



CLUB
moltex[®]

Alimentación
del bebé de 6 meses a 2 años



Índice

Introducción de la alimentación complementaria	2
Baby Led Weaning	9
¿Cómo conseguir que coma de todo?	15
Alergias e intolerancias alimentarias	19
Inculcar modales y hábitos alimenticios	26



Introducción de la alimentación complementaria



A partir de los 6 meses se inicia la alimentación complementaria, un proceso que **empieza cuando se introduce cualquier tipo de alimento no lácteo**, como **complemento a la leche materna o de fórmula adaptada** (sin abandonar la leche materna o artificial), dado **diariamente de un modo regular y en cantidades significativas**, y termina cuando el niño recibe una alimentación muy parecida a la del resto de la familia.

La alimentación complementaria comienza a los 6 meses por diversos motivos. Por un lado, el bebé comienza a adquirir **nuevas habilidades, se mueve más, y su aparato digestivo ya es lo suficiente maduro para procesar otros alimentos**. Además, la leche materna no

es suficiente para cubrir sus necesidades nutricionales y a partir de esta edad se produce la **maduración de órganos y sistemas**, con una mejoría de la secreción gástrica y pancreática –aumentando su capacidad de digestión y absorción de alimentos más complejos–, así como la movilidad intestinal y la respuesta inmunológica.

También **desaparece el reflejo de extrusión**, por lo que el bebé tiene capacidad de transportar y tragar alimentos semisólidos puestos en la parte inferior de la boca. Controla la musculatura labial para cerrar la boca, tiene movimientos de lengua hacia atrás y adelante y mueve hacia dentro el labio inferior cuando se retira la cuchara.

Si bien antes esta alimentación se hacía siguiendo unas pautas bastante rígidas de qué alimentos dar a cada mes para evitar alergias o intolerancias, ahora se ha comprobado que, **a excepción de algunos alimentos no aconsejados hasta el primer año, no tiene por qué seguirse un orden de introducción de sólidos**. No obstante, lo primero que se les suele dar a los niños son las papillas de cereales sin gluten, sobre todo en aquellos que toman leche artificial. Después se introducen las papillas de frutas y otros alimentos como las verduras y las carnes blancas, generalmente cocidos y triturados en forma de purés o papillas. Los cereales con gluten deben introducirse entre los 6 y los 7 meses.

Recuerda, da todas formas, **consultar a tu pediatra antes de introducir cambios o nuevos alimentos y dejar que pase al menos una semana entre la introducción de un alimento y otro** para comprobar si es alérgico a alguno de ellos.

Estas son las **pautas** para los principales alimentos:

CEREALES SIN GLUTEN

Existen en el mercado **preparados elaborados** con harinas procedentes de granos de cereales (maíz, arroz, trigo, avena, etc.) y enriquecidos con vitaminas, minerales y otros nutrientes, que pueden disolverse fácilmente en la leche materna

o en la artificial, y preparar papillas o biberones.

Según la Asociación Española de Pediatría **los primeros cereales** que deben añadirse al menú del bebé son los que **no contienen gluten**, ya que su administración precoz, según se cree, puede desencadenar intolerancias o alergias.

En cuanto a los **cereales con gluten**, la recomendación actual es **no introducir el gluten antes de los 4 meses**, pero





tampoco después de los 12. Se aconseja comenzar a incluir el gluten siempre en pequeñas dosis, para ver y evitar las posibles reacciones alérgicas. Antes de prepararle papillas o agregar cereales en polvo al biberón, puedes darle un trozo de pan o un macarrón para que lo mordisquee.

FRUTAS

Las **primeras frutas** que se deben introducir son el **plátano**, la **manzana** y la **pera** porque son las **más suaves y de fácil digestión**. Tampoco se le deben dar todas a la vez, escogemos una y cuando comprobemos que le gusta y la digiere con facilidad, podemos introducir la siguiente.

Una vez ha asimilado manzana, pera y plátano, aumentamos la variedad

introduciendo sandía, ciruelas o uvas, es muy importante **quitar las pieles y las pepitas** antes de dárselas al niño.

VERDURAS

A partir de los 6 meses puedes darle verduras como la **cebolla**, la **zanahoria**, el **puerro** o el **calabacín**, acompañados de **patatas**.

Después, puedes ir introduciendo todo tipo de verduras, pero deja aquellas **más flatulentas y difíciles de digerir**, como el repollo o la coliflor, **hasta los 18 meses**.

Tampoco es conveniente incluir **verduras de hoja ancha** como las espinacas o acelgas en los purés de bebés **menores de 1 año**. Y limitar su consumo a una ración por semana en aquellos de entre 1 y 3 años ya que contienen nitratos, que

en grandes cantidades puede originar cianosis, llamado también síndrome del bebé azul, por falta de oxígeno.

