Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Septiembre de 2018

Alimentación en el primer año de vida

Orientación para la transición de alimentos puramente lácteos a comidas familiares

Pie de imprenta

Editora
Gesundheitsförderung Schweiz (fundación Promoción de la Salud Suiza) con la colaboración del Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (Ministerio de Baviera de Alimentación, Agricultura y Bosques)

Autora
Angelika Hayer, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE, Sociedad Suiza de Alimentación)

Contacto
Bettina Husemann, Gesundheitsförderung Schweiz (fundación Promoción de la Salud Suiza)

Concepto
Inspirado en los fundamentos científicos de las medidas recomendadas para Alemania sobre alimentación y movimiento en lactantes y mujeres que dan pecho bajo el título «Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen» de la red estatal «Gesund ins Leben» (Inicio de vida saludable)

Contenido
Basado en las recomendaciones del Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV, Oficina Federal de Seguridad Alimentaria y Veterinaria)

Créditos fotográficos
Barbara Bonisoli, Múnich; Alexander Werner, Baviera; Dreamstime.com; Fotolia

Diseño
Typopress Bern y 360plus Design GmbH, Múnich

Datos/información
Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04,
office.bern@promotionsante.ch, www.gesundheitsfoerderung.ch

Referencia
02.0223.ES 09.2018

Descargar PDF
www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

© Gesundheitsförderung Schweiz, septiembre de 2018

Introducción

Estimados progenitores:
Estimados referentes:

Los primeros años de un niño marcan su salud de por vida. Desde el comienzo del embarazo hasta los 4 años de edad se sientan las bases para el posterior desarrollo de su salud.

El presente folleto gráfico ilustra la transición del bebé de los lácteos hasta la alimentación sólida a la mesa.

Se ilustra de modo especial la introducción de alimentos y también las raciones que come y bebe un niño durante el primer año de vida.

En las páginas 4 a 8 se representa un día a lo largo de 24 horas: desde la mañana (símbolo del sol) hasta la noche (símbolo de la luna). Las miniaturas se corresponden con la comida adecuada a cada momento del día, aunque la secuencia se puede personalizar.

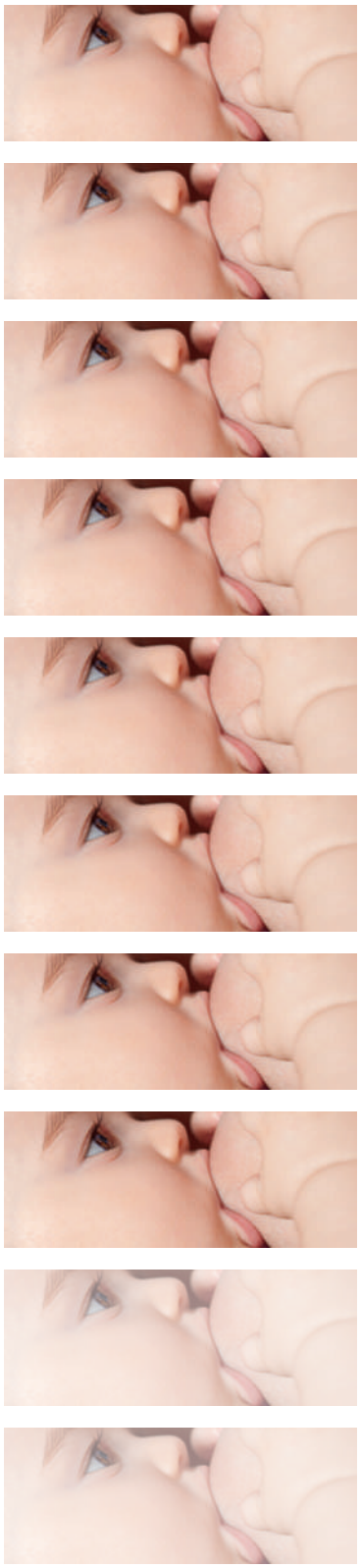
Agradecemos al Ministerio de Baviera de Alimentación, Agricultura y Bosques las fotos facilitadas.

El proyecto Miapas (alemán, francés, italiano) de la fundación Gesundheitsförderung Schweiz (Promoción de la Salud Suiza) promueve junto con socios nacionales la salud infantil. Con este fin, se establecen bases comunes e informes dirigidos a los profesionales que trabajan en el ámbito de la infancia. Además, se realizan campañas de sensibilización con responsables políticos respecto a la importancia de la promoción de la salud en los primeros años de vida.

