



Recomendaciones para la alimentación infantil

para cuidadores en casa y trabajadores de guarderías

Índice

Introducción para bebés de hasta 6 meses

Para bebés de 6-9 meses

Para bebés de 9-12 meses

Para niños de 12 meses – 2 años

Para niños mayores de 2 años

Cuadro resumen

Introducción

La alimentación en los primeros años conforma la base de sus hábitos alimenticios en el futuro, así como su actitud respecto a la comida. Es por ello importante que la alimentación infantil sea variada y sana, tanto para que su gusto por la comida sea diverso como para que crezcan y se desarrollen con normalidad.

Muchos bebés comienzan con los cuidadores o en guarderías con menos de un año de edad. Aquí los cuidadores y trabajadores de las guarderías, podrán aconsejarse sobre las posibilidades de alimentación para los diferentes grupos de edades hasta los dos años, con el objetivo de facilitarles el alimentar a los niños de forma sana y adecuada. Las recomendaciones para los bebés menores de un año están basadas en el libro *Næring ungbarna* (alimentación infantil) que recoge una buena información sobre la alimentación en el primer año de vida. Sin embargo no se habían publicado antes recomendaciones sobre la alimentación para niños de entre uno y dos años. Al final del folleto se encuentran unas tablas que indican que clase de alimentos más adecuados para cada edad. En caso de intolerancia alimenticia se aplicarán otras recomendaciones. En la contraportada del folleto se hace referencia a diferentes publicaciones referentes a este tema del instituto de salud pública.

Nosotros, el instituto de salud pública, esperamos que estas recomendaciones les sean de utilidad a los cuidadores y trabajadores de las guarderías.



Para bebés de hasta 6 meses

Para los bebés menores de 6 meses, se contemplarán recomendaciones especiales. En este caso es importante que los padres y los cuidadores/personal de la guardería se pongan de acuerdo sobre la alimentación que el bebé está empezando a comer y de si la vitamina D, en forma de gotas o el hígado de bacalao, se le dará en casa o en la casa del cuidador/guardería. Si el bebé crece y si encuentra bien, no necesitará más alimento que la leche materna los primeros seis meses. En caso de que la leche materna no sea suficiente, los 4 primeros meses además de la vitamina D, se le dará también leche en polvo adecuadamente mezclada en adición a la leche materna o en lugar de ella. Más información se encuentra disponible en el folleto *Alimentación infantil*. Si el bebé ya tiene 4 meses y la leche materna no es suficiente, se le puede dar adicionalmente algún otro alimento. El primer alimento adicional puede ser por ejemplo uno de los siguientes: papillas de arroz (sin leche en polvo), patatas o zanahorias cocidas y trituradas o plátano triturado. No es recomendable alimentar a bebés menores de 6 meses con leche de vaca o sus derivados, incluida la llamada Stoðmjólk (leche enriquecida para bebés mayores de 6 meses), ni papillas que contengan gluten (p.ej. avena, cebada, trigo, centeno o espelta) debido al riesgo de que el bebé desarrolle alergia o intolerancia a estos productos.

Para bebés de 6-9 meses

A los seis meses el bebé comienza poco a poco a alimentarse de diferentes comidas trituradas y a beber de tazas con boquilla. Necesitamos darle al bebé el tiempo suficiente para familiarizarse con los nuevos alimentos, comenzar con pequeñas porciones y aumentar poco a poco.

Primeros alimentos: Papillas de arroz, patatas o zanahorias cocidas y trituradas o plátano triturado.

Después de estos primeros alimentos se le pueden dar los siguientes:

- Stoðmjólk. Agua para la sed. La leche entera y productos lácteos fermentados pueden utilizarse como aditivos en las papillas o en otros productos cocinados, pero no como alimento principal o bebida. Se recomienda la utilización de productos naturales sin azúcar añadida. Los productos lácteos bajos en grasa (leche y yogures desnatados o semidesnatados, skyr) no son adecuados por su alto contenido en proteínas.
- Poco a poco podemos ir dándole papillas de otros cereales, incluyendo aquellos que contengan gluten, por ejemplo avena, cebada, trigo, centeno y espelta. Las harinas más adecuadas son las especiales para bebés, enriquecidas con vitaminas y hierro y sin adición de azúcar ni edulcorantes.
- Gradualmente iremos dándole puré de carne cocida con patatas y vegetales. Como ejemplo de vegetales tenemos brócoli, nabos, coliflor, zanahorias, pimientos, guisantes. No es recomendable darle a niños menores de un año ruibarbo, espinacas, apio o hinojo por la alta cantidad de nitratos que contienen.