CARNE BLANCA Y ROJA

A partir de los 6 meses y medio se puede empezar a ofrecer carne al bebé. Lo mejor es **empezar primero por carne blanca** como pollo o pavo. Al cabo de un par de semanas, se puede introducir carne roja como la ternera. Se recomienda escoger **trozos magros y tiernos**, así como **retirar la grasa visible y la piel** (en las aves), los huesos y los cartílagos. La carne se puede hervir o hacer a la plancha, y después triturlarla junto a la verdura, pero procura no cocerla demasiado, ya que, si no, quedará seca y demasiado dura.

En torno a los 12 meses puedes incluir cordero y cerdo, se podría dar antes (a partir de los 6 meses) pero es **más indigesta**.

PESCADO

Se puede comenzar por una pequeña cantidad de **pescado blanco** (merluza, rape, lenguado...), unos 30-40 gramos, por ejemplo, una vez por semana añadido

al puré de verduras. Para **evitar las espinas**, conviene comprarlo congelado o en lomos limpios, sin nada de espinas.

HUEVO

Las recomendaciones actuales indican que se puede introducir el huevo **desde los 6 meses**, siempre esperando, como con el resto de alimentos, 2-3 días entre uno y otro para comprobar si causan alergias.



LEGUMBRES

Las legumbres, fuente importante de hierro, pueden introducirse a partir de los 6 meses. Pero **por sus características** (flatulencia, difícil digestión), la Asociación Española de Pediatría recomienda **retrasarlo hasta los 9 o 10 meses**.



Consejos para una introducción exitosa

Elige un momento en el que el bebé suela estar despierto y tenga más apetito, al mediodía, por ejemplo, **entre dos tomas de leche**. Sienta al bebé sobre tu regazo o en la trona y empieza a ofrecerle pequeñas cantidades en una cuchara de plástico. No le obligues a metérselo, será suficiente con acariciar la cuchara en sus labios y que empiece a chuparlo. Las primeras veces puede que lo escupa, recuerda que no sólo no conoce el sabor ni la textura sino que la cuchara es un elemento desconocido también para él.

Ten en cuenta que **no todos los niños reaccionan igual**, unos serán más hábiles al abrir la boca, a otros les gustarán menos las verduras y otros pondrán cara de asco con los cereales... pero lo importante es seguir insistiendo sin forzarle.

No le obligues a comer. Estas primeras comidas hay que considerarlas como el aprendizaje de una nueva forma de comer y no como un sustituto de la leche materna. Hasta el primer año la leche materna le aportará todos los nutrientes que necesita. La mayoría de los alimentos son de peor calidad nutricional que la leche.

Debe ofrecerse antes el pecho que las papillas. La alimentación complementaria complementa, no sustituye la lactancia. Recuerda que sigue siendo su alimento principal (hasta el año los niños deben ingerir alrededor de 500 ml de leche, de 5 a 6 tomas). Poco a poco será el propio niño el que demande más sólidos y menos leche.

Si se está dando el pecho exclusivamente, las papillas de cereales deben mezclarse con leche materna o agua. Del mismo modo, esta puede añadirse a los purés de verduras y frutas. No es adecuado incluir fórmula artificial si el niño no la tomaba antes.

Aprovecha la oportunidad y **déjale que coja la comida** cuando muestre interés.

En el mercado existen **cucharas de aprendizaje para facilitar esta transición**, más flexibles y suaves. Mejor si son de colores atractivos que llamen su atención.

Hasta que sea más grande y se siente a la mesa con vosotros, **la hora de la comida puede tener un componente lúdico.** Cántale mientras come o cuéntale cosas, aunque no te entienda, oír tu voz le animará y tranquilizará.

Dale su propia cuchara y comida espesa. No importa que se manche o trague poco, se divertirá un montón. Ten a mano otra para ir dándole tú de comer.

Sé flexible. Si no sale bien con un alimento, prueba otro.

Mientras que las comidas sean relajadas y con un buen ambiente, no te preocupes, y **no dejes que se convierta en un campo de batalla.** No podrás ganar, tu bebé se negará a comer y habrás perdido. Así aprenderá que la comida es un arma para manipularte, no le sigas el juego.



Baby Led Weaning





Es la forma en inglés de designar el método de alimentación complementaria a demanda o, traducido literalmente, alimentación complementaria dirigida por el bebé. Baby led weaning es una manera de introducir los alimentos sólidos en el menú del lactante **dejando que sea él solo el que se inicie y experimente con la comida.**

Así comienza a comer de forma autónoma **decidiendo él mismo cuándo y cuánto comer**, sin necesidad de hacerlo mediante purés, papillas o comida triturada ni cantidades exactas. El niño

aprende a masticar la comida sólida antes que a tragarla (al revés que si lo hace con papillas), **comiendo la misma comida que los adultos** (salvo algunas excepciones), **sentándose con el resto de la familia** y **usando sus manos** al principio y los cubiertos después.

