

EL BEBE AMAMANTADO  
Y LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Ana Martínez Rubio

Pediatra. S.A.S. Centro de Salud de Pilas. Sevilla. (Dic. 1999.)

Recomendaciones "clásicas"

Me refiero a las más conocidas y utilizadas los últimos 20 años, es decir, de la época en que se ha abandonado el pecho de forma masiva.

Estas recomendaciones pueden variar de un pediatra a otro, de una ciudad a otra, y, por supuesto, de un país a otro.

Conviene recordar que NO SON NORMAS sino RECOMENDACIONES

- 1.- Fórmula de inicio desde el destete (generalmente precoz, debido a la introducción de biberones suplementarios) (Un biberón de "ayuda" a quien ayuda no es a la madre a tener más leche, sino a las casas comerciales a vender sus productos)
- 2.- Fórmula infantil de continuación (2) desde los 4-5 meses
- 3.- Cereales sin gluten desde los 3-5 meses
- 4.- Cereales con gluten desde los 7-8 meses
- 5.- Frutas desde los 4-5 meses
- 6.- Verduras desde los 5-6 meses
- 7.- Carne de pollo, ternera, pavo o cordero, desde los 6-7 meses
- 8.- Pescado desde los 10 meses
- 9.- Yema de huevo desde los 9-10 meses
- 10.- Huevo completo desde el año.

VENTAJAS:

- Parece ser que tanto a las madres como a los médicos y pediatras, les da seguridad disponer de una pauta.
- No hay ningún "disparate". Es una pauta bastante razonable.
- Introduce paulatinamente los distintos alimentos.

INCONVENIENTES:

- Se toman por NORMAS lo que solo son RECOMENDACIONES.
- El hecho de que cambie de un pediatra a otro, de una ciudad a otra, puede inducir confusión y duda.
- Cuando un niño o una familia sigue una pauta algo diferente, cuando introducen algún alimento en otro orden o "demasiado pronto", un comentario o una regañina por parte del médico, puede inducir culpabilidad en la familia.

Recomendaciones de los "expertos": OMS, ESPGAN y AAP

- 1.- Dar el pecho exclusivamente hasta los 6 meses de edad.
- 2.- Introducir otros alimentos a partir de esa edad, continuando con lactancia materna.
- 3.- A partir de los 6 meses, si el bebé toma otros alimentos, la leche materna (o artificial) debe ser al menos el 50% de la energía que recibe.

-----  
OMS = Organización Mundial de la Salud.

ESPGAN = Sociedad Europea de Gastroenterología y Nutrición Pediátricas

AAP = Asociación Americana de Pediatría.

- 4.- Los alimentos nuevos deben introducirse poco a poco, de uno en uno, para observar si aparecen reacciones. Especialmente en familias con alergias. En esos

casos, los alimentos más alergénicos (leche de vaca, pescado y huevo) deben darse después de cumplir un año.

5.- No hay ninguna razón para introducir primero la fruta y luego la verdura o hacerlo al revés. Hay que basarse en las costumbres locales y familiares, así como en los productos de la tierra.

6.- Los alimentos con gluten no deben introducirse antes de los 4 meses. Recomiendan darlos después de los 6 meses.

7.- Adaptarse a la maduración y al desarrollo psicomotriz del niño.

Así que la introducción de otros alimentos no se hace tanto en función de la edad como del grado de desarrollo del bebé. La criatura está lista para empezar a tomar otros alimentos cuando:

- Es capaz de sentarse sin ayuda (sería muy difícil dar de comer a un niño que se cae para los lados)

- Pierde el reflejo de extrusión, que hace que los niños expulsan la cuchara con la lengua (Probablemente la utilidad originaria de este reflejo es impedir que los bebés se traguen moscas, piedras y porquerías, hasta que adquieren cierto discernimiento para distinguir lo que se come de lo que no se come, por si acaso, lo escupen todo)

- Muestra interés por la comida de los adultos.

- Sabe mostrar hambre y saciedad con sus gestos. Al ver acercarse una cuchara, el niño que tiene hambre abre la boca y mueve la cabeza hacia delante. El que está saciado, la cierra y mueve la cabeza a un lado.