Recomendaciones para la alimentación infantil



- Todos los vegetales deben lavarse bien y cocerse. Se le podrá dar hígado con moderación pero en absoluto cada día ni cada semana. A partir de los 7-8 meses podrá comenzar a comer huevos, pescado, pasta y arroz.
- Podemos añadir una cucharadita pequeña de aceite o mantequilla al puré de carne/vegetales, ya que el bebé todavía necesita una alta cantidad proporcional de grasas.
- Podemos hacer puré de frutas con manzanas o peras cocidas, melón o plátanos (machacados o en trocitos pequeños).
- A los 7-8 meses ha llegado el momento de darle al bebé pan en trocitos pequeños untado con por ejemplo paté de hígado. A la hora de elegir el pan, es preferible que este tenga un gran contenido en fibra, por lo menos 5-6 gr. de fibra por 100 gr. de pan. No se recomienda pan con granos enteros, si no pan procedente de harinas integrales.
- No se debe añadir sal o azúcar en la comida de los bebés.
- Debemos evitar darle bebidas dulces, tales como zumos de manzana, naranja o grosella, ya que pueden estropear sus dientes. Los zumos naturales tampoco son adecuados para los bebés. No es recomendable darle a los bebés bebidas u otros productos con edulcorantes.

Para bebés de 9-12 meses

Los bebés a esta edad ya pueden poco a poco empezar a comer casi todo tipo de alimentos sanos, siempre que no estén muy salados. No es necesario triturar la comida de la misma forma que para los bebés más pequeños, si no que es suficiente en machacarla con un tenedor o cortarla en trocitos pequeños.

- Para beber se recomienda la leche Stoðmjólk o agua. La leche entera y productos lácteos fermentados pueden utilizarse como aditivos en las papillas o en otros productos cocinados, pero no como alimento principal o bebida. Se recomienda la utilización de productos naturales sin azúcar añadida. Los productos lácteos bajos en grasa (leche y yogures desnatados o semidesnatados, skyr) no son adecuados por su alto contenido en proteínas.
- Todo tipo de papillas son adecuadas, por ejemplo de arroz, cebada, trigo, centeno o mijo. Evitar darles productos azucarados.
- La carne puede ser cocida o frita (pero cuidado que no se queme o está demasiado frita) con patatas o vegetales. No es recomendable darle a niños menores de un año ruibarbo, espinacas, apio o hinojo por la alta cantidad de nitratos que contienen. Se le puede dar huevos, pescado, pasta y arroz.
- Productos derivados de vísceras (tales como la morcilla), tomates, naranjas y otras frutas se incorporarán a la dieta. Hay que tener en cuenta que productos muy salados, como el salami o el peperoni, no son adecuados para los bebés. Se le podrá dar hígado con moderación pero en absoluto cada día ni cada semana.

Recomendaciones para la alimentación infantil



- Podemos añadir una cucharadita pequeña de aceite o mantequilla al puré de carne/vegetales, ya que el bebé todavía necesita una cantidad proporcional alta de grasas.
- A la hora de elegir el pan, es preferible que este tenga un gran contenido en fibra, por lo menos 5-6 gr. de fibra por 100 gr. de pan. No se recomienda pan con granos enteros, si no pan procedente de harinas integrales.
- No se debe añadir sal o azúcar en la comida de los bebés.
- Debemos evitar darle bebidas dulces, tales como zumos de manzana, naranja o grosella, ya que pueden estropear sus dientes. Los zumos naturales tampoco son adecuados para los bebés. No es recomendable darle a los bebés bebidas u otros productos con edulcorantes.

Para niños de 12 meses – 2 años

A los 12 meses se incrementa todavía más la variedad alimenticia y puede el bebé consumir la comida casera normal siempre y cuando se trate de comida sana y variada y no muy salada.

