

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA SANA Y EQUILIBRADA

M^a Angustias Salmerón Ruiz
Pediatra H. Ruber Internacional



M^a Angustias Salmerón Ruiz
Pediatra U. Medicina de la Adolescencia
Hospital Universitario La Paz



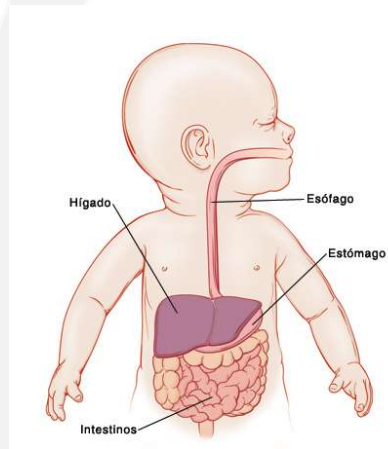
LA NECESIDAD DE SER ALIMENTADOS

¿Qué es la alimentación complementaria?

- “Alimentación” ≠ leche (materna o fórmula)
- Complementaria (al alimento fundamental que sigue siendo la leche primer año)



¿Cuándo empezar y por qué?



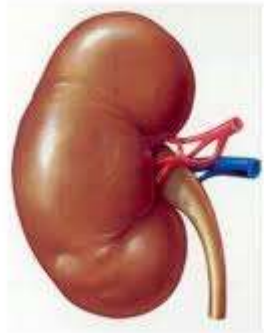
4- 6 meses

Vit D

B12

B6

Vit A



Fe

Zn

Energía



¿Cómo ofrecer los alimentos y por qué?

Antes de los 8 meses texturas y sabores diferenciados



<4-6 m:
Reflejo
extrusión
Succión



6-8 m: sedestación
inestable
Cuchara y texturas



7-9 m: masticación
refleja y
sedestación
9 m: masticación
10-12 m: comida a
la boca



2 a: come solo



Orden de los alimentos



- ¿Alérgenos?
 - *Huevo*
 - *Pescado*
 - *Frutos secos*
- ¿Gluten?
- ¿Cereales?







**ALIMENTOS
PROHIBIDOS**

Multicereales Multicereais

INGREDIENTES: Cereales* (99,9%) (harina de trigo* de grano completo (50%), harina de maíz*, harina de cebada*, harina de avena*, harina de arroz*) y vitamina B1.

* Procedente de agricultura ecológica.

INGREDIENTES: Cereais* (99,9%) (farinha de trigo* de grão completo (50%), farinha de milho*, farinha de cevada*, farinha de aveia*, farinha de arroz*) e vitamina B1.

* Proveniente de agricultura biológica.

TABLA NUTRICIONAL DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

Valores medios/ Valores médios		Por 100g	Por 20g
VALOR ENERGÉTICO/ ENERGIA			
	kJ	1.598	316
	kcal	378	77
NUTRIENTES/ COMPONENTE NUTRITIVOS			
Grasas/ Lípidos	g	2,0	0,4
de las cuales saturadas/ dos quais saturados	g	0,5	0,1
Hidratos de carbono	g	75	15
de los cuales azúcares/ dos quais açúcares	g	1	0,2
Proteínas/ Proteínas	g	10	2
Fibra alimentaria/ Fibra	g	7,5	1,5
Sal	g	0,05	0,01
VITAMINAS/ VITAMINAS			
Vitamina B1/ Vitamina B1	mg	0,5	0,1

ALIMENTOS ELABORADOS A BASE DE CEREALES PARA LACTANTES Y NIÑOS DE CORTA EDAD.

ALIMENTOS ELABORADOS A BASE DE CEREALES PARA LACTANTES Y NIÑOS DE CORTA EDAD. **INGREDIENTES:** Harina hidrolizada de 8 cereales (99%) (trigo, trigo de grano completo (50%), maíz, arroz, avena, cebada, centeno, sorgo y mijo), minerales (calcio y hierro), aroma natural y vitaminas (C, niacina, E, ac. pantoténico, B2, B6, B1, A, ac. fólico, biotina, D y B12).

