

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Maria Amor Peix.
Ester Mansilla.



OBJETIVO PRINCIPAL

Resolver dudas sobre la alimentación de los niños 0-3 años

Cada sesión constará de una parte teórica y una parte práctica

Primera sesión: Alimentación complementaria (6-12 meses)

Segunda sesión: Alimentación 1-3 años

Tercera sesión: Alimentaciones especiales

Cuarta: Construcción de menús

PRIMERA SESIÓN

- Parte teórica:
 - Cambios en las necesidades nutricionales del bebé.
 - Como introducir la alimentación complementaria (cantidades, texturas, tipos alimentos,...)
- Parte práctica:
 - Corrección de las preguntas iniciales

¿Por que empezamos con la AC?

1. Soporte nutricional
2. Evitar déficits micronutrientes (hierro)
3. Desarrollo socio-intelectual y educativo.
4. Todas son correctas

Cual es el orden más correcto de introducir los alimentos

1. Fruta, cereales, verdura, carne, pescado, huevo y legumbres
2. Verdura, fruta, legumbres, pescado, huevo y cereales
3. Cereales, fruta, carne, legumbres, verdura y pescado
4. Verdura, fruta, cereales, legumbres, pescado, carne
5. Todas son correctas

A que edad se puede iniciar el BLW

1. A partir de 6 meses menos los prematuros
2. A los 10 meses
3. Todos los niños que tengan un buen control de la sedestación.
4. Todos los niños a partir de los 6 meses
5. Cuando presenten un buen control de la sedestación y realizan una buena manipulación

Alimentos seguros

1. Manzana y zanahoria cruda
2. Salchichas de Frankfurt
3. Uva
4. Frutos secos
5. Manzana al horno

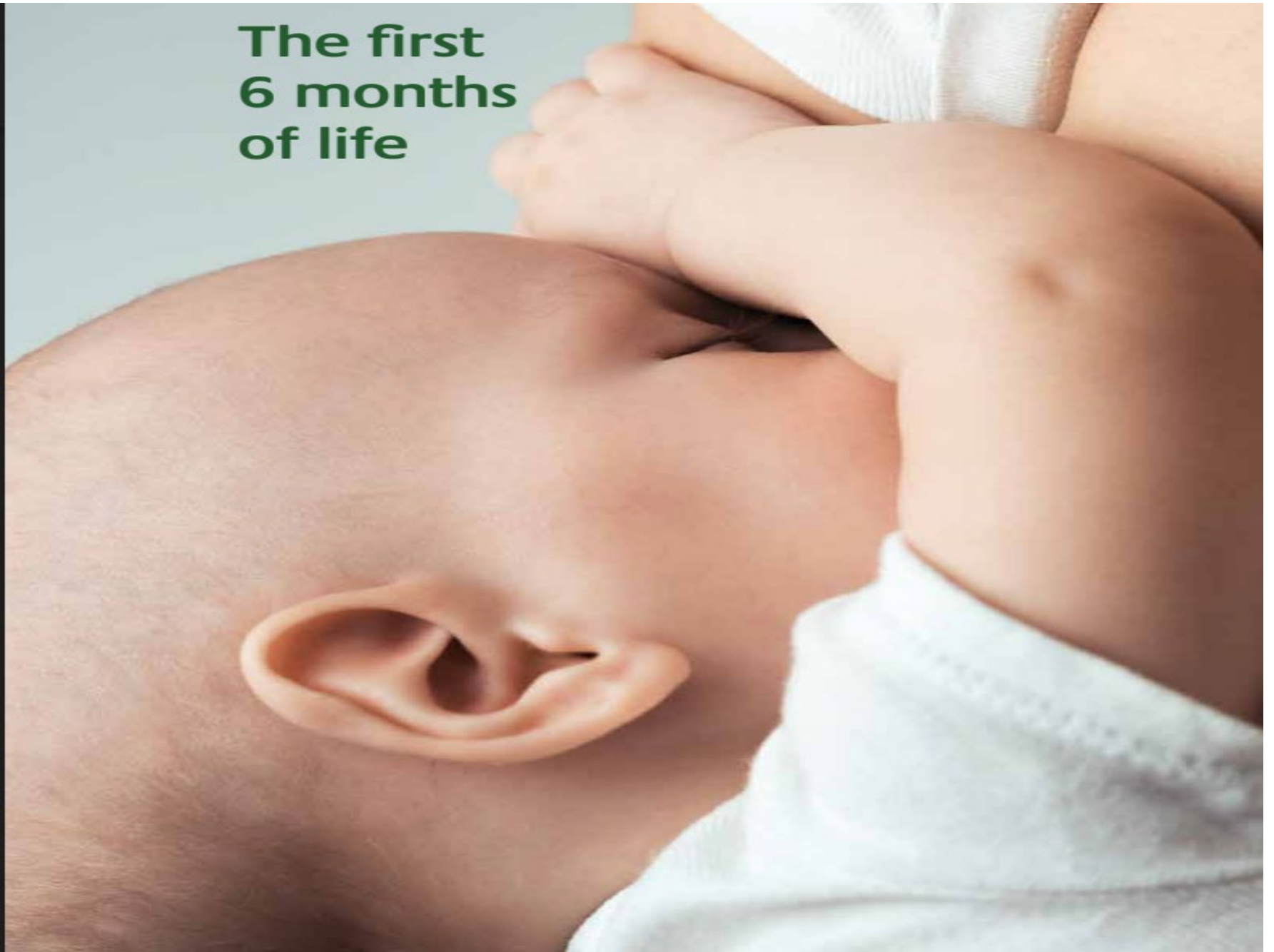
Que alimento NO se puede dar a los 10 meses

