

COORDINADO POR:

DRA. HELDRY GONZÁLEZ Y ALICIA GARCÍA ESTEBAN

NUTRIRSE CONCIENCIA



NUTRICIÓN INTELIGENTE:

Tu plan de bienestar para recuperar
energía y transformar tu cuerpo,
tu mente y tu vida



Índice

Prólogo de Rosa María Ortega Anta.....	9
Introducción	13

PARTE I NUTRICIÓN Y CICLOS VITALES

1. La importancia del momento: cuándo y cómo iniciar la alimentación complementaria en el primer año de vida. <i>Miriam Nova Sánchez</i>	19
1. Nutrir desde el vínculo: la clave de la alimentación complementaria.....	19
2. Cuándo se recomienda «empezar a comer» y por qué	21
3. ¿Cómo incorporamos los alimentos?	24
4. Método tradicional y método <i>baby-led-weaning</i> (BLW).....	26
5. Consejos para familias.....	30
Conclusiones.....	31
2. Longevidad y su relación con la nutrición. <i>Heldry González Torres</i>	33
1. Longevidad en cifras: secretos de una vida larga y vital.....	33
2. Alimentos que disminuyen la inflamación y la oxidación celular	37
3. Equilibrio y beneficios de las vías mTOR y AMPK para la longevidad	39
4. Beneficios de la restricción calórica	41
5. Por qué las intervenciones dietéticas reducen la inflamación y la sensibilidad a la insulina.....	42
6. El cuidado de la microbiota para una longevidad más saludable	43
7. La relación entre el sueño, la alimentación y la longevidad.....	46
8. Factores de riesgo y enfermedades relacionadas con la longevidad.....	47

9. Qué debes tener en cuenta cuando ingieres alimentos ultraprocesados (UPF)	48
Conclusiones.....	50

PARTE II

NUTRICIÓN Y SALUD

3. La ciencia detrás de los suplementos. Más allá de la alimentación. <i>Alicia García Esteban</i>	53
1. La falta de nutrientes en la dieta actual	55
2. El gran dilema: suplementos sí o no	57
3. Descubre qué pueden hacer los suplementos por ti	58
4. Aliados nutricionales clave: omega-3, polifenoles y vitamina D.....	60
4. Pasos que hay que seguir para usar suplementos....	63
5. El futuro ya está aquí.....	64
4. Nutrición deportiva para ganadores. <i>Javier Castellanos Perea</i>	67
1. La evolución de la nutrición deportiva: desde la antigüedad hasta la supernutrición	68
2. Qué necesita una persona deportista	69
5. La vitamina D a lo largo de la vida: una guía para el bienestar en cada etapa. <i>Ángela Gil Villalvilla</i>	81
1. Una vitamina con impacto global en la salud	81
2. Vitamina D durante la gestación: más que un nutriente, un puente entre madre e hijo.....	83
3. La vitamina D en la infancia: un nutriente esencial para el desarrollo óptimo.....	84
4. Adultez: una etapa clave para la conservación de la salud ósea y metabólica	86
5. Vejez: la importancia de la vitamina D para una vida activa y saludable.....	87
Conclusiones.....	89
6. Nutrición digital. <i>Rosa María Nieto, Míriam Nova y Heldry González</i>	91
1. Cuando la alimentación se volvió digital: una nueva forma de cuidarse	91

2. Motivaciones comunes detrás del uso de aplicaciones de nutrición	92
3. Detrás de las aplicaciones: diseño, beneficios y limitaciones.....	92
4. Tipos de aplicaciones y herramientas digitales para una alimentación saludable.....	94
5. Nutrición digital adaptada a cada etapa y necesidades.....	95
6. Explorando algunas aplicaciones nutricionales: análisis y ejemplos	96
7. Consideraciones éticas y psicológicas de la nutrición digital.....	99
8. Mirando al futuro: hacia dónde va la nutrición digital	101
Conclusiones.....	102

PARTE III NUTRICIÓN Y MEDICINA

7. La nutrición y la salud ocular. <i>José María Aguilar Ortiz</i>	107
1. El papel emergente de la nutrición en la salud ocular	107
2. Estrés oxidativo y salud ocular.....	108
3. El sistema de defensa antioxidante del organismo	110
4. Alimentos que protegen la visión: antioxidantes en la dieta mediterránea.....	111
5. La degeneración macular senil y el estudio AREDS....	113
6. El empleo de los antioxidantes en las cataratas.....	116
7. Los antioxidantes en otras enfermedades oculares	117
Conclusiones.....	117
8. Aterosclerosis. Acercamiento a una enfermedad silenciosa, crónica y evitable. <i>Karina Beatriz Rey García</i>	119
1. Aterosclerosis: el enemigo vascular que se gesta en silencio.....	119
2. Diferencia entre arteriosclerosis y aterosclerosis...	120
3. Factores de riesgo (FR) de la enfermedad aterosclerótica.....	121
4. Formación y desarrollo de la placa aterosclerótica...	123
5. Nutrición y aterosclerosis.....	125
6. Otras recomendaciones más generales	129

