



# APRENDO A COMER SOLO (Y SEGURO)

**M<sup>a</sup>Elena Fernández Segura**  
**Pediatra**

**Centro de Salud de Nerja y Consultorio de Frigiliana**

Taller para las familias



UGC de Pediatría y Neonatología

# EL VIAJE DE LA ALIMENTACIÓN HASTA SU PRIMER CUMPLEAÑOS



0-6  
MESES

ALREDEDOR  
DE LOS 6  
MESES

6-7 MESES

PASO 1

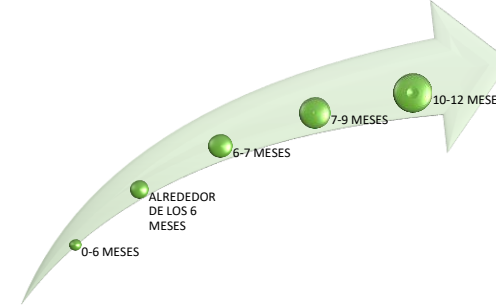
7-9 MESES

PASO 2

10-12 MESES

PASO 3

# DE 0 A 6 MESES



**LACTANCIA MATERNA**



**LECHE PARA LACTANTES (LECHE DE INICIO) basado en leche de vaca o de cabra**



LECHE DE VACA, LECHE DE OVEJA, LECHE DE CABRA, LECHE DE SOJA FORTIFICADA SIN AZÚCAR, LECHE DE AVENA, LECHE DE COCO



Fórmula especializada disponible sin receta médica: anti-reflujo, sin lactosa, parcialmente hidrolizado, y leche de confort



Fórmula infantil a base de proteína de soja, hidrolizados de proteínas lácteas



Fórmula de continuación (basado en leche de vaca o de cabra)

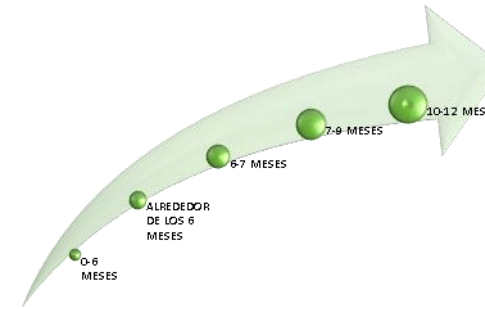


Leches de Crecimiento y leches para niños pequeños (leche de vaca, leche de cabra o leche de soja)



Leche de arroz

# ALREDEDOR DE LOS 6 MESES



SENTADO Y  
SOSTIENE LA  
CABEZA



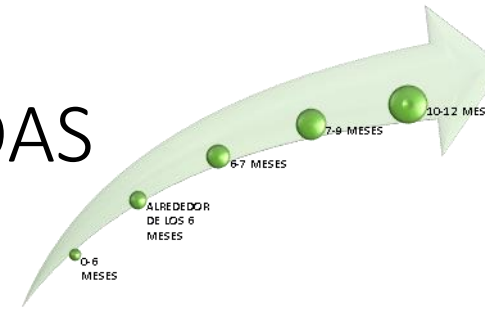
COORDINA  
OJOS,  
MANOS,  
BOCA



ABRE LA  
BOCA Y  
TRAGA  
COMIDA

**TIENEN QUE ESTAR LOS TRES CRITERIOS**

# PASO 1: LAS PRIMERAS COMIDAS ENTRE LOS 6-7 MESES



## LO QUE SÍ

VERDURAS  
FRUTAS  
PATATAS  
ARROZ  
HARINA DE MAÍZ  
HARINA DE SÉMOLA  
LEGUMBRES: GUISANTES, JUDÍAS, LENTEJAS  
CARNES: mejor POLLO, PAVO, CONEJO  
PESCADO  
HUEVOS  
FRUTOS SECOS MOLIDOS  
LECHE MATERNA  
LECHE DE FÓRMULA  
AGUA