1. Garbanzos
2. Frutos secos molidos
3. Zanahoria cruda cortada tipo finger
4. Queso fresco
5. Sardina

Que plato es MENOS correcto para un niño de 10 meses

1. Tortilla de patata y calabacín acompañada de tomate
2. Arroz con lentejas y pollo
3. Sopa de fideos, zanahoria, judía verde y ternera picada
4. Puré de brócoli, patata y puerro con merluza
5. Fajita de pimiento rojo, pimiento verde, cebolla y pollo

**The first
6 months
of life**



¿Por que empezamos con la AC?

Soporte
nutricional

Evitar déficits
micronutrientes
(hierro)

Desarrollo
socio-intelectual

Educación

Soporte nutricional

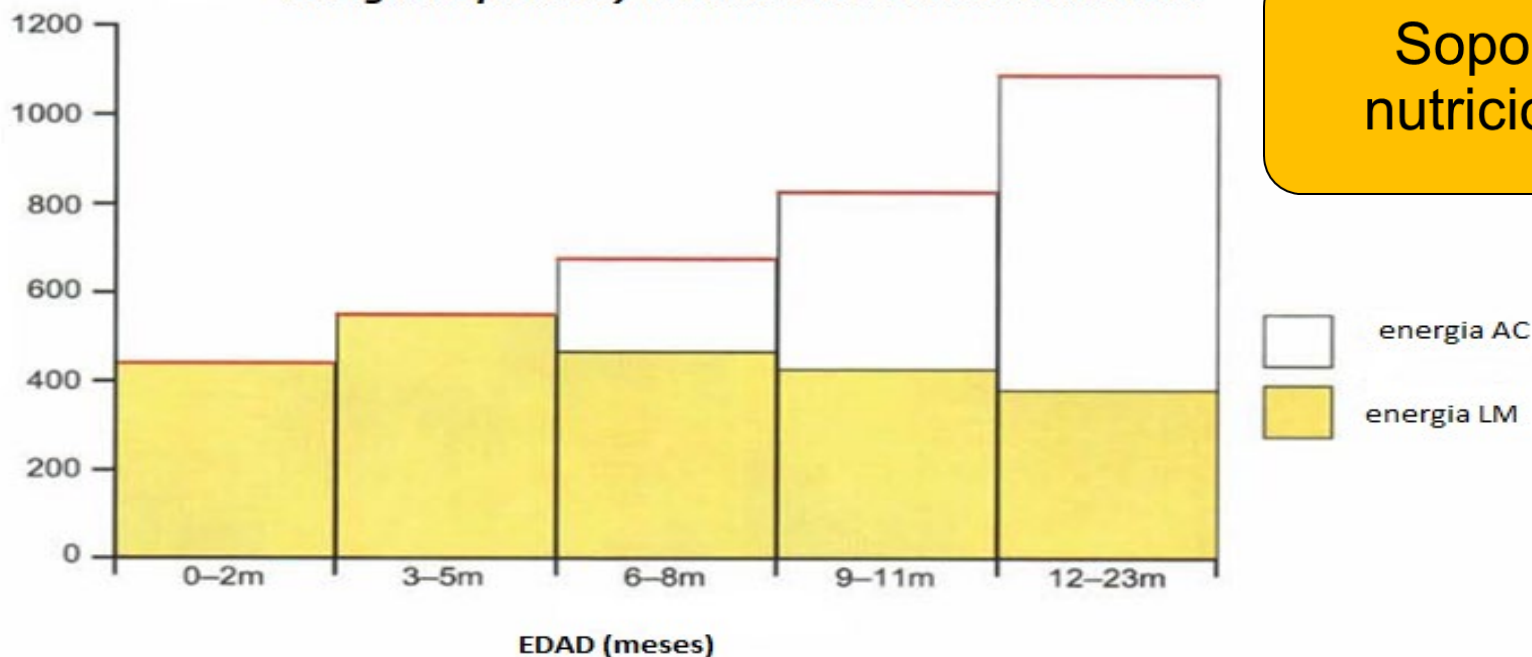
- A medida que un bebé crece y se vuelve más activo, la leche materna por sí sola no es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales del niño.