9. Cómo prevenir el deterioro cognitivo cuidando tu alimentación. <i>María Luisa Ortega Leonardo</i>	133
1. Alimentación saludable y envejecimiento activo ...	133
2. Qué son los procesos cognitivos	135
3. Alimenta tu cerebro: nutrientes que protegen tu mente.....	137
4. Cómete la vida. Qué comemos y cómo lo hacemos	141
10. Cómo prevenir la enfermedad cardiovascular a través de la alimentación. <i>Montse Prados Pérez</i>	145
1. Alimentación y salud cardiovascular: el poder de lo que elegimos comer	145
2. Micronutrientes: los protagonistas de nuestra salud	147
3. Patrones alimentarios	148
4. Ocho grupos de alimentos imprescindibles para cuidar tu salud cardiovascular	149
5. Los peores enemigos de nuestra salud: los ultraprocesados	152
Conclusiones.....	154

**PARTE IV
NUTRICIÓN Y PSICOLOGÍA**

11. Psicología, actitud ante la vida y persona. Hacia una nutrición vital e integral del individuo. <i>Jon Keltsa Martsant</i>	159
1. Si quieres aprender a volar.....	159
2. Conoce primero tus dotes aéreas y el mismísimo cielo	161
3. Empieza a despegar los pies del suelo.....	165
4. Sentirás por fin el aire entre tus alas	170
5. Algunas recomendaciones finales	170
12. Gordofobia: tu opinión no pesa más que mi respeto. <i>Patricia Quintana Wareham</i>	173
Epílogo de Javier Torrijos Gil	183
Bibliografía	185
Autores y colaboradores	197

Prólogo

En un mundo donde la información sobre salud y nutrición crece y fluye a un ritmo vertiginoso, es fácil sentirse abrumado por la cantidad de datos y consejos que encontramos en internet, en medios de comunicación social, entre amigos y en nuestro entorno. Sin embargo, en medio de esta avalancha de información, hay verdades fundamentales que no debemos perder de vista. Este libro se adentra en la complejidad de la alimentación y su impacto en nuestra salud, al tiempo que aborda temas cruciales que afectan a nuestra calidad de vida y longevidad.

Es fundamental desmitificar creencias erróneas sobre la alimentación y ofrecer consejos prácticos que se puedan aplicar en cualquier momento. Estos aspectos son considerados en cada uno de los apartados del texto que presentamos, que también incluyen un análisis de webs útiles que pueden ayudar a planificar y conseguir una alimentación correcta.

Se presta atención a etapas vitales, como las primeras etapas de la vida y la introducción de la alimentación complementaria: los alimentos que se introducen y el momento en que se hace tienen gran impacto en el desarrollo físico, sanitario y mental del niño. En el otro extremo de la vida, la alimentación de las personas mayores es decisiva para su salud, para evitar o retrasar el deterioro cognitivo y numerosas enfermedades, lo que condiciona la longevidad y la calidad de vida en los años extra que se pueden conseguir. Avances como el descubrimiento de la actividad de la enzima telomerasa, del cuidado de las mitocondrias, la presencia de los micro-ARN, la

activación de la vía MTOR, la activación de las sirtuinas, la restricción calórica controlada, así como el papel de microbiota intestinal, garantizan una buena función metabólica, y logra disminuir la inflamación y la oxidación celular como antesalas de las enfermedades que aceleran el envejecimiento patológico. La atención a la alimentación permite mejorar la calidad y duración de la vida, en línea con los avances científicos más recientes en el campo de la nutrición.

Los deportistas, como colectivo especialmente motivado por mejorar su alimentación, son el foco de uno de los capítulos. Una nutrición adecuada no solo mejora el rendimiento físico, sino que también refuerza una mentalidad ganadora y aumenta la resistencia frente a las lesiones. Además, debe adaptarse a las características individuales de cada atleta: el tipo de deporte que practica y su nivel de motivación.

La aterosclerosis, como primera causa de morbimortalidad en la actualidad, nos recuerda la importancia de cuidar nuestro corazón y nuestros vasos sanguíneos a través de una alimentación adecuada. Pero ¿cómo podemos navegar por las dietas populares que proliferan constantemente? Señalar un alimento como culpable no es la mejor medida y centrar las pautas en las restricciones, tampoco; hacen falta orientaciones constructivas que nos enseñen cómo mejorar la alimentación. Aquí se ofrecen pautas prácticas y accesibles que nos ayudarán a tomar decisiones informadas y saludables.

Un aporte interesante en relación con la lucha contra la enfermedad se aborda en uno de los capítulos, en el que se exploran las conexiones entre la alimentación y la salud ocular, y se ofrecen estrategias para prevenir problemas como cataratas y degeneración macular.

Este libro también aborda la necesidad de personalizar nuestra alimentación, con el uso de suplementos adecuados según las necesidades individuales, dado que, en nuestra acelerada vida del siglo XXI, son una buena solución para contrarrestar las deficiencias nutricionales de muchos alimentos, para completar dietas inadecuadas o restrictivas y para mejorar algunas patologías y hacer frente al estrés.

