

Especificación de los alimentos

Carnes

Se empieza a introducir carne roja a partir del sexto mes por su aporte de hierro y zinc. Se inicia con 10-15 gramos aproximadamente para después ir aumentando de 40-50 gramos. Procurar elegir las opciones magras (bajo contenido de grasa) para facilitar su digestión.

Pescado

Al elegir el pescado es mejor iniciar con los blancos (pescadilla, merluza, lenguado, robalo) debido a un menor contenido de mercurio que los azules (pez espada, atún, salmón, sardina). Además los blancos tienen un menor contenido de grasa, lo que facilita la digestión.

Leguminosas

Al empezar a introducir las leguminosas se recomienda dejarlas remojando en agua un día antes. Al día siguiente escurrir y cocer con agua nueva. Este proceso ayuda a eliminar el ácido fítico y así se mejora la absorción del hierro y zinc, también facilita la digestión.

Huevo

Al introducir huevo por primera vez se puede empezar con la yema ya que su valor nutritivo es mayor y puede provocar menos reacciones alérgicas que la clara.

Sodio

La recomendación hasta el año es menor a 1g de sal al día (menos de .4g sodio) por esta razón no se debe incluir sal adicional a los alimentos.

Azúcares

En niños menores de 2 años se debe evitar todas las azúcares añadidas. En niños mayores a 2 años se limita su ingesta a menos del 5% de su consumo calórico total. Esto representa 15g de azúcares (3 cucharaditas)

Agua

Los bebés no necesitan agua adicional, la leche materna o la fórmula brindan todo el líquido que necesitan. Sin embargo, cuando se incorporan los alimentos sólidos, se puede dar pequeñas cantidades de agua potable. Además el agua adicional podría ser necesaria en días muy calurosos.

Alimentos ricos en hierro

Carne de res, pollo, huevo, mariscos, frijoles, lentejas, habas, garbanzos, acelga, espinaca, coles de brúcelas, verdolaga, calabacita, cereales enriquecidos, cacahuete, semillas de girasol, nueces.

Alimentos ricos en zinc:

Alimentos de origen animal, lácteos, leguminosas, germen de trigo, cacahuete, semilla de girasol, semilla de calabaza, almendras, nueces.

Fuentes: Asociación Americana de Pediatría /Organización Mundial de la Salud/ Asociación Española de Pediatría/ Norma Oficial Mexicana.

