PRIMEROS ALIMENTOS

CÓMO EMPEZAR CON LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Una guía corta para los primeros meses, basada en las recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría (AEP).

1 · CUÁNDO EMPEZAR

HACIA LOS 6 meses

Se recomienda empezar hacia los 6 meses, y nunca antes de los 4. Más que la fecha exacta, fíjate en si está listo.

Las señales de que está listo

- Se mantiene sentado con poco apoyo y sujeta bien la cabeza.
- Le interesa lo que coméis: mira, abre la boca, intenta cogerlo.
- Coge cosas con la mano y se las lleva a la boca.
- Ya no empuja la comida hacia fuera con la lengua.

La leche sigue siendo lo principal

Hasta el año, el pecho o el biberón siguen siendo su alimento principal, a demanda. La comida *complementa*, no sustituye: al principio come poco, y es normal.

Y agua

Desde que empieza a comer, ofrécele agua en vaso con las comidas. Sin forzar: él decide cuánto bebe.

2 · QUÉ OFRECER

Primero, el hierro

No hay un orden obligatorio de alimentos. Lo que sí importa es que desde el principio haya hierro y zinc a diario, porque sus reservas bajan a partir de los 6 meses.



En casi todas las comidas

Carne, pescado, huevo o legumbres, bien cocinados. Y alrededor, verdura, fruta y cereales, mejor integrales.

Los alérgenos, pronto y en poca cantidad

Retrasarlos pasados los 6 meses no previene la alergia. Los habituales: huevo, pescado, cacahuete y frutos secos (en crema o molidos), lácteos y gluten. Ofrécelos de uno en uno, unos días seguidos y en poca cantidad, mejor entre semana para poder observar.

Reacción leve

- Ronchas, picor o enrojecimiento
- Algún vómito aislado
- No lo repitas: anótalo y consulta a tu pediatra

Grave: llama al 112

- Labios, lengua o cara hinchados
- Le cuesta respirar
- Vómitos repetidos o muy decaído

3 · TEXTURAS Y MÉTODO

De puré a trozos

6 m	8-9 m	9 m	12 m
Puré espeso o trozos blandos	Grumos y tiras	Pinza: trocitos	Como la familia

Grumos cuanto antes, nunca más tarde de los 8 o 9 meses. Retrasarlos se asocia a más problemas con la comida y a comer menos fruta y verdura.

La prueba fácil

Si lo aplastas entre el pulgar y el índice, o con la lengua contra el paladar, está bien de textura. Las tiras, del tamaño de un dedo (5-6 cm), para que las coja con el puño.

Puré y cuchara

Puré que va ganando grumos. Tú le das.

BLW

Trozos blandos. Los coge él y decide cuánto come.

Mixto

Algo de puré en unas comidas y trozos en otras.

Ningún método respetuoso con el bebé es mejor que otro. El BLW no se recomienda si hay dificultades neurológicas o motoras, o si no gana peso: habla antes con tu pediatra.

4 · SEGURIDAD

ARCADA O ATRAGANTAMIENTO

Siempre **sentado y erguido**, con un adulto al lado y sin pantallas. Nunca recostado, ni en la hamaca ni en el carrito.

Arcada: es normal

- Tose y hace ruido
- Ojos llorosos
- Echa la comida hacia delante
- Calma: no metas los dedos ni le des golpes

Atragantamiento

- No tose, no llora, no respira
- Se pone morado
- Ruido agudo o silencio
- Actúa ya

Si se atraganta

1. **Llama al 112**
   o pide que llamen.
2. **5 golpes en la espalda**
   boca abajo sobre tu antebrazo, con la cabeza más baja.
3. **5 compresiones en el pecho**
   boca arriba, con dos dedos.
4. **Repite**
   hasta que lo expulse. Si pierde el conocimiento, RCP.

Un curso de primeros auxilios pediátricos sirve para cualquier método y da mucha tranquilidad.

5 · QUÉ EVITAR

Y HASTA CUÁNDO

Sal
Nunca se añade. Sus riñones aún no la procesan bien.

Azúcar y zumos
Favorecen las caries y le acostumbran al dulce. Mejor la fruta entera.

Miel
Nunca antes de los 12 meses: puede llevar esporas de botulismo.

Leche de vaca como bebida
No antes de los 12 meses. Poco hierro y demasiada proteína para sus riñones.



Frutos secos enteros
Hasta los 5 años, solo en crema o molidos muy finos.



Uvas y tomates cherry enteros
Siempre en cuartos a lo largo. Igual con los arándanos.

Pescados grandes
Mucho mercurio: pez espada, emperador, tiburón (cazón, tintorera), atún rojo y lucio.



Espinacas, acelgas, remolacha, rúcula y apio
Muchos nitratos. Nada antes de 12 meses; de 1 a 3 años, como mucho una ración al día. Borraja, nada antes de los 3 años.



Bebida de arroz
Acumula arsénico: mejor evitarla. El arroz y las tortitas de arroz, de vez en cuando.

Todo esto, hasta que tu pediatra diga lo contrario.

PRIMEROS ALIMENTOS

Y PARA EL DÍA A DÍA, LA APP

Apunta lo que ha probado, ten el menú del día y de la semana, y toda esta información a mano.



Desde el 1 de diciembre en iPhone, Android y web.

Guía orientativa basada en las recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría (AEP). No sustituye la valoración de tu pediatra.