Este método se basa en el principio que sostiene que la introducción de la alimentación complementaria **no es una necesidad nutricional sino educativa.** El niño debe comer diferentes alimentos porque en unos meses tendrá que comer como un adulto, pero **hasta que cumpla**

el primer año de edad la leche materna será su principal fuente de alimentación.

Por lo tanto, los niños deberían probar estos nuevos alimentos chupándolos, mordiéndolos, masticándolos y tragándolos por sí mismos. Por eso lo ideal es ofrecerle (ponerle a su alcance, nunca obligarle a comer) trozos de fruta, de verdura, de carne, de pasta, etc. que pueda agarrar con sus manitas y llevárselos a la boca.



Evidentemente al principio **la hora de la comida será un juego**. No se puede pretender que de esta manera el niño coma en 20 minutos una determinada cantidad de fruta, de verdura o de cereales. Pero tampoco ese es el objetivo. El fin, como decíamos, no es que se acabe los 150 gramos de papilla de frutas de la merienda, sino que **experimente con la comida, sin cantidades fijas, que pruebe y asimile nuevos sabores y nuevas texturas**, y que se familiarice con esta forma de comer. Mientras, la leche materna le aportará todos los nutrientes que necesita para crecer.

En el baby led weaning no se alimentan solo de papillas. Esta costumbre, la de los purés, tenía su razón de ser cuando hace unos años se empezaba a complementar la lactancia a los 4 meses (en especial la lactancia artificial, pues antes, estas leches adaptadas, no contenían los nutrientes de las fórmulas actuales y era necesario adquirirlos de otras fuentes: fruta, cereales, verdura...) y el niño a esta edad aún no podía masticar ni agarrar. Si esperamos a ofrecerle comida sólida con 6 o más meses de edad, no tiene sentido hacerlo con purés y mucho menos con biberón, porque **el niño ya está capacitado para agarrar y masticar** (aunque no tenga dientes). De esta forma **se irá habituando a morder, masticar y tragar texturas sólidas por sí mismo de forma activa**, lo que le servirá para aprender a comer en poco tiempo de manera autónoma y con cubiertos.

Pero antes empezar debes **asegurarte de que el bebé está preparado**. Para ello, comprueba que se dan en él las siguientes señales:

- * Es capaz de **sentarse erguido solo**.
- * **Hace pinza** con la mano y coge cosas.
- * **Muestra interés por la comida** del resto de la familia.
- * Ha **superado el reflejo de extrusión** (expulsa todo lo que se mete en la boca para evitar atragantamiento).
- * Se **lleva cosas a la boca**.

Se comienza **ofreciéndole trozos grandes de comida**, mejor si es **blanda y con forma alargada** (plátano, pasta, verdura cocida, pollo...) para que pueda agarrarla

fácilmente con una manita. Se deja a su alcance, en la mesa o la bandeja de la trona, para que **sea él el que la coja**. Se le puede acercar la comida a la mano, pero **no metérsela en la boca ni forzarle a comer**. Recuerda que hay que elegir alimentos cocidos o blanditos que no favorezcan el atragantamiento. Como norma general el niño **debe ser capaz de aplastarlo con las encías y con la lengua con el paladar**. Por ejemplo, se deben evitar alimentos duros como la manzana o la zanahoria cruda.

Se debe seguir dando el pecho o biberones de fórmula a demanda pues, hasta el primer año, es de donde obtiene todo el alimento. Hay que **olvidarse de las cantidades y no esperar que coma mucho al principio** (empezará royendo o simplemente manoseando y chupando la comida).





Ventajas de la alimentación dirigida por el bebé

Ayuda a que los niños **aprendan progresivamente a comer solos y masticar**.

Permite al bebé descubrir distintos sabores, olores, texturas, etc. **acostumbrándose a comer de todo**.

Fomenta el **desarrollo de la psicomotricidad fina** y la **coordinación mano-ojo**.

Favorece su **independencia** y **autonomía**.

No hay que cocinar una comida especial para el niño, ni triturarla, ni tenerla preparada. Puede comer en cualquier sitio la misma comida de los padres.

Al no forzarse el destete ni la introducción de nuevos alimentos, **se evitan los conflictos derivados de la comida** (no quiere comer, no quiere probar, no quiere masticar...).

El niño **aprende a disfrutar del momento de la comida**.