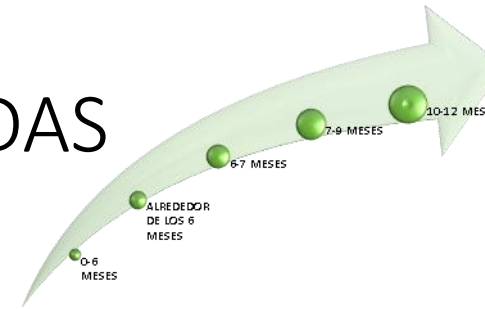
## LO NO RECOMENDADO

POTITOS  
YOGURES PARA BEBÉS  
CEREALES AZUCARADOS  
ZUMOS PARA BEBÉS  
INFUSIONES PARA BEBÉS  
LECHE DE CONTINUACIÓN  
GALLETAS PARA BEBÉS

## LO QUE NO

SAL  
AZÚCAR  
MIEL  
UVAS  
TROZOS DE MANZANA  
TROZOS DE ZANAHORIA  
FRUTOS SECOS ENTEROS  
PALOMITAS DE MAÍZ  
ZUMOS INDUSTRIALES  
COMIDA PREPARADA  
LECHE DE VACA  
YOGUR  
QUESOS  
OTRAS BEBIDAS LÁCTEAS  
ESPECIAS

