

# Cómo alimentar a un bebé en su primer año de vida, pautas y recomendaciones del COF Gipuzkoa

## [Multimedia](#)

**Entre otros aspectos, recuerdan que a partir de los 6 meses, "es recomendable ofrecer los grupos de alimentos de uno en uno con intervalos de dos a tres días, para observar la tolerancia y aceptación"**

Bajo el título "*Alimentación durante el primer año de vida*", el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Gipuzkoa difunde un nuevo videoconsejo con el que pretende contribuir a aclarar las principales dudas sobre la alimentación de los más pequeños en sus primeros 12 meses de vida: <https://bit.ly/2P2EWw3>

La alimentación durante el primer año de vida genera numerosas dudas entre los progenitores que se dirigen con frecuencia a su farmacéutica/o de referencia para realizar consultas al respecto. Por este motivo y con el objetivo de contribuir a dar respuesta a algunas cuestiones básicas relacionadas con la alimentación en los 12 primeros meses de vida, el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Gipuzkoa (COFG) ha editado un nuevo videoconsejo con pautas al respecto que puede visualizarse en: <https://bit.ly/2P2EWw3>

Entre otros aspectos, la directora técnica del COFG, Dra. Estibaliz Goienetxea, recuerda que, durante los primeros 6 meses de vida, lo más adecuado es la lactancia materna exclusiva: "Es el alimento más completo y el único que necesita el bebé en estos primeros 6 meses. En caso de optar por la lactancia artificial, esta tiene que ser de tipo 1 y se deben seguir siempre las instrucciones que nos de el profesional que nos atiende".

Desde el COFG recuerdan que a partir de los 6 meses se empiezan a introducir los alimentos, la denominada alimentación complementaria. "No importa el orden exacto de introducción de los alimentos, lo que se recomienda es ofrecer los grupos de alimentos de uno en uno, con intervalos de dos a tres días para observar la tolerancia y aceptación", explica Estibaliz Goienetxea.

Asimismo, recomienda mantener la calma, "el bebé necesita tiempo para adaptarse a los nuevos sabores. Al principio tomará 2-3 cucharadas y es normal; no hay que forzarle a comer. Se debe aumentar progresivamente la consistencia de los alimentos y comenzar con grumos, texturas gruesas y sólidos lo antes posible, nunca más tarde de los 8-9 meses", subraya la directora técnica del COFG, quien recuerda que, tanto durante el primer año de vida, como en adelante, "debemos predicar con el ejemplo. Las madres, padres y familiares somos el modelo que el niño toma como referencia al alimentarse. Es decir: come sano para que tu hijo coma sano", concluye Goienetxea.

## RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN POR GRUPOS DE ALIMENTOS:

**LÁCTEOS:** Se recomienda mantener lactancia materna el tiempo que sea posible y, en caso de lactancia artificial, el tipo 1 hasta el año de vida. No dar leche de vaca hasta los 12 meses. El bebé puede tomar yogures naturales no azucarados a partir de los 9 meses.

**CEREALES:** Salvo que el pediatra diga lo contrario, hay que comenzar con cereales con gluten, que no contengan azúcares añadidos y, a ser posible, de grano completo. Se pueden incluir añadiendo cacitos en la leche o en las frutas y verduras, directamente ofreciendo pan, o en forma de arroz hervido, pasta, quínoa, avena, etc.

**FRUTAS:** Se suelen dar como merienda, pero se pueden ingerir a cualquier hora del día. Se puede utilizar cualquier tipo de fruta y es recomendable diversificarlas y añadirlas de forma escalonada para que el bebé vaya adquiriendo los distintos sabores. Si el bebé las rechaza de forma reiterada, un buen consejo es probar calentándolas.

**VERDURAS:** Las verduras se suelen ofrecer en la toma del mediodía, habitualmente patata, puerro, calabaza, calabacín, tomate, zanahoria y vainas. Se deben hervir sin sal, batir y añadir un chorrito de aceite de oliva en crudo. Evitar el consumo excesivo y repetido de acelgas, espinacas, remolacha, berzas o lechuga, hasta que el niño/a cumpla un año, debido a que contienen muchos nitratos que pueden producir trastornos a esta edad.

Durante los primeros años de vida, los purés de verdura deben consumirse en el momento o congelarlos, pero no se deben guardar en la nevera más de 24 horas.

**CARNES, PESCADOS, LEGUMBRES Y HUEVOS:** Unos días después se puede añadir al puré carne (20-30 g inicialmente es suficiente; principalmente pollo, ternera, cordero, pavo) o pescado sin espinas (fresco o congelado, blanco o azul, no grandes depredadores como atún).

Después añadir alguna legumbre (garbanzos, lentejas, alubias, etc.), así como el huevo (al principio en forma de huevo cocido en pequeñas cantidades), 1-2 veces por semana en sustitución de carne o pescado.

No se debe retrasar la introducción de alimentos potencialmente alergénicos (huevo, pescado, etc.) incluso en niños con riesgo de enfermedad alérgica.

**OTROS:** agua, sal, edulcorantes, etc.: También puede ofrecer agua, aunque normalmente no es necesario, salvo en épocas de excesivo calor. No añadir sal, azúcar ni edulcorantes, para que el bebé se acostumbre a los sabores naturales de los alimentos. Evitar además durante el primer año consumo de miel, bebidas azucaradas y zumos.

---