Se recomienda:

- Una dieta variada y compuesta diariamente por la mayoría de los grupos alimenticios.
- Stoðmjólk o agua para beber. Elegir preferiblemente productos lácteos naturales sin azúcar añadida. Limitar el consumo de productos lácteos a 500 ml diarios, incluyendo leche, yogures, leche ácida y skyr.
- Los niños menores de 2 años consuman una dieta más rica en grasa que los niños más mayores, de tal forma que la composición de la comida aporte un 30-35% de la energía diaria, y no más que eso, en forma de grasas. A los 2 años el porcentaje de energía aportado en forma de grasas debe ser del 25-35%. Los productos lácteos bajos en grasa (leche y yogures desnatados o semidesnatados, skyr) no son adecuados. Además es aconsejable untar un poco más el pan o añadir un poco más de salsa en las comidas.
- Usar si es posible aceite en la cocina en lugar de mantequilla o margarina.
- Darle papillas de avena, por lo menos algunas mañanas.
- Aportar frutas y verduras con todas las comidas y también entre comidas. Los vegetales tanto pueden ser frescos como cocidos.
- Darle pan integral, es decir, con un gran contenido en fibra, por lo menos 5-6 gr. de fibra por 100 gr. de pan. Ya se puede comenzar a dar pan con granos enteros.
- Darle pescado por lo menos dos veces por semana, tanto grasos como magros.
- Darle carnes magras cuando sea posible. Se le podrá dar hígado con moderación pero en absoluto cada día ni cada semana.
- Debemos evitar darle bebidas dulces, ya que pueden estropear sus dientes. No es recomendable darle a los niños pequeños bebidas u otros productos con edulcorantes. Un vaso pequeño de zumo natural al día está bien, pero no es recomendable que consuman más que esa cantidad. Los zumos naturales no

Recomendaciones para la alimentación infantil



suponen un complemento imprescindible en una dieta sana, pero son preferibles a las bebidas carbonadas o azucaradas, tanto se trate de azúcar natural o edulcorante.

Detalles importantes para todos los niños de hasta 2 años de edad:

- No es recomendable añadir sal o especias que contengan sal en su comida.
- Las carnes elaboradas tipo salchichas, saladas y ahumadas no son adecuadas y deberá limitarse su consumo. Como ejemplo tenemos los perritos calientes, jamón york, pescado salado. Elegir preferiblemente carnes frescas. La carne picada es un producto fresco. Téngase en cuenta que los productos congelados se consideran también productos frescos.
- Los ingredientes ricos en sal, como el salchichón, el peperoni o la carne ahumada, no son adecuados para los niños pequeños.
- Los hábitos alimenticios se aprenden pronto y por ello no es conveniente azucarar la comida de los bebés, ya que pueden acostumbrarse al sabor dulce y no conformarse después con productos no edulcorados. Por azúcar nos referimos aquí tanto al blanco, como al moreno, en polvo, jarabe (agave, glucosa, almidón), miel etc.
- Limitar mucho las golosinas y otros productos azucarados. Los productos que contengan mucho azúcar no son convenientes ya que pueden reducir el apetito y resultar en una dieta monótona y poco nutritiva.
- Las bebidas carbonadas o azucaradas no son adecuadas para los niños y en absoluto las bebidas deportivas o energéticas. Las bebidas de cola y las energéticas contienen también cafeína. Tampoco son adecuados los productos lácteos azucarados.
- No es conveniente darle a los niños menores de tres años dulces o productos azucarados.
- Es importante que los niños tomen vitamina D diariamente, en forma de gotas desde la cuarta semana de edad y más tarde cuando ya tomen comida, una cucharadita de hígado de bacalao. Los padres y los cuidadores/personal de la guardería deberán ponerse de acuerdo sobre si la vitamina D se le dará en casa o en la guardería.
- No darle nunca alimentos con los que se puedan atragantar, tales como frutos secos, caramelos o trozos grandes o duros.
- Evitar dar a bebés menores de 12 meses miel, ya que puede contener esporas de la bacteria Clostridium Botulinum. Esto puede causar que los bebés enfermen gravemente de botulismo.
- Es conveniente limitar a 120 gr. a la semana la cantidad de uvas pasas que los niños pequeños pueden consumir, debido a las toxinas de hongos que pueden contener.
- Los ácidos grasos trans no son convenientes para los niños. Éstos se encuentran en aquellos productos en los que se utilizan grasas insaturadas en su elaboración. Las grasas insaturadas se encuentran a

Recomendaciones para la alimentación infantil



menudo en galletas, bizcochos, comidas rápidas fritas, palomitas, golosinas etc. Es conveniente reducir mucho el consumo de estos productos.