# ¿CÓMO SE DA LAS PRIMERAS COMIDAS ENTRE LOS 6-7 MESES?



## LO QUE SÍ

RESPECTAR EL RITMO

**LECHE COMO ALIMENTO PRINCIPAL Y A DEMANDA**

CANTIDAD DE COMIDA DIRIGIDA POR EL BEBÉ  
PORCIONES PEQUEÑAS, ELOGIAR, PONER MÁS

**PREPARACIONES TRITURADAS**

PAPILLAS LÁCTEAS

COMIDAS SENCILLAS Y SIMPLES

BEBÉ SENTADO CON APOYO

PARECE QUE TIENE HAMBRE

SENTARSE ENFRENTA DEL BEBÉ PARA  
CONTACTAR OJO-CUCHARA

SI RECHAZO INICIAL, REPETIR EN 5-10  
OCASIONES

COMIDAS CASERAS

BEBÉ SUPERVISADO

SEGURIDAD EN LA TRONA

TAZA CON ASAS

COMIDAS FAMILIARES

COMER UNA CUCHARADA DEL NIÑO Y  
DECIR QUE ESTÁ DELICIOSO

## LO NO RECOMENDADO

PURÉS LISTOS PARA  
USAR

REDECILLAS  
ANTIAHOGO

## LO QUE NO

SNACK SALADOS

**CEREALES EN EL BIBERÓN**

MIRAR EL TELEVISOR

USAR EL TELÉFONO

USAR LA TABLET

FORZAR a comérselo todo

PREOCUPARSE POR EL TAMAÑO DE  
LAS PORCIONES

ALIMENTOS EN TROZOS O  
ENTEROS CON LOS QUE SE PUEDA  
ATRAGANTAR

DEJARLE SOLO

PREMIAR CON DULCES

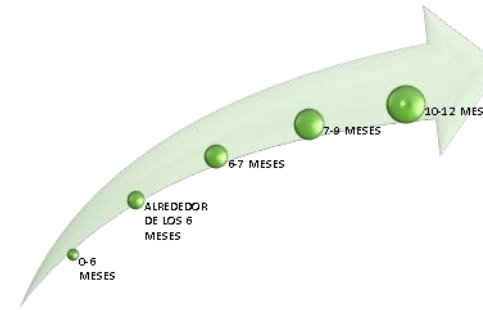
YOGUR COMO LÁCTEO PRINCIPAL

QUITAR LACTANCIA MATERNA

**OBJETIVO DE LAS PRIMERAS COMIDAS: QUE SE ACOSTUMBREN A NUEVOS SABORES Y TEXTURAS**



# PASO 2: ¿QUÉ COMIDAS ENTRE LOS 7-9 MESES?



## LO QUE SÍ

VERDURAS  
FRUTAS  
PATATAS  
ARROZ  
HARINA DE MAÍZ  
HARINA DE SÉMOLA  
**PAN**  
**FIDEOS, SOPA MARAVILLA, CUS CUS**  
CARNES : mejor POLLO, PAVO, CONEJO  
PESCADO  
LEGUMBRES  
HUEVOS  
FRUTOS SECOS MOLIDOS  
**LECHE MATERNA**  
**LECHE DE FÓRMULA**  
**AGUA**  
**YOGUR DE LECHE ENTERA SIN AZÚCAR**  
**QUESOS FRESCOS**

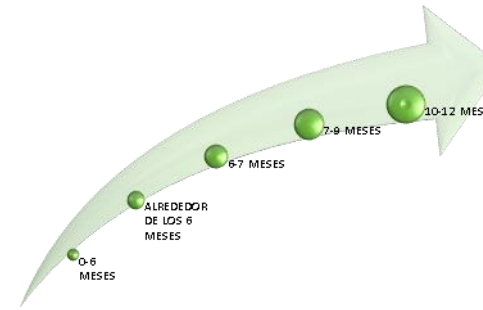
## LO NO RECOMENDADO

POTITOS  
YOGURES PARA BEBÉS  
CEREALES AZUCARADOS  
ZUMOS PARA BEBÉS  
INFUSIONES PARA BEBÉS  
LECHE DE CONTINUACIÓN  
GALLETAS PARA BEBÉS

## LO QUE NO

SAL  
AZÚCAR  
MIEL  
UVAS  
TROZOS DE MANZANA  
TROZOS DE ZANAHORIA  
FRUTOS SECOS ENTEROS  
PALOMITAS DE MAÍZ  
GUSANITOS  
ZUMOS INDUSTRIALES  
COMIDA PREPARADA  
LECHE DE VACA  
OTRAS BEBIDAS LÁCTEAS  
**ESPECIAS PICANTES**

# ¿CÓMO SE SIGUE ENTRE LOS 7-9 MESES?



## LO QUE SÍ

RESPECTAR EL RITMO: DESORDEN SEGURO  
DISMINUYE LA CANTIDAD DE LECHE DIRIGIDA POR EL BEBÉ  
LACTANCIA MATERNA A DEMANDA  
SI LACTANCIA ARTIFICIAL QUE TOME 500 ML/D  
CANTIDAD DE COMIDA DIRIGIDA POR EL BEBÉ  
PORCIONES PEQUEÑAS, ELOGIAR, PONER MÁS  
PREPARACIONES DIFERENTES A LOS TRITURADOS  
GACHAS LÁCTEAS  
COMIDAS VARIADAS EN INGREDIENTES Y GUSTOS  
2 COMIDAS AL DÍA  
SI RECHAZO INICIAL, REPETIR EN 5-10 OCASIONES  
COMIDAS CASERAS  
BEBÉ SUPERVISADO  
SEGURIDAD EN LA TRONA  
TAZA CON ASAS  
COMIDAS FAMILIARES  
LUGAR PARA ESTRECHAR VÍNCULOS  
COMER UNA CUCHARADA DEL NIÑO Y DECIR QUE ESTÁ DELICIOSO  
USAR LAS ESPECIAS CON MODERACIÓN Y POCO A POCO