A. COMPLEMENTARIA $\neq$ A. SUSTITUTIVA



KCal por día

energía requerida y la cantidad de la leche materna



Soporte
nutricional

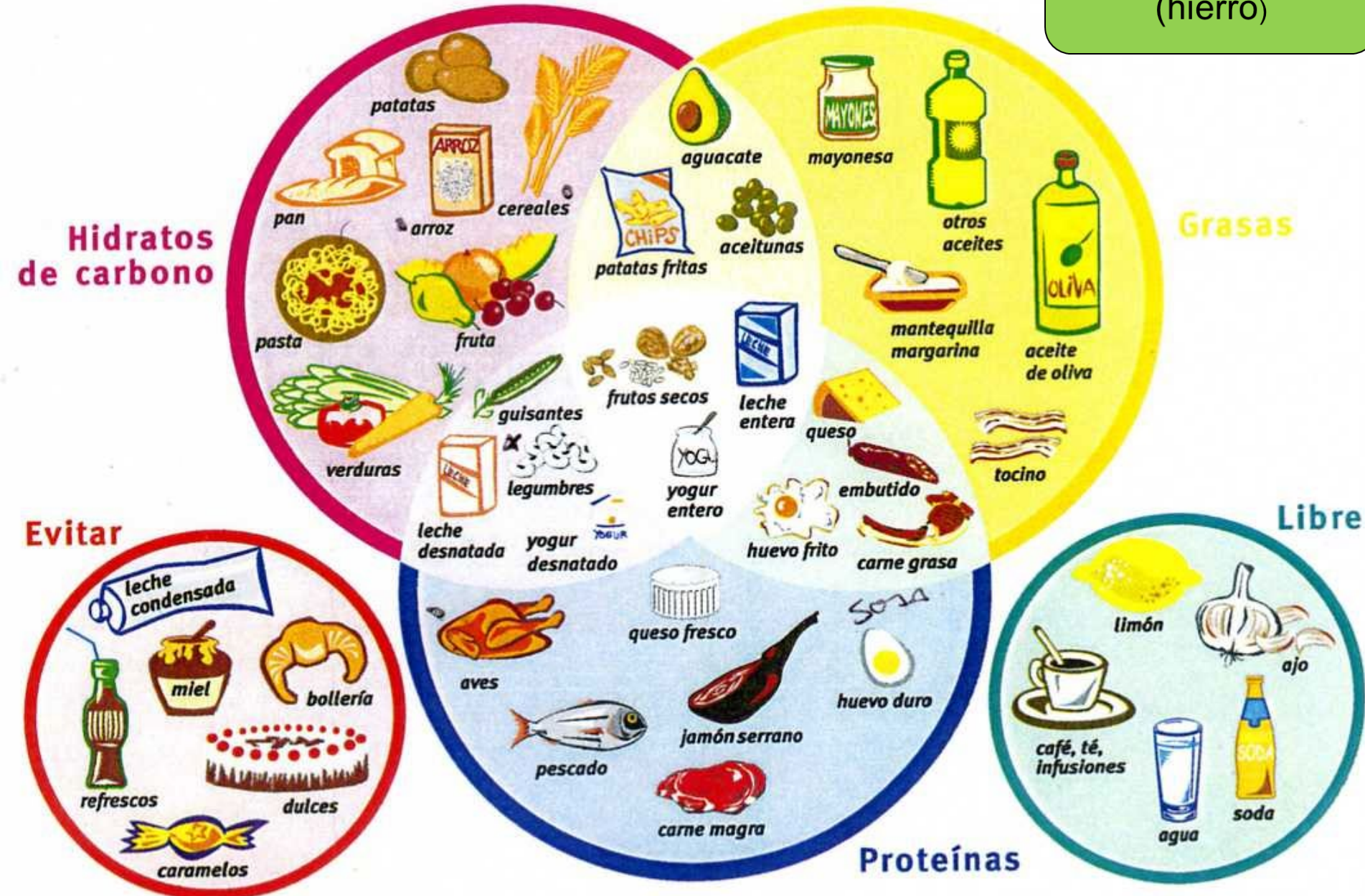
La energía necesaria por un niño (la línea roja) aumenta a medida que el niño va creciendo.

