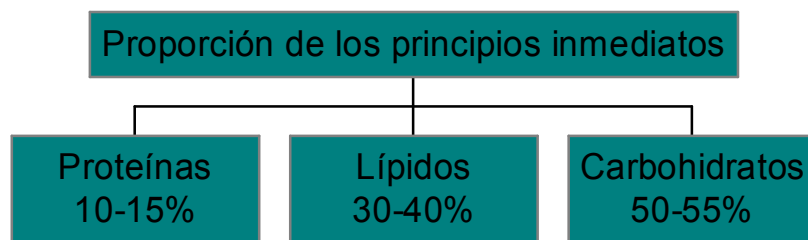


ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

Características

- Energéticamente suficiente.
- Convenientemente equilibrada.
- Digestibilidad adecuada para el grado de madurez del sistema gastrointestinal.
- Que incluya todos los principios inmediatos, oligoelementos y minerales.



Periodos

- Periodo lácteo
- Periodo de diversificación
 - Alimentación complementaria

Periodo lácteo

La lactancia materna puede ser exclusiva durante los primeros 6 meses de vida.

Periodo de diversificación

- Alimentación complementaria
- Se inicia dependiendo de la alimentación si es con leche materna o con fórmula adaptada.

Se habla de alimentación complementaria cuando al lactante se le comienza a administrar de forma diaria, regular y en cantidades significativas, otros alimentos que no son leche materna o fórmula, en forma de sólidos o semisólidos.

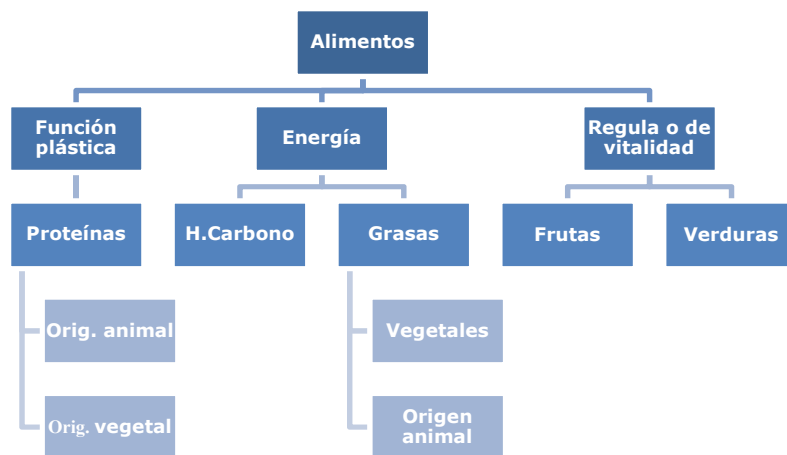
La introducción de la alimentación complementaria no significa el cese brusco de lactancia materna o fórmula, sino un periodo transicional de adaptación a nuevos alimentos que conducirá, de un modo lento y progresivo, de una etapa exclusivamente láctea a la alimentación familiar, algo modificada.

- **Beikost:** Cualquier alimento que se le da al lactante que no es ni leche materna ni fórmula láctea.

- Se utiliza para introducir los alimentos distintos de la leche.
- Sus inicios se sitúan en 1920
- Los primeros suplementos: aceite hígado de bacalao (raquitismo) y zumo de naranja (escorbuto)
- En los años 70 se incorporó antes de los 3 meses de edad.

La necesidad nutricional más importante en el segundo semestre de la vida es el suministro de energía y no el de proteínas.

Al comienzo de la alimentación complementaria y teniendo en cuenta que la introducción se hace de forma escalonada se aconseja que entre los 4-6 meses un 20% de la energía total ingerida proceda del beikost y llegue hasta el 55% a los 10 meses



Recomendaciones generales en la alimentación complementaria

- Debe ser equilibrada y bien repartida a lo largo del día.
- Introducción entre los 4 y 6 meses.
- Alimentos en pequeñas cantidades.
- El intervalo entre dos nuevos alimentos no debe ser inferior a 1 - 2 semanas.
- A los 6 meses de edad ha de ser el 50% de las calorías.
- En el segundo semestre 500 ml. de leche (no de vaca hasta el año).
- No añadir azúcar ni sal a los alimentos.
- No introducir un alimento nuevo si el niño está enfermo.
- Los cambios de textura deben ser progresivos.
- Debe omitirse temporalmente un alimento que el niño rechaze: *debe ser placentero*.

