

**Actividades de  
promoción de salud y  
consejos preventivos**

**ALIMENTACIÓN  
DE 4 A 24 MESES**

## ALIMENTACIÓN DE 4 A 24 MESES

### Población diana:

- Familias con menores de 2 años.

### Periodicidad:

- En las visitas de seguimiento de salud infantil desde los 4 a los 24 meses y siempre que demanden información.
- En actividades grupales y comunitarias específicamente programadas.
- **ACTIVIDAD: OFRECER CONSEJO NUTRICIONAL (ANEXO 1)**

### Definiciones

- El consejo nutricional pretende adecuar la alimentación del lactante a sus necesidades metabólicas. Se considera que la leche sigue siendo el alimento principal en esta etapa, pero debe iniciarse alimentación complementaria.
- La alimentación complementaria está constituida por los alimentos que toma el lactante distintos de la leche.

### Justificación

- El periodo entre el nacimiento y los 2 años de edad es una “ventana de tiempo crítica” para favorecer el crecimiento, la salud y el desarrollo óptimos. Las deficiencias nutricionales pueden tener consecuencias inmediatas sobre el desarrollo físico, mental y motor, y también a largo plazo en la adolescencia y edad adulta.
- A partir de los 6 meses la leche materna no cubre los requerimientos nutricionales y es preciso introducir alimentación complementaria
- Una revisión de las guías alimentarias comúnmente utilizadas ha demostrado la inconsistencia de las recomendaciones específicas para la alimentación de lactantes y niños o niñas pequeños. Aún no contamos con guías unánimes que puedan adaptarse a las prácticas alimenticias y a las condiciones socioculturales individuales. Debemos por tanto orientarnos por las recomendaciones actuales de las principales organizaciones de salud y nutrición, y adaptarlas al entorno sociocultural de las familias.

## Herramientas:

- Información individual a la familia y personas cuidadoras.
- Material escrito para entregar como recordatorio. Pirámide de alimentación.
- Ofrecer información en grupos de manera periódica.
- Proporcionar bibliografía adaptada a progenitores y personas cuidadoras.

## ALIMENTACIÓN DE 4 A 24 MESES

### ANEXO 1

### CONSEJO NUTRICIONAL

#### Inicio de la alimentación complementaria (AC)

El objetivo propuesto por la Organización Mundial de la Salud es la LM exclusiva hasta los 6 meses.

Deben introducirse otros alimentos a partir de esta edad en los bebés amamantados (aunque pueden continuar con LM 2 años o más). En los alimentados con leche adaptada o lactancia mixta también se inicia a los 4-6 meses.

Las razones para no introducir antes la AC incluyen:

- Disminuye la producción de leche materna
- No significa mejoras en el crecimiento
- Los lactantes pequeños no pueden digerir determinadas comidas,
- El bebé puede quedar expuesto a microorganismos patógenos (con aumento del riesgo de diarrea y malnutrición)
- Hay mayor riesgo de alergias

Por otra parte, no se debe retrasar la alimentación complementaria porque:

- La leche materna no aporta suficiente energía y nutrientes para los lactantes de más de 6 meses, lo que supone mayor riesgo de retraso de crecimiento y desnutrición)
- El contenido en hierro y zinc puede ser deficitario.
- Hacia los 6 meses mejora la habilidad motora oral (masticación, deglución...) y la aceptación de sabores y texturas diferentes. Si se deja pasar este momento pueden aparecer dificultades para la aceptación adecuada de los sólidos.

#### Consistencia de los alimentos

Los alimentos complementarios se pueden administrar como:

- **Transitorios:** triturados, purés y semisólidos a partir de los 6 meses. A los 8 meses pueden tomar alimentos sólidos con sus propias manos.
- **Alimentos familiares:** alrededor de los 12 meses pueden tomar la misma dieta que la familia, siempre que ésta sea equilibrada y variada, con pequeñas adaptaciones a sus habilidades motoras (picada, trozos pequeños), aumentando gradualmente la consistencia y la variedad de los alimentos.

Conviene tener en cuenta que los menores de 2 años necesitan alimentos energéticamente densos, y que hay evitar los que puedan causar daño por el riesgo de atragantamiento, como los frutos secos, uvas, aceitunas, zanahorias crudas...