A partir de los 6 meses hay una brecha entre las necesidades totales de energía y la energía proporcionada por la leche materna.

Esto significa que los alimentos complementarios son necesarios para llenar el hueco de la energía que la LM no es capaz de llenar.

Evitar déficits
micronutrientes
(hierro)

Clasificación de Alimentos



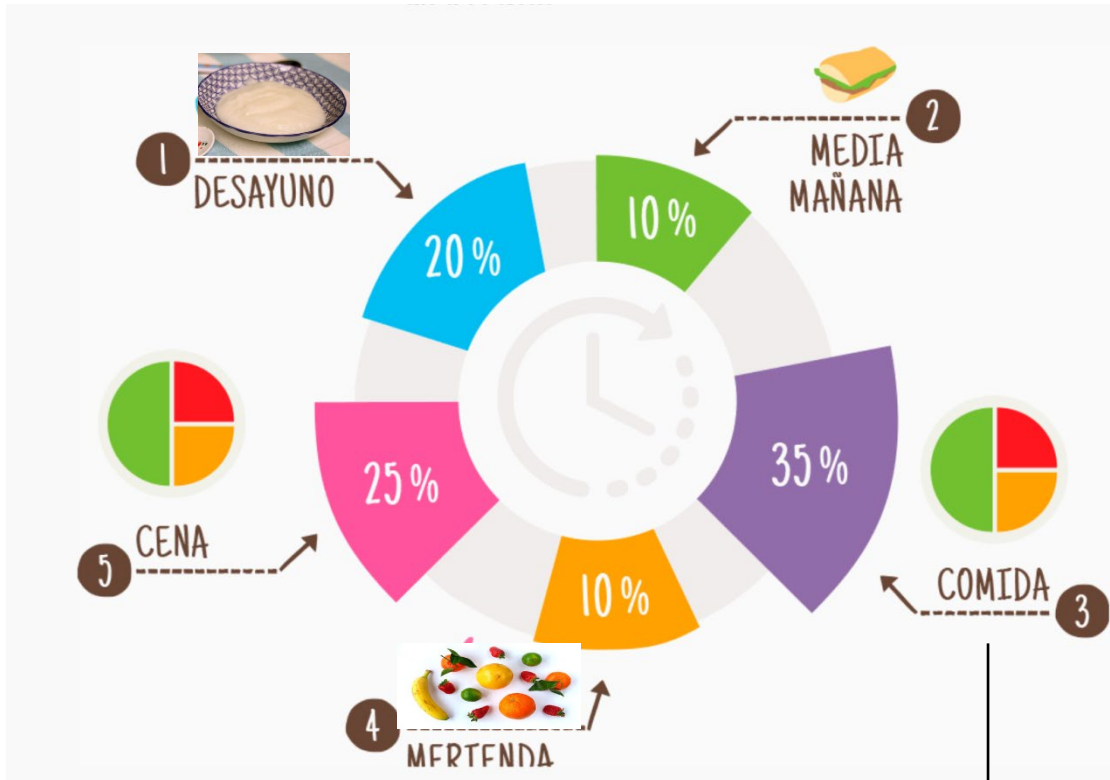
Desarrollo
socio-intelectual

**DESCUBRIR, SABOREAR, JUGAR,
DIVERTIRSE, CONOCER**



Educación

¿Como empezar?