8.- La lactancia materna debe continuar hasta los 2 años y más adelante, si la madre y el hijo así lo desean. La leche de mujer continúa siendo una importante fuente de nutrientes para el niño mayorcito, así como vehículo de defensas vivas.

9.- Dar el pecho antes que los otros alimentos para que la madre siga teniendo mucha leche.

En la práctica ¿Qué debo hacer?

No hay una forma única correcta de alimentar a los bebés.

Cada país, cada cultura, cada familia, tiene algunas costumbres especiales en este sentido.

Estas son algunas de las preguntas que me hacen las madres de niños amamantados a la hora de la alimentación y las respuestas que, a la luz de mis conocimientos actuales, suelo dar.

1.- Cuando solo toma el pecho ¿Cómo sé que mi leche es suficiente?

El bebé mama tranquilo. Moja 5-6 pañales al día. Gana peso según la edad (aunque hay muchas variaciones de un bebé a otro).

2.- ¿Cuándo es hora de darle una papilla?

Cuando se mantiene sentado (con apoyo) y acepta la cuchara.

3.- ¿Hay que empezar siempre por la papilla de cereales?

NO. Hay varios motivos:

El primero es que si el bebé toma tu leche, no necesita para nada tener que tomar una leche de fórmula para preparar esa papilla.

Si por casualidad, el bebé fuera intolerante a la leche de vaca (a base de la cual se fabrican todas las formulas) le podría producir reacción. La mayoría de los casos de niños con DERMATITIS ATÓPICA son casos de bebé con intolerancia a las proteínas de la leche de vaca. Por cierto, la alergia alimentaria más frecuente es precisamente a la leche de vaca.

Las calorías extra que proporcionan las harinas de cereales, que son carbohidratos, las aportan 60 ml de tu propia leche, de forma más equilibrada

(tiene además proteínas y grasas), si le das el pecho un ratito más de esos que lloriquea, o si toma por la noche.

4.- ¿Empiezo entonces por la fruta o por la verdura?

DA IGUAL. Empieza por lo que te parezca, solo que poco a poco.

La forma más natural de empezar es ofreciéndole un poco de lo que tú comes (por supuesto ni callos, ni calamares en su tinta, ni fabada asturiana). Un guiso sencillo y habitual en nuestra tierra son las patatas con carne. Prueba con la puntita de la cuchara. Guisa con poca sal y pocas especias. También puede ofrecerle arroz, guisantes con zanahorias... O prueba a darle a chupar pera, plátano, mandarina, caqui... que son frutas que casi se deshacen en la boca. La manzana suelta trozos más duros y se puede atragantar

6.- He probado a darle la papilla de frutas y ino la quiere!

Es verdad. Conozco a muy pocos niños que les guste la papilla clásica (plátano, manzana, pera, zumo de naranja). A lo mejor la prueba, pero no se termina todo lo que has preparado. Déjale probar.

La mayoría de los bebés prefieren tomar las frutas por separado, es decir, que la pera sepa a pera y el plátano a plátano. A partir de los 6-7 meses, le gustará tomar unos cuantos trocitos que e él cogerá con su propia mano.

Recuerda: una toma de frutas tiene menos calorías y menos proteínas que tu leche. Si el bebé está creciendo necesita muchas proteínas. Las vitaminas de la fruta se necesitan en muy poca cantidad.

7.- ¿Le hago su pucherito de verdura clásico o son mejores los potitos?

El pucherito de verduras suele llevar una mezcla de verduras variadas, según la estación, incluyendo ocasionalmente lentejas, arroz y guisantes.

También es habitual cocer un poco de carne o pollo y echar un poco de aceite de oliva. Estupendo. Es un buen alimento.

Si no pones la carne (trituras solo la verdura) el bebé necesitará las proteínas de tu leche. Aunque se recomienda poner verduras variadas, pues cada una aporta minerales o vitaminas distintas, no es necesario que vayan todas juntas siempre. Se puede variar de uno a otro día.

Los potitos son lo mismo, pero de fábrica. Son baratos. Sin duda son un buen recurso para algún día aislado. En su fabricación se pierden sin embargo muchas vitaminas. Y en su composición, a veces introducen alimentos demasiado pronto para lo que nos gusta a los pediatras. Por ejemplo, hay potitos con pescado recomendados para niños a partir de 5 meses.

8.- ¿Le puedo triturar nuestra comida?