El pequeño **aprende**, casi sin darnos cuenta, **a utilizar los cubiertos y el vaso** antes que los niños que comen papillas.

Posibilita **prolongar la lactancia materna**.

Inconvenientes del Baby Led Weaning

Hay riesgo de atragantamiento si no se siguen una serie de medidas de seguridad.

Nunca hay que dejar de vigilar al niño mientras está comiendo y hay que evitar una serie de alimentos: frutos secos, alimentos muy duros que no pueda masticar como verdura o ciertas frutas crudas.

Puede haber deficiencias en las necesidades energéticas del bebé en caso de que comieran poco. Por eso es importante continuar con la lactancia a demanda, para que cubra sus necesidades energéticas ya que lo que comerá al principio será muy poco.

Es un método sucio. Hay que estar preparado para limpiar. Se puede colocar un hule a modo de alfombra y poner al niño un babero que le cubra todo el cuerpo. Un consejo: Elige tronas de fácil limpieza.

No es rápido. Si se tiene poco tiempo no es una manera adecuada de que el niño se alimente.

Desequilibrios nutricionales, especialmente en lo que se refiere a la ingesta de las cantidades mínimas recomendadas de hierro (con el riesgo de padecer anemia ferropénica) y zinc. En el BLW se potencia en los primeros meses el consumo de frutas y verduras, que tienen poco hierro, por lo que podría darse este caso. Por lo tanto, además de frutas o verduras cocidas, **debes darle legumbres, carne, pescado blanco o huevos** (siempre esperando unos días entre la introducción de un alimento y otro para comprobar que no presenta intolerancia o alergia a ninguna). Además de ofrecerle alimentos ricos en este mineral, debes ofrecerle alimentos con vitamina C para que absorba correctamente el hierro. Por ejemplo, si consumes legumbres, acompáñalas de cítricos, pimienta, fresas, kiwis, brócoli o perejil para ayudar a su absorción. Y no debes consumir alimentos ricos en hierro con alimentos ricos en calcio en la misma comida, ya que el calcio disminuye la absorción del hierro.

Mayores aportes de grasas, azúcar o sal. Una de las ideas que tiene mucha gente que sigue el BLW es ofrecer al niño los mismos alimentos que comen ellos, pero estos suelen estar cocinados como mucho azúcar, sal y aportar más grasas. Por eso, hay que tener cuidado con lo que se le ofrece.

Si sigues estos consejos y su alimentación cubre todos los nutrientes que necesita, no tiene por qué haber problemas.



¿Cómo conseguir que coma de todo?



La base de una alimentación sana y equilibrada es la variedad. Llevar una dieta variada, en la que quepan todos los grupos de alimentos, es asegurar todos los nutrientes necesarios para el adecuado desarrollo y funcionamiento de los órganos del cuerpo.

Ofreciendo al niño **diferentes comidas**, no sólo con **diferentes alimentos**, sino con **diferentes presentaciones, texturas**, etc. le acostumbraremos a probar nuevos sabores y a comer de todo.

Por ello la introducción de alimentos sólidos (cereales, verduras y frutas) **debe hacerse de forma gradual**, de manera que el niño vaya asimilando poco a poco los sabores, olores y texturas. Muchos bebés se negarán a comerlos o ni siquiera

probarlos. Es normal, y **si el niño crece y engorda de forma correcta no debe alarmarnos**. Durante este tiempo y hasta llegar al primer año la leche materna le aporta prácticamente todo lo que su cuerpo necesita, **con la alimentación sólida simplemente trataremos de acostumbrarle a los nuevos sabores de una dieta variada**, necesaria cuando crezca. A esta edad, darle trocitos de comida para que juegue con sus manitas y empiece a experimentar será muy útil para dar el paso definitivo a la alimentación sólida.

Es importante, por lo tanto, que desde pequeños se habitúen a comer de todo, teniendo en cuenta que **es totalmente normal que**, especialmente al principio, **rechacen los alimentos nuevos**. Ante esto: paciencia y perseverancia.

Algunos consejos:

Da ejemplo. No es un secreto que los niños actúan por imitación. Si os ve comer querrá hacer lo mismo. Además, le servirá para saber cómo se come lo que tiene en el plato. Ver a otros niños comiéndolo también le ayudará.

Prepara un mismo alimento de distintas formas y de manera atractiva para los ojos de los más pequeños. No hagas siempre las verduras cocidas y con aceite ni el pescado rebozado, hay múltiples opciones para cada uno de ellos. Busca cuál es la que más le gusta a tu hijo.

