o de fórmula.

**Alimentación responsable**

Los niños deben ser alimentados directamente por los cuidadores y cuando sean mayores y coman solos, se les debe ayudar, siendo sensibles a sus señales de hambre y saciedad. Se debe alimentar de forma pausada y paciente, animándolos a comer pero sin forzar nunca. Si los niños rechazan muchos alimentos, experimentar con diferentes combinaciones y texturas. Reiterar los alimentos hasta que sean aceptados. Minimizar las distracciones durante las comidas. Hacer de las comidas momentos para el aprendizaje y el cariño, estableciendo contacto visual directo y hablándole mientras come. Desaconsejar las comidas con peligro de atragantamiento (frutos secos, uvas, aceitunas...).

**Higiene y seguridad en la manipulación de los alimentos**

Asegurar la higiene de manos del niño y del cuidador antes de las comidas y de su preparación. Es importante una buena higiene de los alimentos y de los utensilios para su preparación y administración.

**Alimentos complementarios procesados por la industria alimentaria (cereales y homogeneizados)**

Se fabrican siguiendo las normas de la Unión Europea, y tienen un papel importante cuando no hay disponibilidad para preparar alimentos complementarios a partir de alimentos frescos.

<b>Anexo_2: Ejemplos de comidas que se pueden tomar a determinadas edades</b>			
<b>Edad</b>	<b>Habilidades motoras</b>	<b>Tipos de alimentos que se pueden consumir</b>	<b>Ejemplos de alimentos</b>
<b>0-6 meses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mamar, succionar y tragar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Líquidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche materna exclusiva</li> </ul>
<b>4-7 meses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aparece el reflejo de masticar, mayor fuerza de succión, movimientos reflejos de la lengua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Purés antes de los 6 meses (solo si las necesidades del niño piden una alimentación complementaria)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche materna, más purés de carne cocinada, verduras como zanahorias, patatas o frutas como plátanos, papillas de cereales con y sin gluten</li> </ul>
<b>7-12 meses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coger la comida de la cuchara con los labios, morder y masticar. Movimientos laterales de la lengua y movimiento de la comida hacia los dientes. Se desarrollan habilidades motoras finas que facilitan la autoalimentación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor variedad de comidas tanto trituradas, como alimentos picados y alimentos con los dedos, combinando alimentos nuevos y familiares. Dar 3 comidas/día con 2 aperitivos en los intervalos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche materna, más carne picada, frutas y verduras trituradas. Vegetales y comida cruda picada (plátano, melón, tomate), cereales y pan</li> </ul>
<b>12-24 meses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masticación con movimientos rotatorios y estabilidad de la mandíbula</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comidas familiares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche materna, más cualquier cosa que coma la familia siempre que la dieta sea sana y equilibrada</li> </ul>