## LO NO RECOMENDADO

PURÉS LISTOS PARA USAR

REDECILLAS ANTIAHOGO

GALLETAS EN LA FRUTA

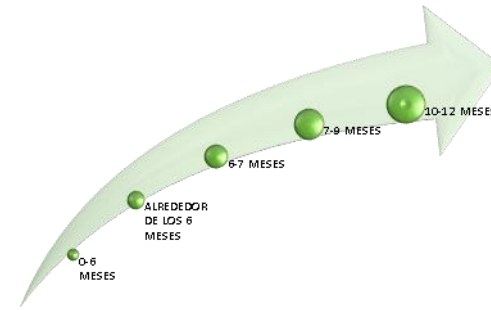
## LO QUE NO

SNACK SALADOS  
CEREALES EN EL BIBERÓN  
MIRAR EL TELEVISOR  
USAR EL TELÉFONO  
USAR LA TABLET  
FORZAR a comérselo todo  
PREOCUPARSE POR EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES  
ALIMENTOS EN TROZOS O ENTEROS CON LOS QUE SE PUEDA ATRAGANTAR  
DEJARLE SOLO  
PREMIAR CON DULCES  
YOGUR QUE SUSTITUYA A LA FRUTA  
QUITAR LACTANCIA MATERNA

**NO ES UNA CARRERA. CADA BEBÉ TIENE UNA VELOCIDAD PARA ACEPTAR NUEVOS ALIMENTOS Y TEXTURAS.**



# PASO 3: ¿QUÉ COMIDAS ENTRE LOS 10-12 MESES?



## LO QUE SÍ

VERDURAS

FRUTAS

PATATAS

ARROZ

PAN

PASTAS: fideos, sopa maravilla, macarrones...

CARNES : mejor POLLO, PAVO, CONEJO

PESCADO

LEGUMBRES

HUEVOS

FRUTOS SECOS MOLIDOS

LECHE MATERNA

LECHE DE FÓRMULA

AGUA

YOGUR DE LECHE ENTERA SIN AZÚCAR

QUESOS FRESCOS

ESPECIAS

## LO NO RECOMENDADO

POTITOS

YOGURES PARA BEBÉS

CEREALES AZUCARADOS

ZUMOS PARA BEBÉS

INFUSIONES PARA BEBÉS

LECHE DE CONTINUACIÓN

GALLETAS PARA BEBÉS

## LO QUE NO

SAL

AZÚCAR

MIEL

UVAS

TROZOS DE MANZANA

TROZOS DE ZANAHORIA

FRUTOS SECOS ENTEROS

PALOMITAS DE MAÍZ

GUSANITOS

ZUMOS INDUSTRIALES

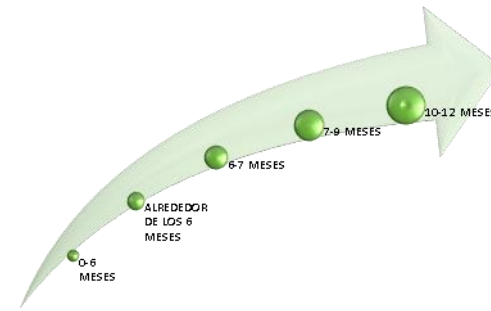
COMIDA PREPARADA

LECHE DE VACA

OTRAS BEBIDAS LÁCTEAS

ESPECIAS PICANTES

# ¿CÓMO SE SIGUE ENTRE LOS 10-12 MESES?



## LO QUE SÍ

DESORDEN SEGURO  
**LACTANCIA MATERNA A DEMANDA**  
SI LACTANCIA ARTIFICIAL QUE TOME 400 ML/D  
LECHE ANTES DE LAS SIESTAS  
**CANTIDAD DE COMIDA DIRIGIDA POR EL BEBÉ**  
PREPARACIONES DIFERENTES A LOS  
TRITURADOS: **GRUMOS, TROCITOS,**  
**APLASTADOS, PARA COGER CON LOS DEDOS.**  
ACOSTUMBRAR A MORDER Y MASTICAR  
GRAN VARIEDAD DE ALIMENTOS  
3 COMIDAS AL DÍA  
**POSTRES CON FRUTA**  
COMIDAS CASERAS  
BEBÉ SUPERVISADO  
SEGURIDAD EN LA TRONA  
**TAZA CON ASAS**  
COMIDAS FAMILIARES  
BIENESTAR FAMILIA-BEBÉ  
**APROVECHAR EL MENÚ DE LA FAMILIA**  
USAR LAS ESPECIAS  
**APRENDER A USAR LA CUCHARA** (LA PINZA)