No es necesario que coma o le guste todo, pero sí que coma de todos los grupos alimentarios. No comer nunca determinados alimentos no tiene por qué afectar a su salud, privarle de un grupo entero sí puede acarrear consecuencias negativas. Por lo tanto, si no le gustan las judías verdes, puede que prefiera el pimiento o la lechuga; o tal vez no le guste la carne de cerdo, pero sí coma la de conejo.

Éducale y hazle saber los beneficios de una dieta variada. Un niño puede estar comiendo todos los grupos alimentarios, pero consumir una variedad muy restringida de alimentos. Esto no tienen por qué ser perjudicial nutricionalmente para su salud, pero está perdiéndose muchos sabores y oportunidades para disfrutar de la comida. Igualmente, cuantos más alimentos distintos consuma más probabilidades de obtener todos los nutrientes tendrá.



La hora de la comida debe ser un momento de relajación y disfrute, no un campo de batalla. No fuerces al niño a comer si no quiere o no le gusta la comida, pero tampoco cedas a sus exigencias, por temor a que no coma nada. Pídele que al menos pruebe una cucharada y si no le gusta lo deje.

Ármate de paciencia. A los niños a veces les cuesta asimilar un nuevo sabor a la primera. Si es así, no desesperes, retíraselo sin regañarle y ofrécéselo pasada una semana. ¡Prepárate a ofrecérsela 10 o 20 veces!

Cambia la presentación de un alimento que rechazó para comprobar que es el sabor y no la textura o la apariencia lo que le desagrada.

Déjale comer todo aquello que por iniciativa propia desee probar (siempre que no sea peligroso, obviamente).

Permite que te ayude en la preparación de la comida, implícale tanto durante la cocina como en la compra.

No le des a probar varios sabores nuevos a la vez.

Comer en la mesa junto a los adultos contribuye a que los niños aprendan a comer de todo, ya que copian los patrones de los mayores.

Usa diferentes salsas para enmascarar el sabor: bechamel, tomate, salsa rosa... Mezcla estos alimentos con otros que sí le gusten. Por ejemplo, puedes hacer macarrones con atún, lasaña de verduras, etc.

En el caso concreto del **pescado, escoge trozos que no tengan espinas**. Si no puedes limpiarlo tú ni en la pescadería, compra pescado congelado, es igual de sano y viene ya sin espinas.

Cuéntale cuentos o historias relacionadas con lo que esté comiendo, así le resultará más atractivo. Por ejemplo, una historia de calamares gigantes que asustaban a los pescadores, la manzana envenenada de Blancanieves, las judías mágicas...

A close-up photograph of a woman with blonde hair kissing a baby on the cheek. The baby has blue eyes and is wearing a white shirt with colorful polka dots. The woman's hand is resting on the baby's head. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with natural light.

Alergias e intolerancias alimentarias



Lo primero, es importante establecer la diferencia entre alergia e intolerancia alimentaria, ya que ambas tienen la misma sintomatología, pero el mecanismo de acción es diferente; por ejemplo, **la alergia se produce por una reacción inmunológica** (de defensa) con producción de anticuerpos contra una proteína alimentaria específica, en la que sólo una pequeña cantidad de la misma origina la reacción.

En cambio, **en la intolerancia alimentaria** los mecanismos son diferentes, pero nunca inmunológicos, es decir, **no va a intervenir el sistema inmune en la reacción**. Estos mecanismos pueden ser enzimáticos como es el caso de la intolerancia a la lactosa, estos niños no tienen el enzima lactasa y por tanto no

son capaces de digerir la lactosa (azúcar de la leche) provocándoles diarreas cuando toman leche o derivados lácteos.

Otros mecanismos que pueden provocar intolerancia son irritantes (comidas especiadas, picantes), otros pueden ser por las propiedades farmacológicas del alimento (insomnio causado por la ingestión de cafeína). En todos estos casos de intolerancia, los niños pueden **ingerir una pequeña cantidad del alimento causante de la misma, desarrollando sólo los síntomas si los consumen en mayor cantidad**. Así, el niño con intolerancia a la lactosa puede consumir pequeñas cantidades de leche o yogur (tiene menos lactosa que la leche) sin experimentar una reacción adversa, en cambio, si el mismo niño es alérgico a

las proteínas de la leche experimentará los síntomas característicos después de beber leche o comer nata, queso o mantequilla.

Si sospechas que tu hijo tiene alergia o intolerancia a algún alimento **lo primero que debes hacer es consultar con el pediatra** para que le hagan las pruebas pertinentes.



