



## Alimentación complementaria: alimentación activa. Un enfoque positivo



La alimentación complementaria es el proceso por el cual se ofrecen al lactante alimentos sólidos o líquidos distintos de la leche materna o de una fórmula infantil como complemento y no como sustitución de ésta.

En la alimentación complementaria del niño hay unas recomendaciones generales importantes que debemos tener en cuenta:

- Respetar el ritmo de desarrollo del niño y permitir cierta autonomía, según sus capacidades. Tolerar un cierto desorden apropiado para su edad (por ejemplo, no molestar al niño limpiándolo después de cada bocado).
- No interpretar como permanente un rechazo inicial a un nuevo alimento. Seguir ofreciendo en los siguientes días o semanas sin presionar (pueden ser necesarias hasta 10-15 ocasiones para conseguir la aceptación). La exposición regular y gradual a los alimentos favorece su tolerancia y aceptación, a corto y largo plazo.
- No prefijar una cantidad de comida que se  que tomar  La cantidad es variable de unos niños a otros y según las circunstancias. Respetar los signos de hambre y saciedad. Los padres deciden dónde, cuándo y qué come el niño. El niño decide cuánto come. Obligar o coaccionar a un niño para que coma aumenta la insatisfacción familiar y el riesgo de problemas con la comida a corto y largo plazo.
- Establecer rutinas puede ayudar:
  - Lugar: tranquilo, sin distracciones (televisión, móviles). Cuando sea posible, sentar al niño frente a los otros miembros de la familia para que pueda interactuar con ellos. Acercar al niño a la mesa de forma segura, ya sea en el regazo o utilizando una trona.
  - Tiempo: un horario aproximado de comidas, con flexibilidad, puede ayudar a la anticipación y regulación del lactante. Como orientación, 4 o 5 tomas al día.
  - Menú: seleccionar una dieta variada y sana. Servir raciones apropiadas a su edad y ritmo de crecimiento.
- Cuidar el “ambiente emocional”:
  - Ser paciente con el ritmo de adquisición de los nuevos logros.
  - Ante las situaciones negativas (no come, no le gusta, se porta mal), mantener una actitud neutra. Evitar enfadarse.
  - Una conducta muy controladora o exigente de los padres impide que el niño aprenda a autorregularse.
  - Evitar distracciones (pantallas, juguetes).
  - Disfrutar de la comida en familia, reforzando los logros. No utilizar los alimentos como premios o castigos, ni como consuelo o chantaje.

Artículo publicado el 3-5-2022, revisado por última vez el 3-5-2022

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/alimentacion-complementaria-alimentacion-activa-un-enfoque>