Gesundheitsförderung Schweiz (Promoción de la Salud Suiza) es una fundación con participación de los cantones y aseguradoras y que, por mandato legal, emprende, coordina y evalúa medidas para el fomento de la salud (Ley suiza del Seguro de Enfermedad, artículo 19). La fundación está sujeta al control del Estado federal. Su máximo órgano de decisión es el Consejo de la Fundación y tiene oficinas en Berna y Lausana. A través de la recaudación de las aseguradoras, cada ciudadano suizo hace una contribución anual de 4,80 CHF a favor de la fundación Gesundheitsförderung Schweiz. Más información:
alemán, francés, italiano

Desde el nacimiento

En los primeros 4 a 6 meses: solo leche materna o fórmulas para lactantes. Frecuencia según demanda (8–12 veces cada 24 horas).



Como muy pronto a partir del 5.º mes, como muy tarde antes del 7.º mes

Como muy pronto a partir de las 17 semanas y como muy tarde antes de las 26 semanas hay que introducir el primer puré. Al principio, para familiarizarse con la nueva alimentación es suficiente con unas cuantas cucharadas. Para saciarlo se sigue proporcionando leche materna o fórmulas para lactantes.

Para comenzar: diariamente, unas cuantas cucharadas de puré de patata; después, amamantar.

Unos días más tarde: diariamente, puré hecho con zanahoria, patata y aceite de colza; después, amamantar.

De nuevo unos días más tarde: diariamente, **puré de verduras, patatas y carne:** 2 zanahorias + 1 patata + 10 g carne magra + 1–2 cucharada/s de café de aceite de colza + 1½ cucharada sopera de zumo de naranja

Preparación: preparar las verduras y la patata. Lavar la carne. Cortar en pequeños dados y cocer bien en poca agua (sin sal). Añadir el zumo. Triturar todo bien. Mezclarle el aceite.

Alternativa: puré sin sal disponible en comercios (primero puré de verduras, después puré de verduras y patatas y, por último, puré de verduras, patatas y carne)

Aproximadamente un mes más tarde

Como muy pronto a comienzos del 6.º mes y como muy tarde a partir del 8.º mes se puede introducir el segundo puré: por ejemplo, un puré de frutas con o sin cereales.

Puré de frutas con o sin cereales
Frutas + dado el caso, 2 cucharadas soperas de cereales instantáneos (sin azúcar) para lactantes (por ejemplo, mijo, trigo, espelta, avena) + un poco de agua (si la consistencia es demasiado densa)

Alternativa: puré de frutas con o sin cereales disponible en comercios

Un mes más tarde

Entre el 7.º y el 9.º mes de vida se puede introducir el tercer puré: el puré de leche y cereales.

Puré de leche y cereales
2 dl de fórmula para lactantes o leche materna o mezcla de leche entera y agua + 2 cucharadas soperas de copos de cereales instantáneos (sin azúcar) + fruta

Alternativa: puré de leche y cereales (sin azúcar) disponible en comercios

Bebida: agua*

* En Suiza se puede beber el agua del grifo. Tiene buen sabor y es totalmente higiénica.

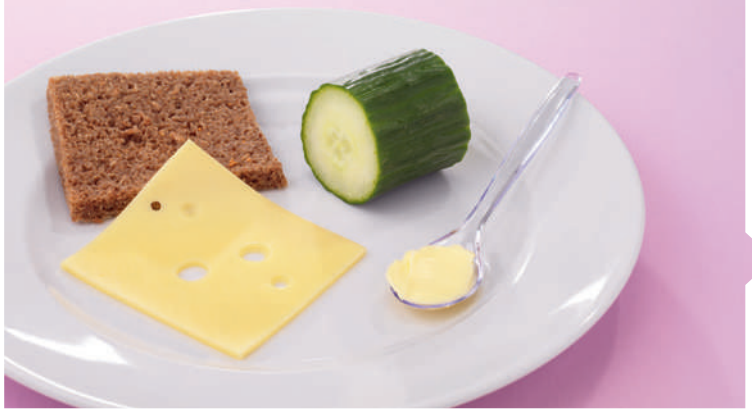
Entre el 10.º y el 12.º mes

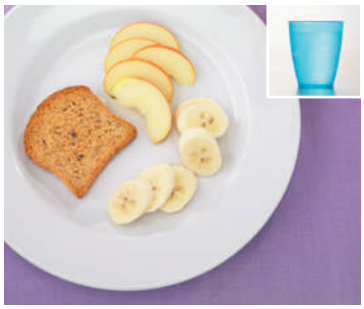
Al final del primer año de vida se realiza la transición de comida para bebés a comidas de adultos.