Alergias más comunes

La frecuencia con que un niño come un alimento en particular hace más probable que se haga alérgico a dicho alimento, por ello, **los alimentos que con más frecuencia producen alergia depende mucho de los hábitos alimenticios** de la población. Así, en España, los alimentos más frecuentemente implicados en las reacciones alérgicas de los niños son, por este orden:

- 1 la leche de vaca
- 2 el huevo
- 3 el pescado

ALERGIA A LA LECHE DE VACA

La alergia a la proteína de la leche de vaca (APLV) causa una serie de síntomas como erupciones, enrojecimiento ocular, irritación nasal, tos, diarrea, vómitos, dificultad respiratoria, palpitaciones, mareo... Lo normal es descubrir esta alergia cuando se introduce la leche de vaca en la dieta del bebé, aunque algunos la presentan también cuando la madre consume leche de vaca y la proteína le llega al bebé a través de la leche materna.

El **tratamiento** consiste básicamente en la **eliminación de las proteínas de la leche de vaca de la dieta** mediante el uso de fórmulas especiales, como fórmulas derivadas de proteínas lácteas altamente hidrolizadas, de fórmulas derivadas de proteínas vegetales o de fórmulas elaboradas a partir de aminoácidos biosintéticos (fórmulas elementales).

La fórmula hidrolizada es una de las alternativas nutricionales en el tratamiento de la APLV y está subvencionada en España por la Seguridad Social hasta los dos años por su elevado coste económico.

Generalmente, la alergia desaparece por sí sola cuando el niño tiene entre 3 y 5 años, aunque hay algunos niños que no la superan con la edad. Se considera mal pronóstico los niños que han alcanzado los 5 años y mantienen la alergia.

ALERGIA AL HUEVO

El huevo **es el alimento que más a menudo causa la alergia en los niños** españoles, con una incidencia de 2,5% en los primeros 2 años de vida. En el 76% de los casos aparece antes de los 5 años, en el 12% entre los 5 y los 10 y en otro 12% entre los 10 y los 15. Además, el 16% tiene asociada otra alergia alimentaria y la prevalencia es mayor en aquellos que tienen sensibilización a la leche de vaca y en los que sufren dermatitis atópica, siendo también un factor de riesgo para el desarrollo de asma en años posteriores, según datos de un informe elaborado por la Sociedad Española de Inmunología Clínica, Alergia y Asma Pediátrica (SEICAP).



La manifestación clínica de alergia al huevo está relacionada con la edad que tiene el niño y **puede variar según la forma en la que se prepara**: ya sea cocido, crudo, en yema o en clara. Los síntomas generalmente son causados por la ingesta oral o por su presencia en otros alimentos como alérgeno oculto, aunque pueden también ser producidos por contacto con la piel de forma directa o indirecta (besos, caricias, juegos, y la exposición a las partículas volátiles de huevo batido). La mayoría de las reacciones afectan a la piel (en el 90% de los casos), después al sistema gastrointestinal (hasta el 60%) y por último al respiratorio (hasta un 40%). Entre los síntomas que suelen aparecer están el eritema, purito, urticaria, náuseas, vómitos, dolor abdominal, sibilancias o disnea y la anafilaxia.

Los **principales alérgenos en la clara de huevo** son el ovomucoide y la ovoalbúmina.

Uno de cada cinco niños con alergia al huevo mantendrá su alergia en el futuro y sus reacciones serán más severas. La cifra de niños que no la superan ha aumentado en los últimos años y la única opción para conseguirlo es la **Inducción Oral a la Tolerancia (ITO), una terapia que consiste en la ingesta de cantidades crecientes de manera progresiva de proteínas de este alimento.**

Los pediatras alergólogos de SEICAP son pioneros en el uso de esta técnica con la que se han alcanzado cifras de éxito de más del 80% de los casos. La ITO debe realizarse siempre por personal con experiencia en la técnica y con un entrenamiento de los padres y niños para que sean capaces de reconocer y tratar las reacciones adversas si se producen fuera del ámbito sanitario.

ALERGIA AL PESCADO

La alergia al pescado se manifiesta cuando se introduce este alimento en la dieta del bebé y **puede darse a cualquier tipo de pescado**, tanto blanco como azul. Generalmente el niño no tiene alergia a todos los pescados, por lo que habrá que hacerle pruebas para ver qué pescados puede consumir y cuáles no.

Esta alergia también puede desaparecer a medida que el bebé crece.

Principales intolerancias alimentarias

Entre las principales intolerancias alimentarias encontramos al gluten y a la lactosa.

INTOLERANCIA AL GLUTEN

La celiaquía afecta a uno de cada cien niños y niñas nacidos en España. Esta enfermedad es crónica y se caracteriza por la **inflamación de la mucosa del intestino delgado debido a una intolerancia al gluten**.