### Habilidades relacionadas con la alimentación

Es conveniente aprovechar la maduración psicomotriz para favorecer la adquisición de habilidades necesarias para la alimentación autónoma. Por eso:

- Los alimentos en papilla o triturados deben introducirse cuando el bebé puede sostenerse sentado.
- La introducción de los triturados debe hacerse con cuchara, salvo en circunstancias especiales como los grandes prematuros.
- Los líquidos se pueden administrar en taza o vaso desde los 6 meses.
- No se aconseja el biberón para beber zumos ni líquidos azucarados, porque favorecen la aparición de caries.
- Se debe atender a las señales de saciedad (ver anexo 4 del tema prevención de obesidad) y permitir que el bebé regule la cantidad de alimento que ingiere.
- A partir de los 8-10 meses debe favorecerse que el bebé utilice los dedos para probar alimentos de diferente consistencia.
- No es necesario esperar a que el bebé tenga dientes para estimular las acciones de roer y masticar alimentos de consistencia adaptada.

### Frecuencia de consumo y densidad energética

Aumentar el número de veces que el bebé es alimentado con alimentos complementarios conforme pasa la edad:

- Entre los 6-8 meses se pueden dar 2 a 3 comidas diarias de AC.
- A partir de los 9 meses se pueden dar 3 a 4 comidas diarias, junto a aperitivos nutritivos (pan, fruta) 1 a 2 veces/día.
- Si la densidad energética de los preparados es baja o el bebé está alimentado al pecho puede requerir comidas más frecuentes.

### Alimentos complementarios

- Hay que seleccionar una variedad de alimentos para satisfacer los requerimientos nutricionales.
- No hay base científica para recomendar que deba comenzarse por un tipo concreto de alimento o tenga que hacerse en un orden específico.
- Los bebés alimentados con LM exclusiva hasta los 6 meses deben iniciar la alimentación complementaria con frutas y purés de verduras o legumbres cocidas y/o con carne.

- No se justifica la introducción de leche adaptada solo para preparar papillas de cereales.
- Si la madre dispone de leche suficiente, se podrá extraer para hacer papillas de cereales, o en caso contrario realizarlo con agua o caldo. El arroz se puede incluir en los purés.
- Conviene aconsejar a la madre que, hasta el año de edad, ofrezca el pecho antes que los alimentos complementarios, y cuando sustituya alguna toma o complete con otros alimentos, se extraiga la leche y la conserve para cuando se ausente o para preparar papillas de cereales.
- La situación ideal es que el bebé cumpla el año de edad sin que se haya introducido leche de vaca.
- Patatas, cereales, verduras, frutas, carne, pescado y huevos deben tomarse de forma frecuente.
- La dieta diaria debe incluir alimentos ricos en vitamina A (frutas, verduras, aceite), en vitamina C (frutas, patatas), en vitaminas B (hígado, huevo, verduras de hoja verde, soja, carnes, pescados, patatas y otros tubérculos) y en folatos (legumbres, verduras de hoja verde, zumo de naranja).
- Carne, pescado o huevo pueden tomarse diariamente o lo más frecuente posible, por su riqueza en muchos nutrientes clave (aminoácidos esenciales, hierro y cinc). Los nutrientes están más concentrados en la carne magra que en la grasa. El pescado tiene proteínas de alta calidad, similar a la carne magra, y es menos graso y rico en yodo. Los pescados azules son ricos en ácidos grasos polinsaturados  $\omega$ -3 importantes para el neurodesarrollo. El retraso en la introducción de alimentos alergénicos (huevo, pescado) no ha disminuido las alergias, exista o no riesgo familiar de desarrollar alergias.
- Los huevos se pueden dar desde los 6 meses, bien cocinados para evitar el riesgo de salmonelosis.
- La cantidad de leche de fórmula necesaria en lactantes no alimentados al pecho es al menos 280-500 ml/día, recomendándose ingestas de 500 ml/día durante el primer año. No se debe aumentar la cantidad de leche diaria porque desplaza la ingesta de otros alimentos complementarios y entorpece la habilidad para comer. Otras fuentes de lácteos aceptadas incluyen la leche fermentada, el yogurt y el queso, que se pueden introducir en cantidades pequeñas alrededor de los 6-9 meses.
- Los bebés mayores de un año no alimentados al pecho pueden tomar leche entera de vaca sin diluir, aconsejando un mínimo de 200-400 ml/día si la dieta incluye otros alimentos de origen animal y entre 300-500 ml/día en caso contrario. La leche de vaca desnatada o semidesnatada tiene menor contenido en vitaminas y no se recomienda en menores de 2 años.
- Proporcionar dietas con adecuado contenido en grasas. Si no se administran alimentos de origen animal regularmente, es necesario añadir 10-20 g de grasa o aceite; en caso contrario añadir 5 g. Por su composición, se prefiere el aceite de oliva en todas las preparaciones culinarias.