Como introducir la AC

Edad de incorporación y duración aproximada

Alimentos

0 - 6 meses 6 - 12 meses 12 - 24 meses ≥ 3 años

Leche materna				
Leche adaptada (en niños que no toman leche materna)				
Cereales –pan, arroz, pasta, etc.– (con o sin gluten), frutas, hortalizas¹, legumbres, huevos, carne² y pescado³, aceite de oliva, frutos secos chafados o molidos. Se pueden ofrecer pequeñas cantidades de yogur y queso tierno a partir de los 9-10 meses.				
Leche entera*, yogur y queso tierno (en más cantidad) *En caso de que el niño no tome leche materna				
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, palomitas, granos de uva enteros, manzana o zanahoria cruda)				
Alimentos superfluos (azúcares, miel ⁴ , mermeladas, cacao y chocolate, flanes y postres lácteos, galletas, bollería, embutidos y charcutería)	Cuanto más tarde y en menos cantidad mejor (siempre a partir de los 12 meses)			

Gramaje habitual y medidas recomendadas de carne, pescado y huevo

Alimento	Gramaje habitual	Cantidades recomendadas para niños de 6-12 meses*	Cantidades recomendadas para niños de 12 meses a 3 años (se debe aumentar progresivamente)*
1 trozo de carne de cerdo o ternera	80 g	20-30 g (1/3 trozo de lomo)	40-60 g (1/2 trozo de lomo)
1 pechuga de pollo	160-200 g	20-30 g (1/6 de pechuga de pollo)	40-60 g (1/3 de pechuga de pollo)
1 filete de merluza	125-175 g	30-40 g (1/4 de filete de merluza)	60-70 g (1/2 filete de merluza)
1 rodaja de merluza	60-100 g	30-40 g (1/2 rodaja de merluza)	60-70 g (1 rodaja pequeña o 1/3 de grande)
1 huevo	Unidad pequeña (S): menos de 63 g	1 unidad pequeña (S)	1 unidad mediana (M) - grande (L)
	Unidad mediana (M): de 63 a 69 g		
	Unidad grande (L): de 69 a 73 g		

* No es conveniente incluir la cantidad de carne (20-30 g / 40-60 g) o de pescado (30-40 g / 60-70 g) indicada en más de una comida al día. Si se quiere incluir carne o pescado en la comida y la cena, habría que fraccionar las cantidades.

CANTIDAD Y FRECUENCIA ALIMENTACION COMPLEMENTARIA (O.M.S.)

EDAD	KCAL/DIA	FRECUENCIA	CANTIDAD EN CADA COMIDA
6-8 M	200	2-3 COMIDAS	½ BOL DE 250ML
9-11 M	300	3-4 COMIDAS	½ BOL DE 250 ML
12-23 M	550	3-4 COMIDAS	¾ BOL DE 250 ML

EJEMPLO DE COMO INCORPORAR LA AC A LA LM

DESAYUNO	LECHE + CEREALES (avena, centeno, espelta) / PAN
COMIDA	PROTEINA (carne, pescado, legumbre , huevo) + VERDURA + HC (patata, pasta, cereal)
MERIENDA	FRUTA
CENA	VERDURA + cereal + PROTEINA * (hay que repartir la cantidad de proteína diaria)



Yellow plate
25cm
Average portion for
an **adult, or teenager**
aged **12-18 years**



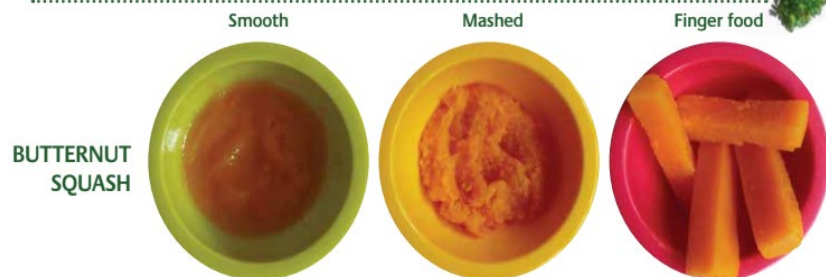
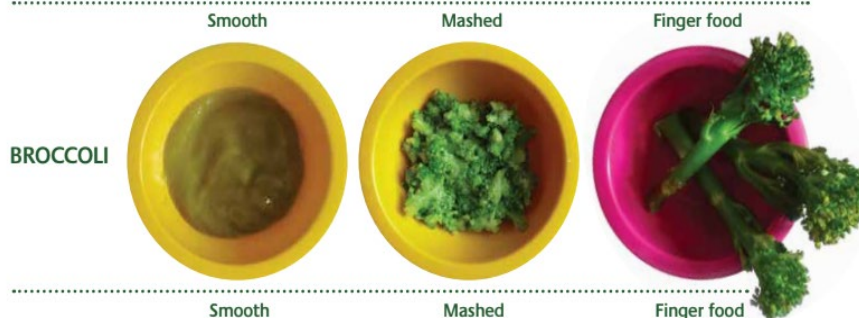
Green plate
25cm
Average portion for a
5-11 year old



