



¿Cuándo dar al bebé otros alimentos, además del pecho?



¿Qué es la alimentación complementaria?

La situación ideal es que el niño permanezca los 6 primeros meses con lactancia materna exclusiva. Pasado este periodo, se introducen en la dieta alimentos distintos de la leche. A esto se denomina **alimentación complementaria**. Son alimentos que la leche, pero NO la sustituyen. La leche (preferiblemente materna) sigue siendo la principal fuente nutritiva durante todo el primer año de vida y una fuente importante de nutrientes en el segundo año y después. Sin embargo, si no se suplementa a partir de los 6 meses se podría afectar el crecimiento y desarrollo neurológico del bebé.

¿Por qué comenzar a partir de los 6 meses?

Para que un niño pueda tolerar bien la alimentación complementaria debe estar maduro su sistema neurológico, renal, gastrointestinal e inmunológico. Esto se produce a partir de los 4-6 meses.

A partir de los 6 meses de vida, las necesidades nutricionales del niño aumentan y la leche no cubre sus requerimientos. Por otro lado, desde el punto de vista psicomotor, la mayoría de los bebés ya están preparados. Son capaces de mantenerse sentados, muestran interés por los alimentos, pueden cogerlos y llevarlos a la boca. Además, a esta edad se pierde el reflejo de extrusión, que hace que los niños expulsen la cuchara con la lengua. También saben mostrar hambre o saciedad con sus gestos. Es, por tanto, la edad idónea para comenzar a probar nuevos alimentos, sabores y texturas.

¿Qué alimentos se pueden ofrecer?

Entre los 6 y 12 meses se pueden introducir prácticamente **todos** los alimentos, salvo los pequeños y de consistencia dura (como los frutos secos, trozos de zanahoria cruda, uvas), por el riesgo de atragantamiento. El orden es totalmente indiferente. No es necesario ceñirse a un estricto calendario de introducción que puede provocar frustración y confusión a los padres. No obstante, es aconsejable ofrecer cuanto antes alimentos que contengan hierro, como las carnes y los cereales enriquecidos con hierro.

Lo ideal es ofrecer alimentos propios de la zona, según la cultura y los gustos familiares, introduciendo gradualmente una dieta variada y agradable. La comida es un acto social, por lo que es buena idea que el niño coma con el resto de la familia, probando los mismos alimentos y aprendiendo de ellos.

Al principio, no se deben dar alimentos que puedan contener muchos nitratos (como la remolacha, espinacas y zanahoria). Tampoco se debería añadir azúcar ni sal durante el primer año. Después, es conveniente utilizar pequeñas cantidades de sal yodada. Es importante que el bebé se acostumbre a los sabores naturales de los alimentos.

En cuanto al gluten (contenido en el trigo, cebada y centeno), lo más adecuado es introducirlo en pequeñas cantidades, al mismo tiempo que se continúa dando el pecho. Dejar que el niño mordisque un trozo de pan es una forma fácil de ofrecerlo. Actualmente se recomienda introducirlo en pequeñas cantidades alrededor del sexto mes (4-11 meses).

Si el bebé hace unas **4 tomas de pecho diarias**, no necesita otros alimentos lácteos (como yogur, queso,

artificiales □ en papillas). No es necesario introducir □ artificial □ para preparar las papillas de cereales industriales en un bebé amamantado. Algunas alternativas son prepararlos con leche materna extraída, con las verduras o con las frutas. Se pueden utilizar cereales que se disuelven en agua, sémola de arroz (cereal sin gluten) o sémola de trigo, pan o pasta (cereal con gluten).

La leche de vaca no se debería dar antes de los 12 meses de edad (puede producir microsangrado intestinal). Los derivados lácteos también se deben evitar en el primer año en niños con alto riesgo de desarrollar alergia a las proteínas de la leche de vaca (antecedentes de alergia en familiares de primer grado). En niños de bajo riesgo alérgico es aceptable introducir pequeñas cantidades de derivados lácteos con el resto de alimentos, antes de los 12 meses, siempre que no se convierta en la bebida principal.

¿Cómo se ofrecen?

Empezar por pequeñas cantidades, que se irán aumentando a medida que el niño las acepte. Se debe introducir un alimento nuevo cuando el niño tome bien el anterior, para que se acostumbre al nuevo sabor y poder valorar la aparición de intolerancias o alergias.

Los nuevos alimentos se pueden dar en forma de purés, triturados o semisólidos, ofreciéndolos preferiblemente con cuchara o vasito, tratando de evitar el uso de biberones para no entorpecer la lactancia materna y para que vaya aprendiendo a utilizar estos utensilios para comer.

Es importante dejar que el niño vaya probando, respetar sus gustos, alimentarlo despacio y con paciencia, minimizando las distracciones (evitar la televisión) y, sobre todo, sin forzar ni obligarle a comer. Hay que recordar que hasta el año de vida se debe ofrecer primero el pecho y luego los otros alimentos que complementan a la leche. Se deben respetar los signos de hambre y saciedad y mantener una actitud neutra sin enfados. No se debe interpretar un rechazo inicial a un nuevo alimento como algo permanente. Se debe seguir ofreciendo sin presión en los siguientes días. A veces es necesario hasta 10-15 intentos para conseguir una aceptación gradual.

En el bebé con lactancia materna se debe ofrecer primero el pecho y luego los otros alimentos que complementan a la leche.

Información elaborada por el [Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría](#).

Artículo publicado el 9-5-2012, revisado por última vez el 26-5-2019

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.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

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

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/cuando-dar-al-bebe-otros-alimentos-ademas-pecho>