Por supuesto que sí. Con las excepciones lógicas: alimentos muy salados, condimentados con especias con mucha grasa o fuertes.

Hay algunas verduras que no se recomiendan en los bebés antes del año: las coles de bruselas, los nabos, las remolachas, las espinacas.... Se debe a que concentran algunos de los abonos utilizados en su cultivo. Ojo: las zanahorias también concentran los nitritos.

9.- Si no le doy cereales ¿no le faltará ningún nutriente?

No. Tu leche aporta todos los fundamentales. Y si ya toma puré de verdura, puedes ponerle arroz de vez en cuando, que también es un cereal. O puedes darle alguna galleta o pan.

10.- ¿Cuándo le puedo dar ya pan o galletas?

Como se hacen con cereales que contienen gluten (trigo, la mayoría de las veces), no debe tomarlos antes de los 6 meses.

Los niños con enfermedad celiaca no toleran el gluten, pero solo uno por cada 1500-2500 niños la padece. Tomar el gluten más tarde no perjudica a nadie y permite a ese potencial enfermo, enfermarse más tarde, lo que tendrá consecuencias menos graves para él que si lo toma muy precozmente.

11.- Bueno, y si quiero darle cereales ¿qué otras alternativas tengo?

Varias. Los ingleses toman porridge que es una papilla de agua o leche con harina de avena. Los canarios toman su famoso Gofio que es harina de maíz tostado y se lo dan a los bebés con caldo o con leche o con fruta.

Si el niño tiene ya cerca de un año, puedes hacerle una papilla de cereales con leche de vaca esterilizada. O darle leche migada con pan. O con galletas.

Pero también se puede añadir en la papilla de frutas (si tu hijo es de los que si les gusta) o puede mezclarse con zumo de frutas o con caldo de verduras.

Al caldo de las verduras se le puede añadir sémola de trigo o de arroz, o tapioca, aunque estos productos tienen que hervir un ratito.

12 .- Hay papillas de cereales con 5, 6, 7 y 8 cereales. ¿Cuál es la mejor?

Todas son buenas en el sentido de que ninguna es perjudicial.

Aunque algunas contienen sustancias que no son necesarias como la miel o el cacao. No se deben recomendar los alimentos muy dulces, porque los bebés todavía no saben limpiarse la boca y pueden producirse caries.

Por otra parte, si la humanidad suele alimentarse a base de trigo, arroz y maíz, por qué vamos a dar a los bebés harinas a base de centeno, cebada, mijo y sorgo, si son cereales que tradicionalmente se destinaban a los animales?

En mi opinión con las de 5 cereales basta.

13.- Y cuando cumpla un año ¿Qué tengo que darle de comer?

No hace falta cambiar de golpe de alimentación.

A partir de que los niños cumplen un año, podemos ir cambiando paulatinamente sus comidas haciéndolas más y más parecidas a las que comemos el resto de las personas de la casa. Es decir, que el bebé ya debe masticar sólidos, irá aprendiendo a usar la cuchara y el tenedor y probará más alimentos.

En general, los bebés que toman el pecho cambian muy bien a la comida "de mayor". Les encanta la cuchara aunque prefieren los dedos al tenedor. Si se les permite "jugar un poco" con la comida, da mejor resultado que darle siempre de comer como si todavía fueran bebés, para que no se manchen o para que se lo terminen todo. A la larga estas prácticas se vuelven en contra de la madre.

14.- Si no le gusta a un niño la fruta ¿es bueno darle zumo?

Es raro que un bebé que toma el pecho se niegue a tomar fruta natural. Pero si de verdad te parece que toma muy poca, puedes darle algo de zumo natural, para que tenga vitaminas. La licuadora es útil para esto, pero se queda dentro de ella otro de los componentes de la fruta que nos interesa: la fibra.

15.- Y los zumos comerciales ¿son buenos?

En realidad, los zumos comerciales son totalmente innecesarios en la alimentación

(tanto de niños como de adultos). Primero, porque han perdido casi todas las vitaminas naturales. Segundo, porque no aportan la fibra de la fruta. Tercero, porque suelen tener algún conservante, estabilizante o sustancia artificial. Cuarto, porque tienen exceso de azúcares. Incluso los que especifican que no tienen azúcar añadido, tienen los azúcares propios de la fruta. Uno de ellos es el sorbitol y esta sustancia puede producir diarrea. Por ejemplo, el zumo que más sorbitol contiene es el de manzana y... mucha gente opina que es bueno en caso de diarrea! Por último, recordemos el efecto cariogénico de todos los azúcares, aunque sean "naturales"

16.- ¿Es bueno un chorrito de aceite en la comida?

