Guía de alimentos a partir do sexto mes

10 de Febreiro de 2023

Tempo estimado de lectura: 4 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

Cereais

- Introducir os **cereais a partir dos 6 meses para permitir a lactación materna** exclusiva. É **un erro substituír unha toma de peito polo preparado de fórmula** co único obxectivo de dar cereais, xa que pode condicionar un destete precoz innecesario.
- Inicialmente, pódese **engadir en forma de fariña ás papas de froitas ou verduras** no caso de lactación materna ou á papas con leite no caso da lactación artificial.
- Posteriormente, elaborar **pratos con alimentos ricos en hidratos de carbono** complexos na dieta habitual. Por exemplo, arroz con tenreira e cenoria, puré de tapioca con pescada e chícharos verdes, etc.
- Introducir os cereais con **glute** preferiblemente **en torno ao sexto mes e en pequenas cantidades**, aínda que o período pode oscilar entre os 4 e os 11 meses de idade, segundo recomende o voso equipo de pediatría.
- **Evitar os azucres engadidos ou edulcorantes** na dieta dos e das lactantes.
- **Desaconséllanse os cereais** en po que conteñan **mel, cereais malteados ou azucres na súa composición**, así como o consumo de zumes de froitas e bebidas azucradas.

Froita, verduras e legumes

- Ofrecer **distintas variedades de froita de forma progresiva**, en función do patrón familiar.
- **Comezar con pequenas cantidades de froita** en calquera das comidas diarias, segundo a aceptación e o nivel de desenvolvemento do ou da lactante.
- Preferir a **froita enteira fronte os zumes de froitas** xa que estes achegan unha concentración de azucre maior e poden desprazar o consumo doutros alimentos. Aínda que sexa natural, **non se aconsella a introdución do zume a través do biberón**.
- **Fomentar o consumo de legumes** debido ás súas propiedades nutricionais, en particular á súa riqueza en proteínas. Ao principio poden **engadirse en puré**, sen pel e **aos poucos ofrecerse enteiras** como guisos de legumes con hortalizas e cereais en preparacións con pouca graxa.
- Os legumes, **aínda que son ricos en ferro, representan unha fonte menor** deste elemento, dada a difícil absorción do ferro de orixe mineral fronte ao de orixe animal.
- **Evitar**, na medida do posible, **unha achega de verduras con alto contido en nitratos** como as acelgas, a remolacha ou as espinacas durante no primeiro ano. Logo, débese **achegar aos poucos e en pequenas cantidades**. Aos 3 anos, convén non dar máis aló dunha ración diaria destes vexetais.

Carnes, peixes, ovos e leite

- **Ofrecer diariamente alimentos deste grupo**. Comezar con **pequenas cantidades, variando a textura gradualmente**.
- **Fomentar o consumo de peixe** para favorecer un óptimo desenvolvemento neurolóxico. **Comezar polo peixe branco** en preparacións sen espiñas e aos poucos introducir as especies azuis.
- **Limitar o consumo de especies de gran tamaño** como o peixe espada e o atún vermello.
- **O peixe conxelado é nutricionalmente similar ao fresco.** Os produtos ultraprocesados (variñas ou "nuggets") non deben formar parte da dieta infantil.
- **Introducir** en primeiro lugar a **xema cocida do ovo e máis tarde a clara**, sempre en preparacións nas que apareza totalmente callada.
- Entre os 6 e os 12 meses o **leite materno** segue sendo o **alimento principal** e o lácteo de elección, polo que se recomenda mantela segundo demande o ou a bebé.
- O **iogur** pode introducirse **a partir dos 8-9 meses, en pequenas cantidades e o leite de vaca nunca** debe introducirse **antes do ano de vida**.
- **Non** é boa práctica **engadir azucre nin edulcorantes aos derivados lácteos.** O leite condensado non debe formar parte da dieta, nin sequera engadida en pequenas cantidades ao puré infantil.