Blue plate
20cm
Average portion
for a
1-4 year old



Red bowl
13cm
Average portion
for a
7-12 month old





BABY LED WEANING

Es la alimentación guiada por el bebé, o AC a demanda. Consiste en otorgar al niño el papel activo de su alimentación, permitiendo que se lleve a la boca los alimentos (en forma y tamaño adecuados - *finger foods*-) cuando esté preparado.

¿ CUANDO EMPEZAR CON EL BLW?

Exista un buen control de la sedestación

Uso coordinado de manos (mano-boca)

Funciones motoras orales (masticación, movimiento lateral de la lengua, deglución)

VENTAJAS

Autorregulación de hambre y saciedad

Adaptación a **sabores y texturas**.

Desarrollo psicomotor: masticación, coordinación...

INCONVENIENTES

Atragantamiento

Atraso en el crecimiento

Deficit de Fe



Hierro y Zinc

- No hay estudios sobre déficits BLW.
- Principales fuentes de Fe → ¿*finger food*?
- Ofrecer 1 alimento rico en Fe/comida.
- Acompañar los alimentos con Vit C (ayuda a la absorción del Fe)

Ternera

Pollo

Pescado

Hígado

Frutos secos

Cereales fortificados para bebés

Judías

Lentejas

Hummus

ATRAGANTAMIENTO

- Recomendado **probar** antes la comida y comprobar que se puede “chafar”.
- Evitar ciertos alimentos que podrían causarlo:

Verduras crudas (zanahoria, apio, hojas lechuga)

Manzana cruda

Tortas de arroz, patatas fritas

Caramelos

Cerezas, uvas, tomates cherry, frutas del bosque

Maíz

Guisantes

Salchichas de carne procesada

CONSEJOS /RECOMENDACIONES

- No te obsesiones con las **cantidades**, y no te preocupes si el bebé necesita un **tiempo** para acostumbrarse a las nuevas texturas, sabores...

- Ten expectativas realistas. El aprendizaje del manejo de la comida sólida puede durar unos cuantos meses...



- **Cubre el suelo** con algo que luego puedas fácilmente sacudir y limpiar.

- **Observa** al bebé, pero no intervengas.



¿Te gustaría que alguien viniese a meterte la cuchara en la boca porque cree que comes muy despacio?

Segunda sesión: ALIMENTACIÓN 1-3 AÑOS



SEGUNDA SESIÓN

Alimentación de 1-4 años

- Alimentación variada. Como mas colores mejor
- Alimentos de cualidad
- 5 raciones de frutas y verduras al dia
- Poca sal
- Limitar azucares. Vigilar azucares no visibles
- Snakcs saludables
- Para beber agua o leche

Verduras: Una ración es la capacidad de 2 manos juntas.

Guía de la mano para la cantidad de ración

comida
almuerzo
desayuno
merienda



Grasas: No de ser más grande que la punta de un dedo.

Proteínas: La ración es del tamaño de la palma de la mano



cena

Hidratos: Las porciones han de ser del tamaño de un puño cerrado.

Queso: La ración adecuada equivale al grosor de 2 dedos.



Helados: Dos porciones tendrán el tamaño de un puño.