## LO NO RECOMENDADO

PURÉS LISTOS PARA  
USAR  
REDECILLAS  
ANTIAHOGO  
PAPILLAS LÁCTEAS  
GALLETAS EN LA FRUTA  
ESPECIAS PICANTES

## LO QUE NO

SNACK SALADOS  
CEREALES EN EL BIBERÓN  
MIRAR EL TELEVISOR  
USAR EL TELÉFONO  
USAR LA TABLET  
FORZAR a comérselo todo  
PREOCUPARSE POR EL TAMAÑO DE  
LAS PORCIONES  
ALIMENTOS EN TROZOS O  
ENTEROS CON LOS QUE SE PUEDA  
ATRAGANTAR  
**SÓLO PURÉS**  
**SÓLO PAPILLAS**  
DEJARLE SOLO  
PREMIAR CON DULCES  
**YOGUR QUE SUSTITUYA A LA  
FRUTA**  
QUITAR LECHE MATERNA

**NO ES UNA CARRERA. ES UN PROCESO LENTO, VARIABLE Y DESORDENADO.**

# VAJILLA DEL BEBÉ



# PRECAUCIONES

SI SE EMPIEZA ANTES DE LOS 6 MESES  
**NO** DEBERÍA COMER

ALIMENTOS QUE PUEDEN DAR  
ALERGIA

Cereales con gluten

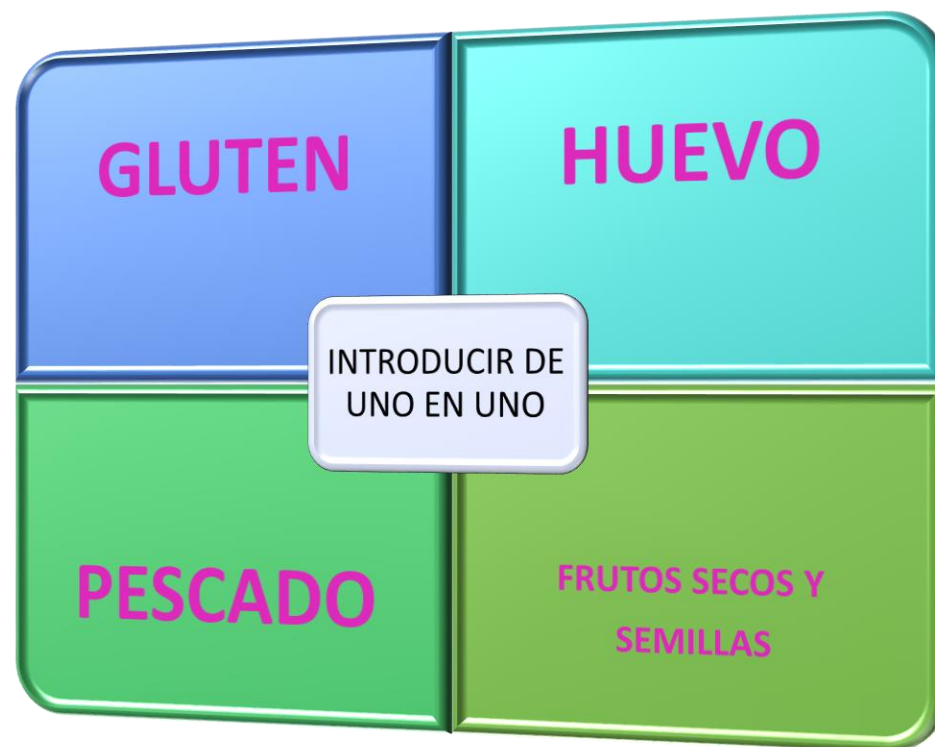
Frutos secos

Pescado y marisco

Huevos

Legumbres

Yogur



# OTRAS PRECAUCIONES



- *Espinacas, acelgas y borraja en los menores de 12 meses*
- *Pez espada, tiburón, atún rojo y lucio en los menores de 3 años*

