

El modo en que os planteáis la alimentación infantil desde un comienzo es básico ya que es importante que el niño o la niña se acostumbre a una alimentación saludable desde que nace. Es importante informarse bien antes del nacimiento del bebé, ya que las primeras horas y días de vida son fundamentales para la correcta instauración de la lactancia materna<sup>1</sup>, recomendada por la Organización Mundial de la Salud y las sociedades científicas durante los seis primeros meses de vida de manera exclusiva y posteriormente complementada con otros alimentos.

Una vez pasados los seis primeros meses de lactancia exclusiva, cuando se comienza a introducir los alimentos sólidos (alimentación complementaria), es importante tener en cuenta que alimentarse no es solo nutrirse bien o tomar buenos alimentos sino, además, adquirir los comportamientos apropiados en torno a la comida y aprender a disfrutarla en compañía de los demás.

**La línea del tiempo:** Desarrollo de habilidades infantiles para una alimentación sana cuando ya se introducen los alimentos sólidos:

6-9 meses	9-12 meses	12-18 meses	18-24 meses	2-3 años
Come la comida que le da el adulto aunque se mancha mucho, y se agarra a los objetos.	Empieza a subir la cuchara a la boca y a sujetar el vaso bien pero se le puede caer el agua.	Comienza a alimentarse a sí mismo con la cuchara sin ayuda y a usar el tenedor.	Sabe el nombre de algunos alimentos como, pan, agua, yogurt, sopa.	Sabe valorar cuando una comida esta buena pero también que no se come solo a capricho.

\* Estas edades son orientativas de modo que no todos los niños y niñas llevan el mismo ritmo pero ayudan a situarse.

Es importante saber a que edad, al menos aproximada, los niños o las niñas hacen determinadas cosas. Así podremos estimularles de manera apropiada. No es conveniente quedarse atrás o ir demasiado por delante, sino tratar de ajustarse a su edad, aunque estando atentos al desarrollo de cada niño o niña para respetar su ritmo y favorecer el siguiente paso, siendo conscientes de lo que ya sabe y lo que le toca aprender.

<sup>1</sup> Claves para un buen comienzo de la lactancia materna:

- 1) Contacto precoz piel con piel inmediatamente después del nacimiento, sin interrupciones durante 60/90 min o hasta que haga la primera toma
- 2) Lactancia a demanda, escuchando las señales de los bebés (las primeras semanas las tomas deben de ser frecuentes 10-12 al día)
- 3) Postura y agarre correcto, si duele o el bebé no coge peso consultar al profesional de atención primaria para revisar la técnica de lactancia.
- 4) Evitar chupetes y tetinas en las primeras semanas hasta que se haya instaurado correctamente la lactancia materna.
- 5) Estar atento a las señales que indican que la lactancia va bien: orina, defeca, gana peso, etc.
- 6) Contactar con recursos comunitarios de apoyo a la lactancia.
- 7) En caso de lactancia artificial, aplicar técnicas de lactancia materna aportará beneficios: Posición cómoda, "barriga con barriga", contacto visual, cambiar de lado, potenciar el reflejo de búsqueda tocando las mejillas y labios, para que sea el bebé el que se enganche solo, etc.

# Alimentación

## Recomendaciones:

- La Organización Mundial de la Salud y las sociedades científicas **recomiendan la lactancia materna** exclusiva durante los seis primeros meses de vida, introduciendo posteriormente la alimentación complementaria (de manera progresiva y acorde con la cultura de la familia). Si la madre así lo desea se recomienda continuar con la lactancia materna hasta los dos años o más.
- Es fundamental que se respete la decisión de las madres sobre el tipo de alimentación que van a dar a su bebé y que éstas reciban información y apoyo para llevarla a cabo de manera adecuada.
- Con lactancia materna o artificial es muy importante la implicación de la figura del padre o de otras figuras parentales.
- No darle al niño juguetes, ni ponerle delante de pantallas para comer ya que así su atención no se centra en la comida y pierde la ocasión de disfrutarla.
- Las prisas no son buenas consejeras de modo que intentemos buscar un momento sosegado y tranquilo para disfrutar de la comida en familia.
- Con el tiempo, incorporarle poco a poco a la actividad de comer (por ejemplo ayudar a poner la mesa o a recoger su plato) hará que los niños y niñas se sientan orgullosos y capaces de colaborar con los demás.

## Recuerda:

- No retrases el momento de darle cierta autonomía al niño/a. A partir de los 12 meses los niños y las niñas suelen comenzar a utilizar por sí solos la cuchara y poco a poco también el tenedor aunque se manchen mucho.
- La rutina de la alimentación supone un momento para aprender muchas cosas sobre el nombre de los alimentos, para qué sirven, de dónde provienen, etc. que hay que saber aprovecharlo.
- Es conveniente que los bebés se habitúen a la rutina de la comida, para lo cual, siempre que se pueda, intentar comer a la misma hora, sentados en su trona o a la mesa, dedicándole su tiempo y, si es posible, a la vez que el resto de la familia.
- No le preguntes al niño/a si quiere comer y qué quiere comer ya que no es algo para decidir cada día sino que forma parte de lo que ya está organizado.
- Es importante evitar la alimentación forzada ya que los niños y las niñas deben aprender a atender las señales de que su estómago está saciado. Hay que evitar si el niño/a tiene problemas con la comida el motivarle con “chucherías” entre comidas u ofrecerle postres poco saludables (con azúcares refinados) como premios.
- El objetivo no es solo nutrirse sino también aprender a disfrutar de la comida con los demás.

## Ideas clave:

- Comer no es solo alimentarse sino aprender a ser cada vez más autónomo y a comer sano y sin caprichos.
- Hay que cuidar el momento de la transición de la lactancia hacia los alimentos más sólidos de modo que se siga manteniendo el vínculo cálido con el niño/a y al mismo tiempo se aproveche para fomentar nuevos aprendizajes.
- La introducción de la alimentación complementaria del bebé es una oportunidad de oro para revisar las rutinas de alimentación de la familia e intentar adoptar rutinas y menús más saludables.
- La comida debe ser un momento placentero del día, no debemos dar por supuesto el que vaya a suponer malos humores, regañinas y disgustos.
- La comida en familia es un buen momento para comunicarse, estrechar lazos y ofrecer modelos apropiados a los niños y niñas sobre cómo alimentarse.
- Es importante educar a los niños y niñas para que desarrollen un buen sentido del gusto y que valoren el probar distintos alimentos, aunque unos les gusten más que otros.
- Nosotros somos su principal modelo en la mesa, démosle buenas ocasiones para que puedan participar y colaborar en lo que puedan con la preparación de la comida y la recogida de la mesa. Para más información: consulta los enlaces sugeridos en esta sesión.