

ALIMENTACION EN LA PRIMERA INFANCIA

#PIOBIN
#RedSandia



LACTANCIA MATERNA

La OMS y UNICEF recomiendan:


1 hora | 6 meses | 2 años

Inicio de la lactancia materna dentro de la **primera hora** después del nacimiento


Lactancia materna **exclusiva** durante los **primeros 6 meses** de vida

Mantenimiento de la LM **hasta los 2 años de edad o más, o bien hasta que madre y niño/a lo decidan**. Será necesario añadir gradualmente nuevos alimentos con el fin de facilitar unos niveles de desarrollo y de salud adecuados


ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA (AC)



La AC es el periodo en el que de una manera progresiva se van incorporando diferentes alimentos a la alimentación del lactante. La AC idealmente se debería iniciar a los 6 meses (y nunca antes de los 4 meses). El objetivo es presentar alimentos que complementen la lactancia (materna o artificial), y que ésta siga siendo el alimento principal del bebé hasta cumplir los 12 meses e incluso un poco después. Es el momento también de empezar a ofrecer agua



En lactantes no amamantados no hay un claro consenso en la literatura científica acerca del mejor momento. La AC se puede introducir entre el cuarto y el sexto mes, y es adecuado esperar a que el lactante presente signos de que ya está listo para comenzar



La incorporación de nuevos alimentos se tendría que hacer de manera progresiva, en pequeñas cantidades, respetando un intervalo de algunos días (entre 3 y 5 días, por ejemplo) para cada nuevo alimento y observando cómo se tolera. El rechazo inicial no debe interpretarse como que no le gusta, hay que realizar repeticiones cada cierto tiempo. Recuerda que debemos educar su paladar desde el inicio y, como todo aprendizaje, requiere de tiempo y paciencia.

Los niños van adquiriendo destrezas manuales para alimentarse solos, beber de un vaso o una taza cogidos con las dos manos y comer lo mismo que el resto de la familia, con algunas pequeñas adaptaciones, como, por ejemplo, cortar los alimentos en pequeñas porciones y permitir que cojan la comida con los dedos, la pinchen con el tenedor o se la coman con la cuchara.

Esta forma de iniciación a la alimentación complementaria dirigida por el bebe es conocida como **método BLW o Baby-led weaning**

Con la finalidad de que se incorpore, poco a poco, a la alimentación familiar. El niño y la niña, desde que es bebé hasta que tiene 3 años de edad, aprende a:

- MAMAR
- MASTICAR
- EXPLORAR
- MANIPULAR ALIMENTOS
- PROBRAR
- TRAGAR

SE TRATA DE EXPERIMENTAR Y DE
DESCUBRIR DIFERENTES:



OLORES



SABORES



TEXTURAS



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

PLAN INTEGRAL DE
OBESIDAD INFANTIL
DE ANDALUCÍA