Para niños mayores de 2 años

A partir de los 2 años de edad, seguiremos las mismas recomendaciones del instituto de salud pública sobre alimentación y nutrición que para los adultos. Se recomienda que los niños a partir de los 2 años consuman 5 raciones de fruta y verduras al día, al igual que los adultos, aunque en su caso estas raciones serán menores. A partir de los 2 años pueden también consumir productos lácteos magros y leches desnatadas.

Información de utilidad sobre la alimentación infantil se encuentra disponible en la página del instituto de salud pública www.lydheilsustod.is – **Útgefið efni**

Næring ungbarna - Alimentación infantil

Ráðleggingar um mataræði og næringarefni – Recomendaciones sobre alimentación y nutrición

Handbók fyrir leikskólaeldhús – Manual para la cocina de las guarderías

Sælgæti og smáhlutir geta valdið köfnun – golosinas y pequeños objetos pueden producir asfixia

Consultar también el artículo en la página del instituto de salud pública *¿Que es lo más conveniente para beber los niños?*

Los especialistas del Centro de salud infantil y la Agencia de investigación nutricional de la Universidad de Islandia, establecen las recomendaciones sobre alimentación infantil en colaboración con las sociedades de profesionales sanitarios, el directorado de medicina y el instituto de salud pública.

© Lýðheilsustöð, 2009

Recomendaciones para la alimentación infantil



	4 primeros meses	4-6 meses	6-9 meses	9-12 meses	12 meses – 2 años	A partir de los 2 años
Leche para beber	Leche materna (o leche en polvo especial para bebés si la leche materna solamente no es suficiente)	Leche materna (o leche en polvo especial para bebés)	Leche materna o leche en polvo para bebés. El bebé puede empezar a tomar stoðmjólk.	Leche materna, leche en polvo para bebés o stoðmjólk.	Leche materna, stoðmjólk.	Leche desnatada, limitar el consumo de productos lácteos a 500 ml diarios
Productos lácteos como aditivos en las papillas	No	No	Stoðmjólk. La leche entera como mucho en pequeñas cantidades.	Stoðmjólk La leche entera en pequeñas cantidades en papillas o productos cocinados	Leche entera/stoðmjólk	Leche desnatada
Productos lácteos grasos fermentados (naturales, sin azúcar ni edulcorante)	No	No	En papillas o en otros productos cocinados, pero no como alimento principal o bebida	En papillas o en otros productos cocinados, pero no como alimento principal o bebida	Adecuado	Adecuado, aunque se recomiendan con menos grasas
Productos lácteos desnatados fermentados (naturales, sin azúcar ni edulcorante)	No	No	No	No	Normalmente no adecuados	A partir de los 2 años pueden consumir productos lácteos magros y leches desnatadas.
Papillas	No	Si necesita alimento adicionalmente se le puede dar p.ej. papillas de arroz, puré de patatas o zanahorias cocidas o de plátano.	Papillas de avena, cebada, trigo, centeno y mijo. Las harinas más adecuadas son las especiales para bebés, enriquecidas con vitaminas y hierro y sin adición de azúcar ni edulcorantes.	Todo tipo de papillas son adecuadas, por ejemplo de arroz, cebada, trigo, centeno o mijo. Evitar darles productos azucarados.	Todo tipo de papillas son adecuadas, por ejemplo de arroz, cebada, trigo, centeno o mijo. Evitar darles productos azucarados.	Todo tipo de papillas son adecuadas, por ejemplo de arroz, cebada, trigo, centeno o mijo. Evitar darles productos azucarados.