Los niños sin esta enfermedad absorben los nutrientes de los alimentos a través de las vellosidades intestinales, que serán llevados a la corriente sanguínea. Pero si el gluten daña estas vellosidades, **la persona no acogerá los macro y micronutrientes necesarios** y, por tanto, padecerá malnutrición, independientemente de la cantidad de alimento que se ingiera. Debido a esta



disfuncionalidad los afectados suelen experimentar episodios de diarrea, vómitos, pérdida de peso y apetito, náuseas, retraso del crecimiento, meteorismo y dolores abdominales. No obstante, no en todos los casos se manifiesta de la misma forma y muchas veces dependerá de la edad en la que hayan aparecido los primeros síntomas. En el caso de los niños suelen presentar defectos en el esmalte dental, anorexia y pelo frágil. En la adolescencia se registra menarquía tardía (a las chicas les llega tarde el primer periodo), cefaleas o estreñimiento.

Las intolerancias no se pasan, por lo que los niños celíacos **deben dejar de comer gluten y alimentos que contengan trazas de gluten**, así que tendrán que tener cuidado al comprar y consumir alimentos procesados y leer bien la etiqueta. Hay que cerciorarse de que tengan el símbolo internacional de garantía, es decir, la espiga tachada dentro de un círculo y la marca controlado por la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) ya que muchos productos, aunque pongan que no llevan gluten, sólo significa que los alimentos han sido tratados para que tengan un contenido más reducido de esta proteína, pero siguen sin ser aptos para celíacos.

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Los **principales síntomas** de la intolerancia a la lactosa son:

- Dolor abdominal
- Náuseas
- Vómitos constantes
- Diarreas frecuentes (incluso sanguinolentas)
- Aumento de peso irregular
- Flatulencia
- Abdomen abultado

Para confirmar que se trata de una intolerancia, **es necesario hacer una biopsia intestinal** y una serie de **análisis tras haber ingerido lactosa**.

La intolerancia a la lactosa **no suele aparecer hasta los 2 años de edad**, con lo que en los primeros meses



de vida, el bebé podrá alimentarse de la leche materna sin ningún problema. Y posteriormente, tomar leches de fórmula adaptadas para bebés hasta que pueda comenzar con la leche de vaca, momento en que suele manifestarse la intolerancia.

Algunos prematuros presentan desde el nacimiento este tipo de intolerancia. En estos casos, deberán ser alimentados con una leche de fórmula especial que no contenga lactosa.

Una vez que la enfermedad se manifiesta, **el único tratamiento posible es eliminar de la dieta todos aquellos alimentos que contengan lactosa**. Sin embargo, al ser una intolerancia y no una alergia, pueden

consumir **pequeñas cantidades de productos lácteos que contienen menos lactosa**. Por ejemplo, mantequilla, quesos, yogur... Asimismo, existen productos lácteos deslactosados aptos para intolerantes. En cuanto a la leche, podrán ingerir la leche de soja o la de arroz.

Si aun así el médico considera que su dieta es baja en calcio, vitamina D y riboflavina, puede recomendar suplementos. Eso sí, siempre tiene que ser el pediatra el que aconseje esta opción.

Así, con una dieta sin lactosa, el niño dejará de sufrir las molestias de la intolerancia y podrá llevar una vida normal.



Inculcar modales y hábitos alimenticios





A partir de los 2 o 3 años los niños empiezan a comer en la mesa con el resto de la familia, a la vez que empiezan a tomar parte en las celebraciones –cumpleaños, bautizos, comuniones–, compartiendo el banquete con los adultos.

Y los niños, como corresponde a su edad, son muy inquietos y traviosos: se cansan enseguida, se quieren levantar a jugar, no obedecen cuando se les llama para comer, etc. Esto es normal, pero siempre **hay que marcar unos límites**, sobre todo cuando comemos con más gente o se está en un restaurante.

En la mesa, y también en otros lugares, hay que enseñarles a comportarse con una cierta educación y compostura. Por eso es una buena idea que les

enseñen desde pequeñitos, para que **se acostumbren cuanto antes y no adopten malos hábitos** que después serán más difíciles de modificar.

En esta etapa la **imitación y el juego son las claves** para adquirir cualquier comportamiento. Observar al resto de la familia comiendo les ayudará a aprender, por lo que es muy importante que pongamos atención a lo que hacemos nosotros. No se puede pedir a un niño que no ponga los codos en la mesa o que no coma con la boca abierta si nosotros no somos capaces de cumplirlo.

Para ello los padres deben mostrar siempre una actitud segura y confiada y nunca ser incoherentes. Ambos deben marcar las mismas directrices para no volver locos a sus hijos.

Lo que nunca debe hacer

Empezar a comer antes de que se siente todo el mundo. Es de muy mala educación comenzar sin que estén presentes todos los comensales, a no ser que la comida se pueda enfriar y estropear y los anfitriones así lo indiquen.