Con gluten

Tabla Nutricional

Valores medios por Por 100g % V.R.* Por 25g

VALOR ENERGÉTICO	KJ	1.607	412
	Kcal	380	97

NUTRIENTES

Grasas	g	2,3	0,6
de las cuales saturadas	g	0,4	0,1
Hidratos de carbono	g	78	20
de los cuales azúcares	g	21	5,3
Fibra alimentaria	g	5,2	1,3
Proteínas	g	9,1	2,3
Sal	g	0,03	0,01

VITAMINAS

Vitamina A	µg	375	94	93,8
Vitamina D	µg	7,5	75	1,9
Vitamina E	mg α-TE	2,7		0,7
Vitamina C	mg	25	100	6,3
Vitamina B1	mg	0,4	80	0,1
Vitamina B2	mg	0,6	75	0,2
Niacina	mg NE	8,5	94	2,1
Ac. Pantoténico	mg	3,0		0,8
Vitamina B6	mg	0,6	86	0,2
Ac. Fólico	µg	70,0	70	17,5
Vitamina B12	µg	0,5	71	0,1
Biotina	µg	15		3,8

MINERALES

Calcio	mg	160	40	40,0
Hierro	mg	7,5	125	1,9

El contenido en sal es debido al sodio presente de forma natural. Con los azúcares naturalmente presentes en los cereales. *Porcentaje sobre valores de referencia.



DISMINUIR EL
CONSUMO DE...



Y TAMBIÉN DE...



Baby Led Weaning





¿CÓMO Y CUANDO EMPEZAR?



¿CÓMO OFRECER LOS ALIMENTOS?

- Tiras y filetes enteros
- Chafado con tenedor
- Carne picada

Baby Led Weaning

Riesgo

- Ingesta insuficiente de hierro y calórica
- Sal y/o azúcar
- Atragantamiento

Beneficio

- Favorece el desarrollo psicomotor
- Disminuye riesgo de obesidad
- Fomenta hábitos saludables



Recomendaciones prácticas

- Baberos con mangas e impermeables
- Proteger el suelo (favorece la limpieza)
- Trona fácil de limpiar (no usar platos)
- Cubiertos cortos y fáciles de manejar
- ¡Fuera las prisas!
- ¡Disfrutar del bebé!



¿Entonces qué hago?





MI MAMÁ YA NO ES PEDIATRA
EL BLOG DE UNA PEDIATRA QUE ES MAMÁ

[Inicio](#) [Blog](#) [Padres](#) [Profesionales](#) [Sobre mí](#) [Contactar](#)



Cuál es mi misión

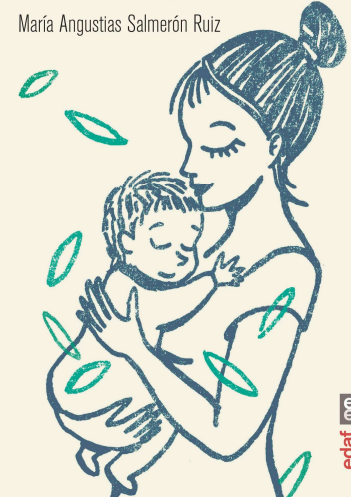
Humanizar la pediatría creando espacios de atención médica integral donde el niño y su familia sean escuchados y se sientan cuidados como pacientes.

[¿EN QUÉ TE PUEDO AYUDAR?](#)

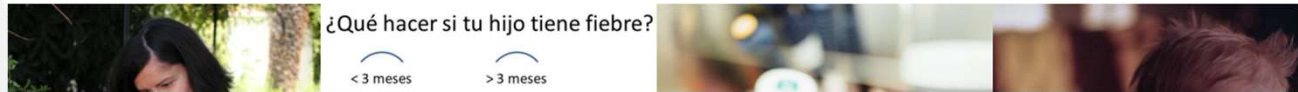
CRIAR SIN COMPLEJOS

PARA DISFRUTAR DEL ARTE DE SER PADRES

María Angustias Salmerón Ruiz



edaf



¡Muchas gracias!



www.mimamayanoespediatra.es