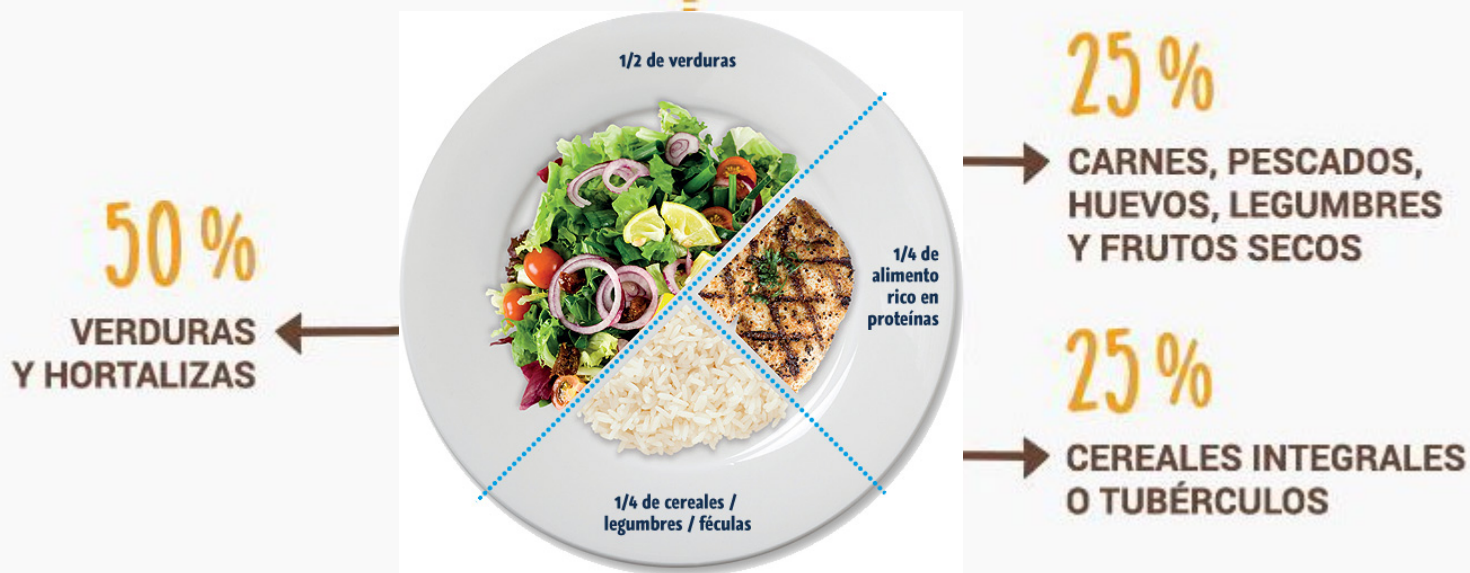
5 dedos 5 comidas al día

DISTRIBUCION DE LAS COMIDAS



Dinar i sopar

EL INTERIOR DEL PLATO





CANTIDADES EN CADA COMIDA I CENA



Lleno de azúcar

Pan blanco

Arroz blanco

Bajo en fibra

Refresco

Jugo

Palillos de
pescado frito

Costillas de cerdo

¡Grasoso!

Mucha grasa

Salchicha

Hamburguesa
con queso doble

Pizza de pepperoni



Judías verdes

Espinaca

Aqua

Naranja

Manzana

 Zanahorias

Carne a la parrilla



Yogur bajo
en grasa

Mantequilla de
maní baja en
grasa o natural

Queso

Hurry

Names

Malz

Pizza de trigo
integral con
vegetales

Avena

Pan de trigo integral

... ..

Frijoles

La punta
del pulgar
Cantidad de
mantequilla
de maní

Su mano le puede ayudar a medir la cantidad correcta de comida a consumir.

Aviso para los adultos que preparan comidas para niños:
Use la mano de su niño(a) para medir los tamaños de las porciones.

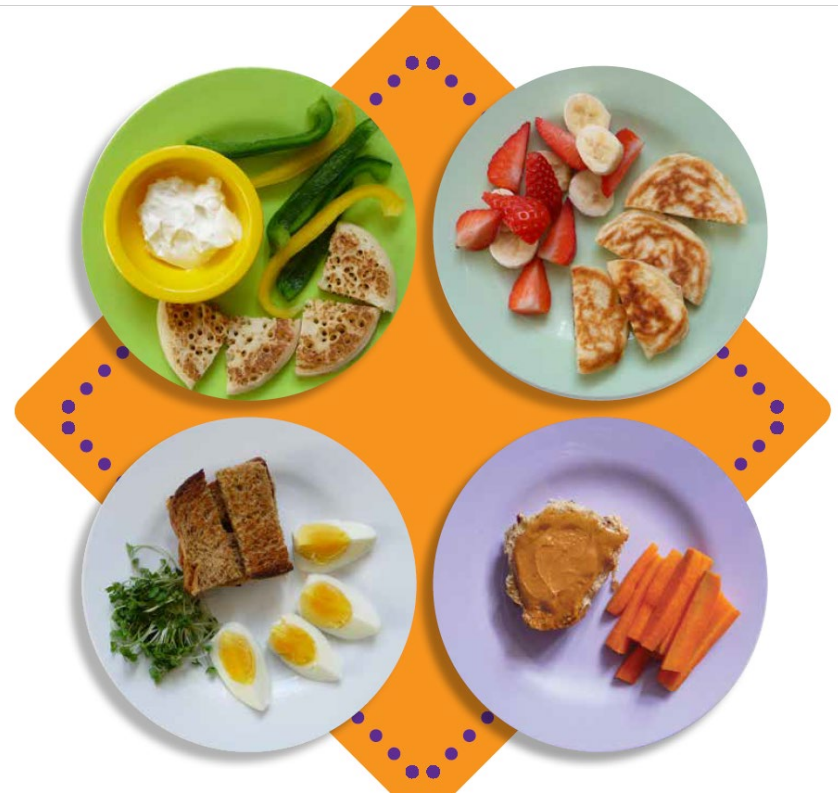
Palma de la mano
Cantidad de carne
baja en grasa