Copos de cereales finos (cocinados) + frutas + leche

Espagueti integral + tomate + zanahoria + carne picada (20–30 g) + 1 cucharada sopera de aceite de colza

1 rebanada de pan integral + lácteo* + pepino + pequeña cantidad de mantequilla o margarina





* Leche materna o fórmulas para lactantes, a partir del 13.º mes, también se admite leche entera, *quark* o queso

De lácteos a comidas sólidas

Lactancia

En los primeros cuatro a seis meses su hijo solo necesita leche y nada más. Lo ideal es que dé pecho a su hijo, ya que la leche materna y la lactancia en sí misma tienen muchas ventajas para el bebé y la madre. Si no da el pecho, utilice fórmulas para lactantes preparadas industrialmente (leche en polvo especial para lactantes).
Ofrezca siempre el pecho o el biberón cuando su hijo se lo pida (no siguiendo un horario fijo). En las primeras semanas tras el nacimiento esto puede ser de 8 a 12 veces a lo largo de 24 horas. Con el paso del tiempo, su hijo necesitará beber con menos frecuencia y tendrá un ritmo más regular.
Se recomienda seguir amamantando durante la introducción de la alimentación complementaria. Se puede dar el pecho durante tanto tiempo como la madre y el hijo quieran.

Alimentación complementaria

Comience como muy pronto a partir de las 17 semanas y como muy tarde antes de las 26 semanas con la introducción de la alimentación complementaria. Cuándo comenzar dentro de este periodo dependerá de su hijo. Obsérvelo: ¿puede sentarse erguido con un poco de ayuda y sostener la cabeza?, ¿muestra interés por la comida de los demás?, ¿se lleva cosas a la boca? En caso afirmativo, ya le podrá dar el primer puré.
El primer puré está hecho de un único alimento (por ejemplo, zanahoria). Al comienzo, su hijo ingerirá muy pocas cucharadas. Tenga en cuenta que el objetivo no es que se sacie con el puré; para saciarse puede ofrecerle el pecho o el biberón tras la comida del puré. Vaya aumentando la cantidad día tras día. Al cabo de unos días puede complementar el puré de solo verduras con patatas cocidas y muy trituradas, y aceite de colza. Así que pasen otros pocos días, añada al puré una pequeña cantidad cocida y muy triturada de carne, pescado o huevo (después se puede aumentar la cantidad). Añada además un poco de zumo de fruta (100 % zumo sin azúcares añadidos) al puré.
Al cabo de una semana tras haber introducido el primer puré puede ofrecerle a su hijo un segundo puré. Un mes después se introduce el tercer puré.
A partir del tercer puré, su hijo necesita líquido adicional, aprox. 2 dl diarios. Dele a su hijo únicamente bebidas no azucaradas; lo ideal es agua mineral sin gas o agua del grifo. En Suiza sabe bien y es totalmente higiénica. Para variar también puede tomar infusiones de hierbas y frutas sin azúcar.
Entre el 9.º y 11.º mes, el niño debe recibir de 3 a 4 veces al día alimentación complementaria. Puede seguir dándole el pecho o fórmulas para lactantes al mismo tiempo. A esta edad ya no es necesario triturar muy fino el puré; suele ser suficiente con aplastar el alimento. Poco a poco puede ofrecerle también alimentos para comer con las manos como, por ejemplo, corteza de pan, trocitos de frutas blandas (por ejemplo, pera, melocotón), trozos de manzana cocinada, verdura cocida en trozos del tamaño de la mano para que pueda comer, descubrir y experimentar por sí mismo.

Transición a la comida familiar

Al final del primer año de vida (10–12 meses) se hace la transición de comida para bebés a comidas de adultos. Poco a poco, su hijo dejará de necesitar comidas preparadas especialmente para él, podrá comer casi todo lo que comen los «mayores». Se recomienda hacer tres comidas principales al día (desayuno, comida, cena) y, según el hambre que tenga, dos tentempiés, uno a media mañana y otro a media tarde (merienda). Además, se recomienda añadir agua como bebida con todas las comidas.