- Evitar las bebidas con escaso valor nutritivo como té, café, infusiones, bebidas azucaradas y carbonatadas, procurar que la cantidad de zumos de fruta no desplace la ingesta de alimentos más ricos en nutrientes. La AAP recomienda un máximo de 180 ml/día de zumo natural de fruta.
- Recomendar no añadir sal o azúcar a las comidas.
- Evitar la miel hasta el año de edad, por su contenido en esporas de Clostridium Botulinum, que unido a la insuficiencia de ácido gástrico del lactante puede causar botulismo.
- Las últimas recomendaciones de la Espghan (2008) aconsejan introducir el gluten no antes de los 4 meses ni después de los 7 meses. Si en el momento de introducirse el gluten el bebé está tomando LM, parece existir un efecto protector y se asocia con menor riesgo de desarrollar enfermedad celiaca, lo cual a su vez reduce el riesgo de diabetes tipo 1 y de alergia al trigo.
- Las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas cubren las necesidades de nutrientes en esta edad. En casos necesarios puede ser conveniente administrar suplementos específicos y mantener la lactancia materna.

En la tabla 1 se presenta un ejemplo de comidas que se puede tomar y deglutir sin problemas a determinadas edades y etapas del desarrollo. No significa que se deban ofrecer necesariamente a estas edades.

### Suplementos vitamínicos y minerales

La ingesta variada de alimentos hace usualmente innecesaria la utilización de alimentos fortificados. Sin embargo, incluso en países desarrollados, se está incrementando el raquitismo bioquímico y clínico, por lo que el Comité de Nutrición de la AAP y el grupo Previnfad recomiendan la suplementación con 400 UI/día de vitamina D para lactantes que estén tomando LM o ingieran menos de 1l/día de fórmula. Durante el primer año de vida.

### Alimentación responsable

- Los menores deben ser alimentados directamente por los cuidadores y cuando sean mayores y coman solos, deben ser ayudados, siendo sensibles a sus señales de hambre y saciedad.
- Se debe alimentar de forma pausada y paciente, animándolos a comer pero sin forzar nunca. Si rechazan muchos alimentos, es conveniente experimentar con diferentes combinaciones, texturas y métodos de estimulación. Reiterar los alimentos hasta que sean aceptados.
- Hacer de las comidas momentos para el aprendizaje y el cariño, estableciendo contacto visual directo y hablando al bebé mientras come.
- Desaconsejar las comidas con peligro de atragantamiento (frutos secos, uvas, aceitunas...).
- Desaconsejar que se permita al bebé tomar solo el biberón, se lo debe dar una persona adulta y aprovechar para mayor contacto cara a cara.

### Higiene y seguridad en la manipulación de los alimentos

- Asegurar la higiene de manos del bebé y la persona cuidadora antes de las comidas y de su preparación.
- Es importante una buena higiene de los alimentos y de los utensilios para su preparación y administración.

### Alimentos complementarios procesados por la industria alimentaria (cereales y homogeneizados)

- Se fabrican siguiendo las normas de la Unión Europea y tienen un papel importante cuando no hay disponibilidad para preparar alimentos complementarios a partir de alimentos frescos.
- Sin embargo pueden dificultar el paso a la alimentación familiar debido a su diferente textura y sabor.

Tabla 1: Tipos de alimentos en la dieta del bebé en relación con sus habilidades motrices

| Edad        | Habilidades motoras   | Tipos de alimentos que se pueden consumir   | Ejemplos de alimentos   |
|-------------|---|---|---|
| 0-6 meses   | - Mamar, succionar y tragar   | Líquidos  | Leche materna exclusiva   |
| 4-7 meses   | - Aparece el primer reflejo de masticar, mayor fuerza de succión, movimientos reflejos de la lengua   | Purés (solo si las necesidades del menor piden una alimentación complementaria)   | Leche materna, más purés de carne cocinada, verduras como zanahorias, patatas, calabacín o frutas como plátanos, papillas de cereales con y sin gluten        |
| 7-12 meses  | - Coger la comida de la cuchara con los labios, morder y masticar.<br>- Movimientos laterales de la lengua y movimiento de la comida hacia los dientes.<br>- Se desarrollan habilidades motoras finas que facilitan la autoalimentación | - Mayor variedad de comidas tanto Trituradas, como alimentos picados y alimentos con los dedos, combinando alimentos nuevos y familiares.<br>- Dar 3 comidas/día con 2 aperitivos en los intervalos | - Leche materna, más carne picada, frutas y verduras trituradas.<br>- Vegetales y comida cruda Picada (plátano, melón, tomate), cereales (p. ej. trigo) y pan |
| 12-24 meses | - Masticación con Movimientos rotatorios y estabilidad de la mandíbula  | - Comidas familiares  | - Leche materna, más cualquier cosa que coma la familia siempre que la dieta de la familia sea sana y equilibrada   |