Sí. Aporta unas pocas calorías más y facilita la absorción de las vitaminas liposolubles. Tu leche tiene un poco de grasa también por ese mismo motivo.

17.- ¡Mi hijo no quiere tomar nada por biberón!

Pues claro. Si no lo necesitó al principio, ahora quiere mejor la cuchara. No te preocupes. Los niños no necesitan "acostumbrarse" a los biberones. De mayor lo que va a usar son cubiertos.

18.- Si no toma frutas, ¿le doy potitos de frutas o preparados en polvo?

Ninguno de ellos. Es decir: es raro que no tome ABSOLUTAMENTE nada de fruta. Seguro que, si le das el pecho, prueba de tu comida. Los que toman el pecho están acostumbrados a los cambios de sabores. Los que toman biberones no y quizá por eso les cuesta probar otros alimentos.

Los potitos de fruta apenas tienen vitaminas, aunque si les queda la fibra. Pero su sabor no parece en ningún modo a la fruta normal. Usar solo excepcionalmente. Los preparados de harina "multifrutas" tienen más harina (cereales) que frutas. Ni tienen vitaminas, ni fibra. Casi solo hidratos de carbono. No recomendado.

19.- ¿Cuándo puede empezar a masticar?

La mayoría de los bebés pueden masticar (aunque no tengan dientes) alimentos sólidos a partir de la edad en que son capaces de cogerlos con la mano y llevárselos a la boca, es decir, sobre los 6-8 meses.

No hay que tener tanto miedo a que pueda atragantarse, aunque conviene estar atentos por si se mete algún trozo grande, que no se deshaga bien. Por ejemplo, la pera, el pan, se deshacen prácticamente en la boca, al ablandarse por la saliva. Sin embargo la manzana no. Y mucho más peligrosos son los frutos secos. Esos no deben estar presentes si el bebé anda suelto. Conviene que los niños aprendan a masticar a la edad adecuada, cuando están preparados para ello, o de lo contrario, les costará mucho más.

Sin embargo no me parece acertado hacer purés gruesos, con trozos. Creo que también a los mayores nos puede dar náuseas encontrar un "tropezón" inesperado en un puré o una crema.

20.- ¡Le encanta usar la cuchara pero pone todo perdido!

Claro. Es lo normal. Primero aprende a "coger" la cuchara, pero sin querer, al llegar cerca de la boca, la gira y se cae el contenido. Más adelante, sobre los 15-18 meses, será ya capaz de conseguir que la comida llegue a la boca.

No le desanimes a probar aunque tengas que bañarle después. Es mejor que aprenda cuando está interesado en ello, en el momento en que él mismo le está diciendo que está preparado.

21.- ¿Cuándo puedo empezar a darle leche entera de vaca?

A partir de que cumpla un año. Antes de esa edad no es conveniente, porque al parecer, además de que apenas contiene hierro, puede producir un sangrado microscópico en el intestino del bebé y producirle por tanto anemia ferropénica. Conviene que sea leche entera y esterilizada. La leche desnatada pierde las vitaminas A y D, necesarias para su crecimiento (la D).

Las leches "de continuación" tienen como ventaja que aportan hierro, pero son caras.

Las leches "júnior" tienen azúcar añadido, y les han modificado las grasas (mitad animales, mitad vegetales). No me parece que sean necesarias si el resto de la alimentación es equilibrada. También son caras.

22.- ¿Qué tipo de yogur es el más adecuado?

El natural. Por supuesto. Los de sabores, solamente se diferencian en unas pequeñas cantidades de colorante y aroma (Aditivos autorizados E-XXX) totalmente innecesarios, aunque sean inocuos.

23.- ¿Yogurt son azúcar o sin azúcar?

Los humanos tenemos predisposición natural a que nos gusten los sabores dulces. Sin embargo, el exceso de dulces puede abocarnos a las caries, la obesidad... y por tanto se suele recomendar que no acostumbremos a los bebés a los sabores exclusivamente dulces.