Alimentos fundamentales

- Cereales sin gluten y con gluten.
Los cereales contribuyen no sólo a un aporte de hidratos de carbono sino también de proteínas, minerales, vitaminas (B1) y ácidos grasos esenciales. Constituyen un importante aporte de energía.
El gluten se encuentra en:
 - Trigo
 - Cebada
 - Centeno
 - Avena
- Fruta
- Verduras
 - Purés: judía verde, patata, zanahoria, acelga
 - Introducir más adelante las espinacas
- Caldo vegetal
- Carnes
- Pescados
- Huevos

Papillas

- Lacteadas: se preparan con agua.
- Sin leche: se preparan con la fórmula habitual.
- De frutas: convenientemente energéticas y con poco poder alergénico.
 - Plátano, pera, manzana, naranja.
 - Introducir más tarde: melocotón, fresas, fresas, etc.

Grasas de origen vegetal

Aportan ácido linoleico y linolénico que favorecen el desarrollo cerebral y de la retina.

- Aceite de oliva
- Aceite de girasol

Calendario orientativo de la alimentación complementaria del lactante

- 4-6 meses. Papilla de frutas, papilla de cereales.
- 6,5-7 meses. Papilla salada: caldo vegetal con pollo o carne de ternera 40-50g. sin piel ni grasa visible más sémola o tapioca y sin sal, con aceite vegetal crudo de oliva y girasol.
- 8 meses. Puré de verduras.
- 10-12 meses. Pescado blanco. *Puede ser congelado.*
- 10-12 meses. Huevos: primero la yema (la albúmina de la clara es lo más alergénico).

- 15 meses. Pescado azul (importante fuente de ácido araquidónico).

Plan de alimentación complementaria

	3 MESES	4 MESES	5 MESES	6 MESES	7 MESES	8 MESES	9 MESES
8 H	L	L	L	L	L	L+Ha	L+Ha
12 H	L o papilla sin gluten	L+ Ha (sin gluten)	PV+ Pollo o Ternera	PV+ Pollo o Ternera	PV+T	PV+T	PV+T
16 H	L	Fruta + Láctico	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta+ Láctico	Fruta+ Lácteo +Galletas
20 H	L	L	L+Ha (sin gluten)	L+Ha+PB	L+Ha+ PB o Hu	PV+PB, Hu o Hi	PV + PB, Hi, Hu, Jamón cocido
24 H	L	L	L	L	-	-	-
4 H	L	-	-	-	-	-	-

Necesidades energéticas

- 1 a 3 años: 1300 kcal/día
- 4 años a pubertad: 2400 kcal/día
- Adolescencia: 2800-3000 kcal/día

Recomendaciones generales

- Favorecer que las comidas sean compartidas con la familia.
- Establecer horarios regulares de comida.
- Importancia del desayuno.
- Evitar el picoteo entre comidas: refrescos, chucherías, etc.
- Estimular y alabar el comportamiento positivo del niño frente a las comidas.
- Ignorar el comportamiento negativo.
- Crear un ambiente tranquilo y sin prisas.
- No forzar a comer al niño, pero no cambiar nunca una comida rechazada. Si no come, esperar a la siguiente.
- Recordar que el gusto es educable, sobre todo antes de los 6 años.

Posibles repercusiones de la nutrición infantil inadecuada en la salud del adulto

ALIMENTACIÓN INADECUADA	ENFERMEDAD
Consumo alto de sacarosa	Caries dental
Dieta rica en calorías y grasas saturadas	Arteriosclerosis
Dieta pobre en fibra	Tumor de colon
Obesidad infantil	Obesidad en el adulto
Desnutrición infantil	Desarrollo físico insuficiente