Recomendaciones para la alimentación infantil



	4 primeros meses	4-6 meses	6-9 meses	9-12 meses	12 meses – 2 años	A partir de los 2 años
Vegetales	No	Si necesita alimento adicionalmente se le puede dar p.ej. papillas de arroz, puré de patatas o zanahorias cocidas o de plátano.	Todos los vegetales deben lavarse bien y cocerse. Como ejemplo de vegetales tenemos brócoli, nabos, coliflor, zanahorias, pimientos, guisantes. No es recomendable darle a niños menores de un año ruibarbo, espinacas, apio o hinojo.	Se le pueden dar tomates. No es recomendable darle a niños menores de un año ruibarbo, espinacas, apio o hinojo.	Todo tipo de vegetales, tanto frescos como cocidos.	Todo tipo de vegetales, tanto frescos como cocidos.
Frutas	No	Si necesita alimento adicionalmente se le puede dar p.ej. papillas de arroz, puré de patatas o zanahorias cocidas o de plátano.	Por ejemplo puré de manzanas, perar melón o plátano. No se recomienda dar ruibarbo.	Se incorporan naranjas, mandarinas y otras frutas. No se recomienda dar ruibarbo.	Todas las frutas excepto ruibarbo son adecuadas.	Todas las frutas son adecuadas.
Carne	No	No	Puré de carne cocida con patatas y vegetales. Podemos añadir una cucharadita pequeña de aceite o mantequilla al puré de carne/vegetales, ya que el bebé todavía necesita una alta cantidad proporcional de grasas. Se le podrá dar hígado con moderación pero no cada día ni cada semana.	Carne cocida o frita (pero cuidado que no se queme o esté demasiado frita). Machacar la carne con vegetales. Productos derivados de vísceras (tales como la morcilla). No dar productos muy salados. Elegir productos frescos. Se le podrá dar hígado con moderación pero no cada día ni cada semana.	Carne cocida o frita (pero cuidado que no se queme o esté demasiado frita). Machacar la carne con vegetales. Productos derivados de vísceras (tales como la morcilla). No dar productos muy salados. Elegir productos frescos. Se le podrá dar hígado con moderación pero no cada día ni cada semana.	Carne cocida o frita (pero cuidado que no se queme o esté demasiado frita). Machacar la carne con vegetales. Productos derivados de vísceras (tales como la morcilla). No dar productos muy salados. Elegir productos frescos. Se le podrá dar hígado con moderación pero no cada día ni cada semana.
Pescado, huevos	No	No	A partir de los 7-8 meses	Adecuado	Adecuado	Adecuado
Pasta, arroz,	No	No	A partir de los 7-8 meses	Adecuado	Adecuado	Adecuado

Recomendaciones para la alimentación infantil



	4 primeros meses	4-6 meses	6-9 meses	9-12 meses	12 meses – 2 años	A partir de los 2 años
Pan	No	No	Es preferible pan que tenga un gran contenido en fibra, por lo menos 5-6 gr. de fibra por 100 gr. de pan. No se recomienda pan con granos enteros, si no pan procedente de harinas integrales.	Es preferible pan que tenga un gran contenido en fibra, por lo menos 5-6 gr. de fibra por 100 gr. de pan. No se recomienda pan con granos enteros, si no pan procedente de harinas integrales.	Es preferible pan que tenga un gran contenido en fibra, por lo menos 5-6 gr. de fibra por 100 gr. de pan. No se recomienda pan con granos enteros, si no pan procedente de harinas integrales. Ya puede tomar poco a poco pan con granos enteros.	Es preferible pan que tenga un gran contenido en fibra, por lo menos 5-6 gr. de fibra por 100 gr. de pan. No se recomienda pan con granos enteros, si no pan procedente de harinas integrales.
Aceite, mantequillas, salsas	No	Si le le dan vegetales, es recomendable añadir un poco de aceite en el puré	Es recomendable añadir un poco de aceite o mantequilla en el puré de vegetales y/o carne	Es recomendable añadir un poco de aceite o mantequilla en los vegetales y/o carne.	Es recomendable untar un poco más el pan o añadir un poco más de salsa en las comidas.	Usar aceite para cocinar. Untar poco el pan con mantequillas. Usar salsa más grasa con comidas poco energéticas, p.ej. pescado cocido.

© Lýðheilsustöð, 2009