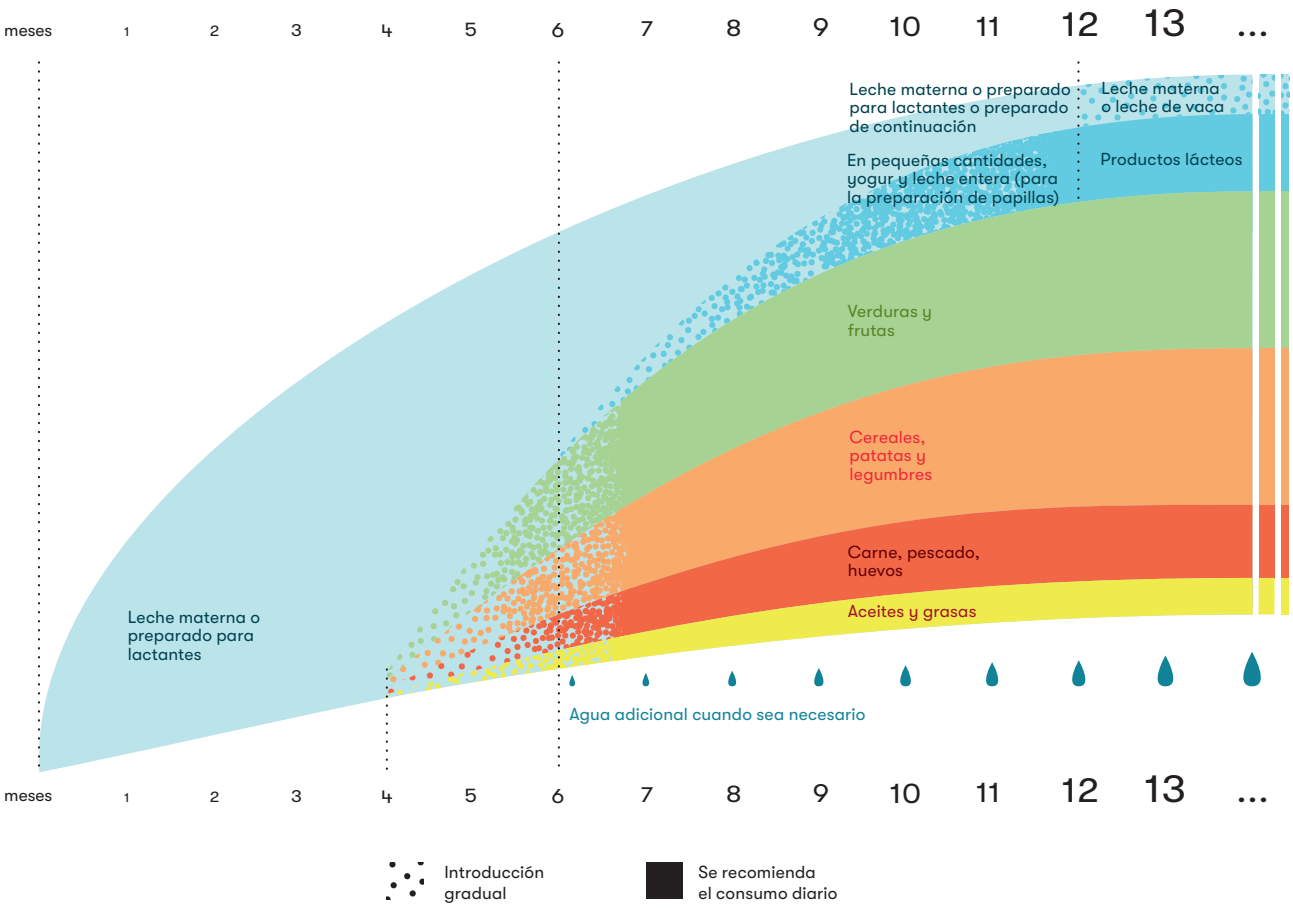
Cantidades

Las cantidades que come un niño pueden ser muy diferentes: ciertos días comer mucho, otros poco, y también hay grandes diferencias de un niño a otro. Si su hijo aparta la cabeza tras unas cucharadas, cierra la boca o expulsa la comida, quiere decir que está saciado. No lo obligue nunca a terminar la comida.

Vitamina D

La vitamina D es importante para los huesos y los dientes. Dé a su hijo vitamina D a diario en gotas. Para una dosificación correcta permita que le asesore un especialista (por ejemplo, asesor/a de padres y madres, farmacéutico/a, pediatra).

Introducción de los alimentos a los lactantes



© Oficina Federal de Seguridad Alimentaria y Veterinaria OSAV, Sociedad Suiza de Alimentación SSA, Asociación Suiza de Pediatría, 2018

Información adicional

- Folleto «Alimentación de lactantes y niños pequeños» (alemán, francés, italiano) del Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV, Oficina Federal de Seguridad Alimentaria y Veterinaria)
- Folleto «Alimentación de lactantes» (alemán, francés, italiano) del Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV, Oficina Federal de Seguridad Alimentaria y Veterinaria)
- Enlace del BLV sobre la alimentación de lactantes y niños pequeños (alemán, francés, italiano)
- Folleto «Lactancia» de la asociación suiza de fomento de la lactancia
- Hojas informativas de la Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE, Sociedad Suiza de Alimentación) (alemán, francés, italiano)
- Consejos para tentempiés y meriendas equilibrados
- Oferta de proyectos recomendados por Gesundheitsförderung Schweiz (Promoción de la Salud Suiza) dirigidos a niños y padres (alemán, francés, italiano)

Información y asesoramiento personalizado en Suiza

- Oferta de asesoramiento de la consultoría para madres y padres (alemán, francés, italiano)
- Direcciones de matronas (alemán, francés)
- Direcciones de asesoras de lactancia (alemán, francés)
- Direcciones de nutricionistas profesionales (alemán, francés)
- Información sobre alergias e intolerancias (alemán, francés, italiano, inglés)

Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tel. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch

02.0223.ES 09.2018