## ALIMENTOS CON LOS QUE SE PUEDE ATRAGANTAR

FRUTOS SECOS ENTEROS

TROZOS DE FRUTA

TROZOS DE ZANAHORIA

ACEITUNAS

PALOMITAS DE MAÍZ

GUSANITOS

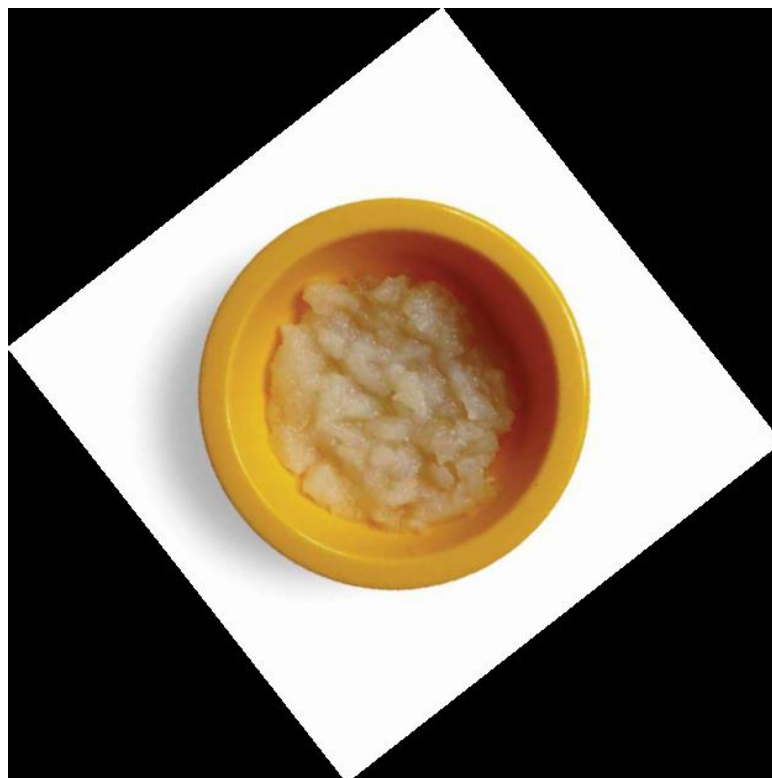
POLVORONES

# PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

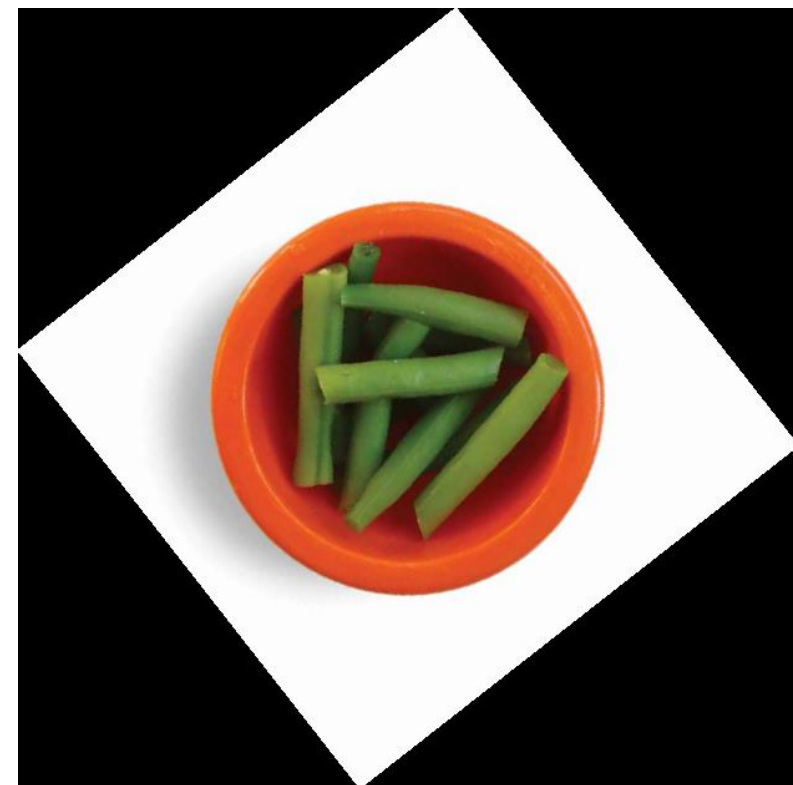
**PURÉS**



**GRUMOS**

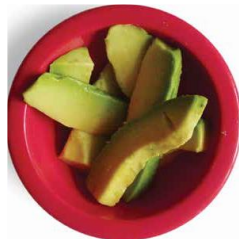


**ALIMENTOS CON LOS DEDOS**





# AGUACATE



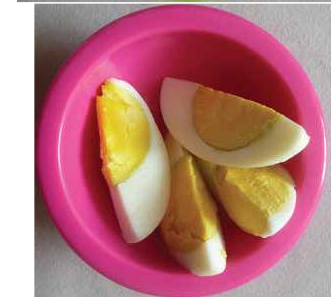
# GUISANTE



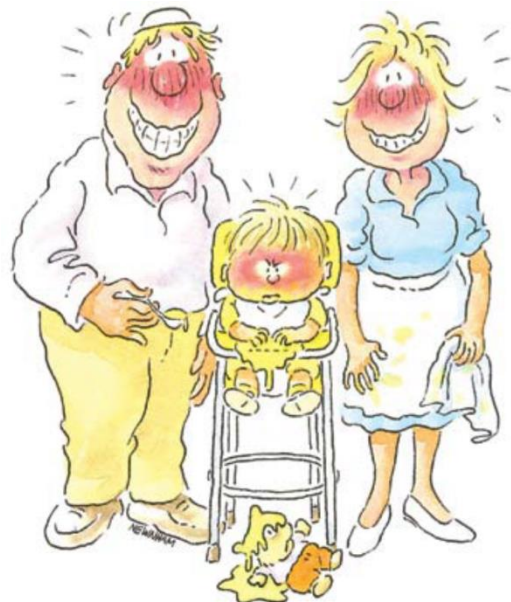
# ARROZ



# HUEVO



# REGLAS DE ORO



Taller para las familias

## Eating well for babies 6 months+

### The Three Golden Rules

- 1**  Base meals and snacks around **minimally processed** and natural foods.
- 2**  **Mealtimes matter.** Take your time, make eating a happy event, and be a good role model in how you eat yourself.
- 3**  **Avoid ultra-processed foods.** If there are more than a handful of ingredients on the label, put it back on the shelf!

### Seven Easy Steps To eating well for babies 6 months+

- 1**  Breastmilk or first infant formula are the only milk drinks babies need in the first year of life. Babies can have water or milk in an open cup from 6 months – just a little at a time to start with as they get used to handling a cup.
- 2**  Choose a variety of simple foods to introduce as first foods: vegetables, potatoes, fruit, eggs, beans, ground nuts and seeds, meat, fish, pasta, rice and other grains, and full-fat plain yoghurt.
- 3**  Baby's meals can be made from the same ingredients as healthy family meals: just don't add salt or sugar to baby's portion. You don't need special baby food which is expensive and is often less nutritious than home-cooked food.
- 4**  Keep food safe. Make sure everyone washes their hands before preparing food and helping babies at mealtimes, and follow good hygiene practices in preparing and storing food.
- 5**  Follow your baby's lead when introducing food. At about 6 months some babies may prefer to start with smoother foods; others may be ready for mashed and lumpy food. All babies should be encouraged to hold finger foods and get involved with meals from the start.
- 6**  Avoid foods in small hard or chewy pieces such as nuts, grapes or tomatoes which may be a choking hazard. Avoid honey and unpasteurised dairy foods which may be linked to food poisoning. Cook raw meat and fish well and ensure there are no bones. Never leave a baby alone when eating.
- 7**  Think about the future. We are all responsible for the precious planet we live on. Buy good quality local food and don't waste it!