Comer con la boca abierta o llena. A nadie le gusta ver los trocitos medio masticados de la boca de otro, pero tampoco es de buena educación llenarnos hasta arriba de comida y no poder ni masticar, y menos aún hablar con la boca llena o comer haciendo ruidos. Enséñale a comer pequeños trocitos. La comida nunca debe ser arrojada sobre el plato una vez que ha sido masticada.

Jugar con la silla. Además de que sea de mala educación, es bastante peligroso si se cae, ya que se puede romper la barbilla o hacerse mucho daño en la espalda y el coxis. El niño debe permanecer bien sentado, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo –si llega.

Chupar los cubiertos. No se deben lamer los cubiertos, pero sobre todo el cuchillo, ya que además de quedar muy feo, también es peligroso.



Interrumpir a otros mientras hablan. Esta es una norma esencial que debe cumplir no sólo en la mesa, sino siempre que esté presente en una conversación.

Jugar con la comida. Todos hemos oído la frase: “Con la comida no se juega”. Y es que es de mala educación hacer bolitas con la miga del pan, montañitas con el arroz... Los alimentos son para comer, no para divertirse con ellos.

Gritar o dar voces. Aunque a veces haya muchos invitados y sea difícil hacerse oír, acostúmbrale a que no chille.

Rascarse. Los niños son propensos a rascarse los brazos, la cabeza, etc. pero no es un gesto muy higiénico en un lugar lleno de comida.

Hurgarse la nariz. Otra mala costumbre de los más pequeños, andar todo el día con el dedo metido en la nariz. Pero si siempre debe evitarse este gesto, más aún cuando se está comiendo, no sea que indigestemos al resto de comensales -aparte de hacernos pasar un poco de vergüenza.

Quitarse los zapatos. Seguro que tus hijos tienen la manía de deshacerse de su calzado en cuanto se sientan en el sofá de casa o en el suelo para jugar. Pero a la mesa no debe estar descalzo. Si estáis en casa y los zapatos le molestan o le hacen daño, ponle unas zapatillas de estar por casa.

Levantarse antes de que acabe la comida. Los niños, en cuanto han comido, quieren levantarse a jugar, pero debes intentar que permanezca a la mesa hasta que se haya acabado el postre. Obviamente no le puedes obligar a estar toda la sobremesa escuchando “aburridas” conversaciones de adultos, pero sí a estar hasta el final del banquete y a pedir permiso antes de irse.



Consejos para ayudarle

Ante todo, **debes darle ejemplo**. Intenta poner en práctica todas las normas que le has enseñado. Los niños aprenden por imitación y le será más fácil aprenderlas todas si ve a sus padres cumpliéndolas.

A pesar de ello, **alguna vez puedes simular que te equivocas para que vea que no pasa nada si mete la pata**. Así te corregirán ellos y reforzarás el hábito. Cuanto te confundas, haz siempre un comentario del tipo: “¡Mira a mamá, también se equivoca!”.

No le enseñes todas las normas a la vez o le volverás loco. Debes ir poco a poco mostrándole cómo se come correctamente y corrigiendo lo que haga mal. Pero no le hagas una lista enorme de reglas, le parecerá imposible cumplirlas todas y se desanimará.

No debes regañarle cuando haya más gente delante (sobre todo si está su hermano o primo mayor al que quiere impresionar). Podéis disponer una frase secreta que sólo vosotros entendáis para que corrija lo que está haciendo mal sin que los demás se enteren. Por ejemplo, si quieres que quite los codos de la mesa, busca una afirmación que empiece por CO: “¿Cómo se llamaba ese amigo tuyo que vino el otro día?”. Así él sabrá a qué te refieres, pero no le harás pasar vergüenza.

Muéstrate efusivo y alábale cuando vaya haciendo progresos. Un beso tuyo después de comer o un cumplido le harán más feliz que cualquier regalo del mundo.

No te muestres impaciente ni le grites si después de varios días enseñándole aún pone los codos en la mesa o mastica con la boca abierta. Cualquier aprendizaje requiere su tiempo.

Una buena herramienta que ayuda al trabajo educativo es **inventarse algún juego para que comprenda mejor las reglas y le resulte más fácil aprehenderlas**. Por ejemplo, inventad un cuento o una canción que contengan las normas que se deben seguir a la mesa. También podéis practicar con sus juguetes, preparando un banquete imaginario con sus peluches y sus muñecas.

Lo importante es que se creen unos hábitos a la hora de la comida y que tu hijo gradualmente vaya adquiriéndolos, sin agobios ni prisas puesto que, al fin y al cabo, es todavía un niño.



www.moltex.es | www.clubmoltex.com