

17.

Alimentación Complementaria: Cómo y cuándo

Esmeralda Moreno Sobrino

La OMS, la AEPED y UNICEF recomiendan amamantar de forma exclusiva hasta los seis primeros meses de vida, y junto con otros alimentos hasta los dos años o más.



Llegado el momento de maduración adecuado, todos los niños se interesan por los alimentos sólidos. Observemos al niño, si está preparado, es posible que le falte poco para que pueda mantenerse sentado él solo. También habrá desaparecido el reflejo de extrusión, que hace que expulse los alimentos de la boca mediante movimientos de la lengua. Es probable que el niño nos pueda transmitir ya la sensación de que padece hambre y saciedad con sus gestos. Esperar a que el niño muestre interés por otros alimentos nos facilitará enormemente la tarea. No debemos obligar a comer a un niño, es conveniente respetar su nivel de saciedad. Si no lo hacemos, podemos tener una serie de problemas a posteriori, como rechazo de alimentos, vómitos, obesidad...

La Alimentación Complementaria (AC) debería iniciarse de forma responsable pero sin agobios: de forma sencilla, divertida, en el momento adecuado para cada bebé, de manera gradual, con comprensión y respetando sus gustos. Es recomendable evitar épocas de enfermedad, dentición o cambio de rutinas (cansancio, entrada en guardería, etc.).

Muchas veces, se indica la introducción temprana de otros alimentos haciendo hincapié en que el pequeño “gana poco peso con el pecho”. En ningún caso, la introducción de los alimentos debe ser anterior a los 4 meses (ni tan siquiera en el caso de que la madre trabaje fuera de casa). Las papillas, ni engordan más, ni alimentan mejor. Ningún alimento que pueda introducirse a esas edades engorda más que la leche materna, a excepción de los cereales, pero durante su primer año de vida, el alimento base debe ser la leche materna.

Mientras el bebé tome unas 4 ó 5 tomas de pecho al día, no es preciso ofrecerle otros alimentos lácteos como yogur, queso u otras leches en papillas o purés. Tampoco tiene sentido introducir papilla para que el niño duerma más, ni introducir otros alimentos antes de tiempo para que el niño se “acostumbre” antes de que su madre empiece a trabajar.

No te preocupes excesivamente por el aseo mientras el niño come o experimenta con un alimento nuevo. Dejar que el niño “experimente” comiendo primero con sus dedos, y luego con la cuchara, le concederá

autonomía a corto plazo. Es una buena idea que el niño coma en la mesa con todos, la comida también es un acto social y el niño puede ver y aprender mucho de sus mayores.

Como su propio nombre indica, la alimentación debe ser “complementaria” al pecho durante el primer año de vida, y no sustituta de él. Se aconseja dar siempre el pecho antes y después de ofrecer una toma de alimentación complementaria: de esta manera, se preserva la producción de leche. Además, se ha demostrado que al tomar un nuevo alimento habiendo ingerido con anterioridad leche materna, se disminuye de forma considerable la aparición de intolerancias alimenticias en el lactante. Sólo para aquellas personas que se hayan planteado un destete precoz, y decidan abandonar la lactancia antes del año, se les sugiere sustituir la toma de pecho por tomas de alimento.

El horario para las comidas puede ser flexible. Debe adaptarse a las necesidades del niño y de la familia. Por ejemplo, si la madre trabaja fuera de casa, pueden darle la AC al niño cuando ella no esté, sin esperar a la “merienda de la tarde”; de esta manera el resto del tiempo, la madre lo puede dedicar a ofrecer el pecho a demanda y en exclusiva, y de esta forma, mantener la producción de leche necesaria para su correcto desarrollo.

No conviene introducir zumos (producen caries). No es necesario dar agua a un bebé pequeño, salvo en situaciones especiales, ya que con el pecho a demanda ningún niño se deshidrata. Los bebés tampoco necesitan hierbas ni infusiones. Hay que tener cuidado con determinados productos, pues además de no beneficiar a nuestro hijo, pueden comprometer seriamente su salud.

Sería ideal no añadir ni sal, ni azúcar, ni miel, ni edulcorantes a los alimentos antes del año. Cuando se le añada sal a la comida, es aconsejable utilizarla yodada. Podemos enriquecer los purés de nuestros pequeños con algunas cucharaditas de aceite de oliva crudo, que potenciarán el sabor y le aportarán algo de energía extra.

Los cereales sin gluten son los primeros que se ofrecen a los niños. Los más usados en nuestra cocina son el arroz y el maíz. El arroz es el cereal considerado menos alergénico y, por lo tanto, utilizado como base para la preparación de muchas papillas infantiles. Otra sustancia muy alimenticia y carente de gluten es la tapioca. Un cereal sin gluten rico en hierro es la quínoa, que se prepara como el arroz común.