Un puño
Cantidad de arroz,
pastas cocinadas,
o cereal

Un pulgar
Cantidad de queso

HABLEMOS DE DESAYUNO Y MERIENDA

- 1- Utilizar alimentos basicos
- 2- Evitar alimentos procesados
- 3- Para beber agua o leche

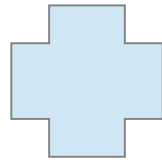


ESMORZAR SALUDABLE

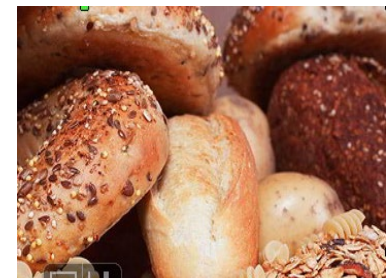
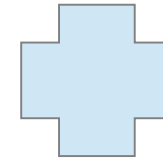
HI HA D'HAYER:



LACTIC:
logourt, llet o formatge



FRUITA



FARINACI:
Pa o cereals

ES POT DIVIDIR EN DOS PARTS

EJEMPLOS DESAYUNOS

Fruit and vegetables

Banana and strawberries



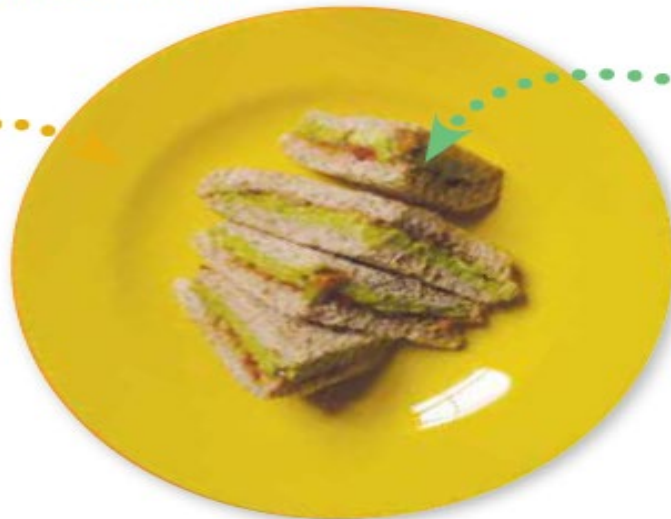
Starchy food

Scotch pancake

Mini avocado and tomato salsa sandwiches

Starchy food

Wholemeal bread



Fruit and vegetables

Avocado and tomato salsa

PREFERIBLE FRUTA A ZUMOS



ZUMOS:

Gran cantidad de azúcar

No contienen fibra



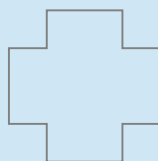
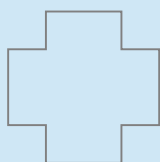
FRUTA:

Azúcares + fibra

<http://www.sinazucar.org/>



MERIENDA SALUDABLE: TRES OPCIONES



Una peça



Dos peces

EJEMPLOS DE MERIENDAS



Si son menores 2 años mejor pan que tortita de arroz para prevencion atragantamientos



Milk and banana



.....
Milk and melon



MERIENDAS SALUDABLES PARA TODOS



TENER EN CUENTA EDAD DEL NIÑO: FRUTOS SECOS
ENTEROS NO ANTES DE LOS 4 AÑOS

TAPAS SALUDABLES PARA TODOS



EVITAR



30 gr = 155-178 Kcal, 18-20 gr HC, 10 gr Grasas

WEBS INTERESANTES

<http://www.cuinasensepares.cat>

<http://www.nutriplatonestle.es/>

<http://www.pequerecetas.com/>

<http://www.sinazucar.org/>