El yogur natural sin azúcar puede resultar muy ácido pero sólo si no lo ha probado antes azucarado.

El menos ácido es el tipo BIO, le sigue el Chamburcy y los otros, son todos un poco más ácidos.

24.- ¡Hay tantos tipos de yogurt!

Si. Pero algunos tienen "trampas".

Ejemplos: el Griego, contienen doble proporción de grasa que los normales.

Conviene leer las etiquetas de composición.

25.- ¡Y hay tantos postres lácteos!

En efecto. Algunos, por su envase o publicidad poco clara pueden hacer creer que se trata de yogur, pero no lo son. Suelen ser productos con espesantes (las natillas, los postres de chocolate, toffe, Mouse,...

Los postres lácteos que no necesitan refrigeración (Pascual y PMI) aunque están hechos con leche fermentada, son tratados con calor, por lo tanto, las bacterias que proporcionan uno de los mayores méritos al yogurt, se mueren. O sea, que aunque desde el punto nutricional son iguales, y tienen poca lactosa, no aportan bifidobacterias a la flora intestinal de quien los consume. Así que, en caso de diarrea: yogurt-yogurt.

<http://www.aeped.es/lactanciamaterna/index.htm>

En el apartado de preguntas frecuentes, cuándo introducir la AC

## **.- ¿Cuándo puedo ofrecerle algo más además del pecho? La alimentación complementaria, introducción de papillas.**

La recomendación actual de la OMS es que la alimentación con otros alimentos distintos a la leche materna se inicie a partir de los 6 meses, cuando el lactante está preparado para recibir alimentos sólidos (con cuchara) y ha agotado sus reservas de hierro. Sabremos que está preparado porque:

- Se mantiene sentado con ayuda
- Ha desaparecido el reflejo de extrusión (sacan la lengua y expulsan el alimento)
- Manifiesta interés por otros alimentos
- Muestra hambre y saciedad con sus gestos

Hasta esa edad los niños no necesitan ninguna otra cosa.

Se recomienda:

- Introducir un alimento nuevo cada 3-4 días, para poder valorar la aparición de intolerancias o alergias.
- Respetar el apetito del niño. Durante el primer año de vida, es preferible ofrecer primero el pecho y luego los alimentos que complementan la leche materna ("complementarios").
- Ofrecer alimentos propios de la zona y según los gustos familiares, introduciendo gradualmente una dieta variada y agradable.
- Aunque no es importante el alimento que se ofrece primero, es aconsejable ofrecer cuanto antes alimentos que contengan hierro: carnes primero, pescados hacia los 9-10 meses.
- Evitar el gluten antes de los 7-8 meses (cereales con trigo, cebada, centeno o avena). Lo más adecuado es introducirlo en pequeñas cantidades al mismo tiempo que se continúa dando el pecho.
- Evitar los alimentos alergénicos (leche de vaca, soja, clara de huevo, frutos secos) antes de los 12 meses. Los frutos secos, no molidos, no se deben dar antes de los 6-7 años, ya que existe riesgo de atragantamiento que puede ser grave.
- Evitar al principio alimentos que pueden contener muchos nitratos (remolacha, espinacas, zanahoria) la col, nabos y espárragos.
- No se debería añadir azúcar ni sal a los alimentos del bebé durante el primer año. Después es conveniente utilizar pequeñas cantidades de sal yodada.
- Se puede añadir al puré de verduras un poco de aceite de oliva.
- Los alimentos pueden ofrecerse triturados al principio y troceados o chafados a partir de los 8 meses.
- Los cereales pueden prepararse con leche materna, agua o caldo, o añadirlos a las papillas. No es necesario darlos con una leche artificial. El arroz y el maíz no contienen gluten.
- Dejar que el niño "experimente" comiendo primero con sus dedos, luego con la cuchara...
- 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
- Mientras el bebé hace unas 4 tomas de pecho, no necesita otros alimentos lácteos como yogur, queso u otras leches en papillas o purés.
- No tiene sentido introducir papilla para que duerma más, ni tampoco introducir otros alimentos antes de tiempo para que el niño se "acostumbre" antes de que

su madre empiece a trabajar. La introducción de alimentos antes de los 6 meses puede ser causa de alergias e intolerancias.