Se aconseja no dar alimentos con gluten (lo contienen el trigo, cebada, centeno o avena) hasta los 8 meses. Alimentos tan comunes como el pan y las galletas normales contienen esta sustancia, así como la pasta (fideos, macarrones...). Pero, si se tiene previsto destetar al niño sobre los 8 meses, es preferible introducir el gluten 2 meses antes, para que la leche materna realice una función protectora frente a posibles intolerancias.

¿Qué textura elegir?

No es necesario triturar siempre los alimentos. Cada niño elegirá la textura que vaya mejor a sus preferencias. Si seguimos su ritmo de aceptación de los alimentos podemos pasar directamente a los sólidos sin necesidad de triturados, evitando así el “segundo destete” que tanto incomoda a los padres (cuando los niños se niegan a dejar los purés para aceptar los “trozos”).

Si después de varios días de intentar administrar papillas al bebé, éste no traga bien, conviene revisar la consistencia y/o interrumpir la administración: puede que el bebé aún no está preparado para tomar alimentos sólidos.

¿Por qué alimento empezar?

Deben ofrecerse los nuevos alimentos de uno en uno con varios días de separación y empezando con pequeñas cantidades para poder detectar si no le sienta bien (estreñimiento, urticaria, diarrea, vómito,...).

No hay evidencias científicas para recomendar un alimento antes que otros. En principio, cada madre puede elegir el que ella prefiera. Se suele empezar por los cereales, frutas o verduras. Algunos expertos recomiendan introducir las carnes blancas (pollo, pavo y conejo) a partir de los seis meses para asegurar las reservas de hierro del bebé.

Una vez llegado al primer año de vida, y tras comprobar que dichos alimentos son bien tolerados por el lactante, podemos introducir el pescado blanco. Suele ser más fácil ofrecerle los mismos pescados que le gustan al resto de la familia y que la madre está acostumbrada a consumir. Y así seguiríamos introduciendo el resto de alimentos como las carnes rojas, el pescado azul, las legumbres, etc.

Es mejor no dar alimentos que puedan causar alergias antes del año. Hablamos de alimentos tales como la leche de vaca y derivados, huevos, pescado, soja, cacahuets y cualquier otro alimento que produzca alergia a algún miembro de la familia.

¿Cuántas veces al día se le ofrece alimentación complementaria al niño y cuándo?

La respuesta a esta importante pregunta la tiene la propia madre: se recomienda observar al niño y ofrecer los alimentos según su disposición. Lo ideal sería hacerlo de forma gradual, una vez al día al principio, en el momento más conveniente para la madre, después aumentar las tomas a dos,... No es necesario que coincidan con nuestras propias comidas al principio. Por ejemplo, no es preciso ofrecer los cereales siempre por la noche (no por ello va a dormir más), si la madre no lo ve apropiado para la rutina de su hogar.

Un ejemplo de patrón de tomas de alimentación complementaria

Es importante aclarar que hay varias opciones a la hora de iniciar la AC. Se puede optar por consumir alimentos que ya vienen procesados de fábrica, tales como los cereales hidrolizados (harinas industriales) o

los tarritos comerciales de comida tipo “purés”; o bien, se puede optar por cocinar nosotros mismos dichos alimentos. A veces, ambas formas de comida pueden llegar a coexistir en una misma dieta, adaptándose a las situaciones cambiantes de las familias.

En el caso de elegir los cereales industriales, podemos preparar los con cualquier líquido al alcance de nuestra mano y no sólo con leche artificial, por ejemplo: con caldo de verduras, zumos naturales, o simplemente agua.

Para las personas que opten por cocinar ellas mismas esos alimentos, después de darle el pecho, pueden ofrecerle al bebé 1 ó 2 cucharaditas de arroz hervido muy blando y chafado con tenedor y si quiere más, se le da más. Tras unos días de estar ofreciendo este alimento, y tras comprobar que lo tolera bien y que le gusta, se puede probar con otro alimento nuevo: plátano machacado, pera, o manzana; a los 4 ó 5 días, se le puede ofrecer patata hervida, o zanahoria hervida, etc. Así se irá observando si rechaza algún alimento. Si aparece una reacción alérgica más grave, como urticaria, se debería consultar con el pediatra.

Poco a poco, la cantidad de AC de la toma elegida irá siendo mayor. Llegará un punto en el que podremos mezclar varios alimentos, obteniendo entonces purés muy nutritivos y variados. Hay muchas combinaciones que “casan bien”: arroz con calabacín y pollo; arroz y manzana; patata y zanahoria; quínoa, calabacín, puerro y tomate.....Combinar una legumbre con un cereal nos dará una comida altamente nutritiva, rica en todos los aminoácidos (las unidades que forman las proteínas) que nuestro cuerpo necesita, y que se equipara a la carne.