

Como solo y bien acompañado

Los niños van adquiriendo capacidades y destrezas que les permiten experimentar con la comida y empezar a alimentarse solos. **Hay que acompañarlos con confianza y animarles.**

Es aconsejable ofrecer alimentos saludables variados e incorporar **preparaciones diferentes de los triturados**. Así, se contribuye a que coman de forma autónoma y a que disfruten de los sabores, las texturas, los olores y los colores de los diferentes alimentos.

Hay que evitar los alimentos que puedan causar atragantamientos: frutos secos enteros –se pueden ofrecer triturados–, palomitas, granos enteros de uva, zanahoria o manzana entera o a trozos grandes, etc.

Las comidas son espacios de contacto, de relación y afecto. Con una actitud receptiva y tolerante, de acompañamiento respetuoso sin confrontación, se convierten en espacios donde estrechar nuestros vínculos. Es recomendable que los niños disfruten de al menos una comida en familia.

La influencia más importante sobre los hábitos alimentarios es el ejemplo que los adultos les dan.

¡No quiero más! ¡No quiero probarlo!

La preocupación por el niño que no come es frecuente entre los padres, las madres y los adultos que le cuidan en general. Muy a menudo el problema es de equilibrio entre lo que come el niño y lo que las personas adultas (madre, padre, abuelos, etc.) esperan que coma.

Los adultos son los responsables de adquirir los alimentos que consumirá el niño y de decidir también cuándo, cómo y dónde se comerán, pero el niño sano, con su capacidad de autorregulación, decide cuándo quiere o no quiere comer y qué cantidad.

Se puede encontrar más información en los siguientes documentos

[Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia \(de 0 a 3 años\)](#)

(Agencia de Salud Pública de Cataluña)

Preguntas más frecuentes:

[PMF Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia \(de 0 a 3 años\)](#)

(Agencia de Salud Pública de Cataluña)

[Acompañar las comidas de los niños](#)

(Agencia de Salud Pública de Cataluña)

[Programa Àpats en família](#)

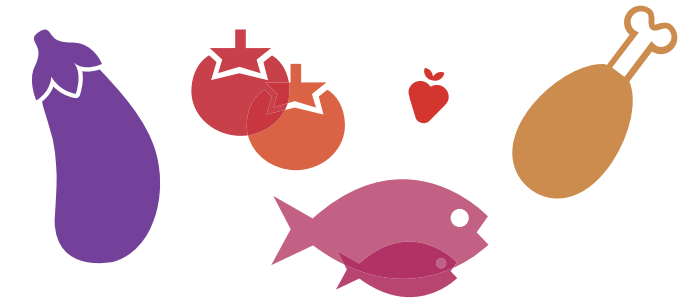
(Departamento de Trabajo, Asuntos Sociales y Familia)

[Programa Implicate](#)

(Agencia Catalana del Consumo)

[Extracción, conservación y administración](#) de leche materna

(Alba Lactancia Materna)



Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia (de 0 a 3 años)



Aprender buenos hábitos alimentarios desde pequeños facilita un estado nutricional y un crecimiento óptimos y pone las bases para una buena salud.

Hasta los 6 meses

La leche materna es el mejor alimento para el bebé y favorece el vínculo afectivo entre madre e hijo. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida.

A partir de los 6 meses

Hay que mantener la lactancia materna hasta los 2 años de edad o más, o bien hasta que madre y niño lo decidan. A partir de los 6 meses se irán incorporando progresivamente nuevos alimentos, manteniendo la lactancia materna a demanda. El momento exacto puede variar según el desarrollo psicomotor del bebé (se sostiene sentado, coge los alimentos y se los lleva a la boca...) y el interés que demuestre por probar nuevos sabores y texturas.

El calendario de incorporación de alimentos es una información orientativa.



Recomendaciones generales

- No se debe añadir ni **azúcar** ni miel ni edulcorantes en los alimentos de los niños.
- Es conveniente evitar la **sal** y los alimentos muy salados.
- Se recomiendan el pan, la pasta y el arroz **integrales**, porque son más ricos en nutrientes y fibras.
- Mientras el bebé solo toma leche materna (o adaptada) a demanda no necesita beber **agua**. A partir del sexto mes, se le puede ofrecer agua según la sensación de sed que tenga. El agua tiene que ser la bebida principal. De zumos y otras bebidas azucaradas, cuantos menos tome, mejor.
- El mejor aceite, tanto para cocinar como para aliñar, es el **aceite de oliva virgen**.
- A partir del primer año, si los niños no toman leche materna, pueden tomar **leche** entera de vaca. Las leches de crecimiento no son recomendables y las bebidas vegetales (arroz, avena, almendra, etc.) no son una buena alternativa a la leche.
- En la **merienda** y **otros tentempiés** hay que dar preferencia a la fruta fresca, el yogur natural sin endulzar y el pan integral (con aceite, tomate, queso, etc.), junto con el agua.
- Las frutas, verduras, hortalizas, legumbres, pasta, arroz, pan, etc., deben ofrecerse en cantidades que se adapten a la **sensación de hambre**.
- Del **segundo plato** (carne preferiblemente blanca, pescado y huevos), es importante limitar las cantidades (20-30 g de carne/día o bien 30-40 g/día de pescado o bien una unidad de huevo pequeño/día).
- Hay que tener en cuenta aspectos importantes de **seguridad e higiene**: lavarse las manos, garantizar que los utensilios y las superficies de trabajo están limpios, comprobar que los alimentos están en buen estado y conservar los alimentos en refrigeración o en congelación.

Calendario orientativo de incorporación de alimentos

Alimentos	Edad de incorporación y duración aproximada			
	0 - 6 meses	6 - 12 meses	12 - 24 meses	≥ 3 años
Leche adaptada (en niños que no toman leche materna)	Color: Purple	Color: Light Purple	Color: Light Purple	Color: Light Purple
Cereales –pan, arroz, pasta, etc.–(con o sin gluten), frutas, hortalizas, legumbres, huevos, carne y pescado, aceite de oliva, frutos secos chafados o molidos . Se pueden ofrecer pequeñas cantidades de yogur y queso tierno a partir de los 9-10 meses.	Color: White	Color: Red	Color: Light Red	Color: Light Red
Leche entera* , yogur y queso tierno (en más cantidad)	Color: White	Color: White	Color: Orange	Color: Light Orange
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, palomitas, granos enteros de uva, manzana o zanahoria cruda).	Color: White	Color: White	Color: White	Color: Green
Alimentos superfluos (azúcares, miel, mermeladas, cacao y chocolate, flanes y postres lácteos, galletas, bollería, embutidos y charcutería).	Color: White			
	Cuanto más tarde y en menos cantidad mejor (siempre a partir de los 12 meses)			

*En el caso de que el niño no tome leche materna.