**FIRST STEPS NUTRITION TRUST**

  
www.firststepsnutrition.org  
@1stepsnutrition



Sugerencia de presentación. Ver detalle en [sinAzucar.org](http://sinAzucar.org)







Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org











sinAzucar.org

FORMATO

AHORRO

900g

[www.nestlebebe.es](http://www.nestlebebe.es)

**Nestlé**

8 cereales



desde  
**6**  
meses

30-36  
tomas

Papilla de Cereales instantánea

\*Contiene azúcares naturalmente presentes









 sinAzucar.org





 sinAzucar.org





## EJEMPLOS DE MENÚ PARA LACTANTES DE 7 MESES

|          | Menú 1                   | Menú 2                                                            | Menú 3                                                                                |
|----------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno | Biberón de cereales      | Papilla de copos de avena preparada con leche materna o fórmula   | Papilla de cereales sin azúcar añadido preparada con leche materna o fórmula          |
| Almuerzo | Potito de pollo          | Puré de zanahoria con lentejas. Zumo de naranja recién exprimido. | Puré de verduras con pollo y un puñado de arroz. Un trozo de plátano maduro aplastado |
| Merienda | Potito de pollo          | Papilla de fruta natural con una cucharada de almendras molidas   | Papilla de fruta natural con una cucharada de cereales sin azúcar añadido.            |
| Cena     | Biberón de cereales      | Pecho o fórmula                                                   | Pecho o fórmula                                                                       |
| Además   | Yogur "Mi primer Panone" | Pecho a demanda o biberones de fórmula                            | Pecho a demanda o biberones de fórmula                                                |

# EJEMPLOS DE MENÚ PARA LACTANTES DE 10 MESES

|          | Menú 1                                           | Menú 2                                                               | Menú 3                                                                           |
|----------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno | Biberón de cereales                              | Tostada de pan con tomate y aceite. Zumo de naranja recién exprimido | Papilla de cereales sin azúcar añadido preparada con leche materna o fórmula     |
| Almuerzo | Potito de verduras y yogur de "Mi primer Yogurt" | Arroz con verduras y rape. Manzana en rodajas finas.                 | Sopa de fideos con garbanzos y calabaza. Un plátano aplastado. Un palito de pan. |
| Merienda | Potito de verduras                               | Compota de pera con nueces molidas.                                  | Un yogur natural sin azúcar.                                                     |
| Cena     | Biberón de cereales con 8 cucharadas de cereales | Patata, judía y calabaza cocidas y aplastadas.                       | Puré de patata y una yema de huevo.                                              |
| Además   | "Mi primer Tetit"<br>Gusanitos.                  | Pecho a demanda o biberones de fórmula                               | Pecho a demanda o biberones de fórmula                                           |

# CASO CLÍNICO de El País

(mayo 2016)

## Mi bebé come paella. Y macarrones.

Mi hija tiene 11 meses y desde los nueve come todo tipo de comida en trozos.

La primera prueba, fue con la paella de la abuela. Es cierto que es difícil negarse, porque le sale muy bien. Bueno, pues allí estábamos todos, sentados y observando cómo reaccionaba ese pequeño ser. Primera cucharada y ningún signo de extrañeza. Al revés, abría la boca como si mentalmente dijera un: ¡Mamá quiero más!”. *A la cuatro dientes* ahora el puré le aburre. Dicen los expertos que es normal, cuando te dan algo mejor, querer otra cosa. Aunque yo empecé tarde.



- *Elige una **alimentación sana**.*
- ***No fumes**.*
- *Disfruta de la **naturaleza**.*
- *Pon las **vacunas** a tu hijo.*
- *Elimina **riesgos y peligros** en el **hogar**.*
- *Practica la **seguridad vial**.*
- ***Leer** todos los días te da **superpoderes**.*
- *Que tus hijos **se sientan muy queridos**.*
- ***Nunca** uses la **violencia**.*
- ***Haz** buen uso de las **nuevas tecnologías**.*