En concreto, la deficiencia de vitamina D, un problema que puede acompañarnos a lo largo de la vida, se explora en profundidad, y se brindan soluciones efectivas para asegurar que nuestro cuerpo reciba lo que necesita. Además, se discute cómo una alimentación consciente puede prevenir el deterioro cognitivo, un aspecto vital en un mundo donde la salud mental es cada vez más importante.

A pesar de que el conocimiento en nutrición ha crecido exponencialmente, este libro enfatiza en que la información por sí sola no es suficiente. La acción requiere un enfoque integral que incluya apoyo psicológico y una actitud positiva hacia la vida. Un problema frecuente en nuestra sociedad es la gordofobia, una forma de discriminación que afecta a nuestra percepción del cuerpo, que debe ser reconocida y combatida, promoviendo una visión más inclusiva y saludable de nosotros mismos y de los demás.

Un aspecto que no podemos dejar de mencionar es la formación multidisciplinar de los autores, lo que enriquece sus aportaciones y el aprendizaje que puede obtener de ellas el lector. Participan profesionales de primera línea, desde médicos y enfermeras especialistas en diversas áreas, como la medicina de familia, la pediatría, la cardiología, la endocrinología y el deporte, hasta expertos en *coaching* (en diversas especialidades), psicología y pedagogía. Cada contribución refleja un compromiso profundo con la excelencia y la innovación. Su experiencia abarca no solo la práctica clínica, sino también el uso de herramientas tecnológicas y estrategias de comunicación que enriquecen la atención al paciente y promueven un enfoque integral en la salud.

La diversidad de perspectivas y conocimientos que estos autores aportan es invaluable. Su capacidad para integrar diferentes áreas del saber, como la nutrición, el *fitness*, la salud mental y la educación, permite ofrecer un enfoque holístico que responde a las necesidades cambiantes de la sociedad actual. En sus páginas, los lectores encontrarán no solo información relevante y actualizada, sino también inspiración para adoptar un enfoque más colaborativo y multidimensional en su práctica profesional. Este libro es un testimonio del poder de la interdisciplinariedad y un recurso esencial para todos aquellos que buscan mejorar la calidad de vida de las personas a través de la salud y el bienestar.

A través de estas páginas, te invitamos a emprender un viaje hacia una vida más sana y plena. Con el cuidado de nuestra alimentación, no solo podemos extender nuestros años de vida, sino también mejorar su calidad. ¡Bienvenido a esta exploración de la nutrición y el bienestar!

Rosa María Ortega Anta

Catedrática del Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Universidad Complutense de Madrid

Introducción

Nutrirse ConCiencia es una visión interdisciplinar, que no se limita a los nutrientes, las calorías o las dietas, sino que plantea la nutrición como un todo entre el cuerpo, la sociedad y el planeta. La obra considera que la nutrición es un eje biocultural que nos une y la incorpora a la nueva corriente de medicina integrativa.

Con esta idea, sustentada por una narrativa sencilla, idónea para todo tipo de personas, el libro muestra cómo la nutrición actúa a lo largo del ciclo de la vida del ser humano, en apartados tan determinantes como la prevención, el tratamiento y la gestión de la salud; y establece una estructura coherente desde lo biológico hasta lo social y lo psicológico.

Por todo ello, la obra que tienes entre tus manos ofrece tanto una visión integral de la nutrición como pilar esencial para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, como una visión holística del cuerpo. A lo largo de sus capítulos se abordan, en primer lugar, los fundamentos científicos de los nutrientes y su metabolismo, y se establece una base sólida para comprender el impacto que tiene la alimentación en el funcionamiento del organismo.

En capítulos posteriores, el texto profundiza en la relación entre los hábitos alimentarios y el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, lo que evidencia la urgente necesidad de intervenciones dietéticas eficaces. También hace hincapié en cómo las necesidades nutricionales varían desde la infancia hasta la vejez y cómo una adecuada alimentación y suplementación, a veces necesaria, ayuda en cada etapa para tener una vida saludable.

El libro está estructurado en cuatro partes, y en ellas se analizan no solo fundamentos científicos, sino que conforman un eje de información y formación. De este modo, constituye una eficaz herramienta que ayudará a la salud colectiva y responde a los desafíos contemporáneos del bienestar.

1. **Parte I: Nutrición y ciclos vitales** (etapas del desarrollo humano y necesidades nutricionales según la edad). En este apartado se muestra cómo las necesidades nutricionales varían y cómo una intervención adecuada mejora la calidad de vida desde la raíz. En estos capítulos se analiza la alimentación como proceso adaptativo y formativo que acompaña el crecimiento y la funcionalidad a lo largo del tiempo, y se explora cómo la nutrición impacta cada etapa del desarrollo humano, desde la infancia hasta la vejez.
2. **Parte II: Nutrición y salud** (prevención y bienestar general a través de la alimentación y suplementación). Se abordan la alimentación y el ejercicio como estrategia preventiva, y se articula cómo la nutrición es un factor determinante en la prevención de enfermedades crónicas, en el manejo clínico de patologías y en la promoción del bienestar general. También se integran aspectos de salud, sistemas alimentarios, suplementación, sostenibilidad y equidad en el acceso a la alimentación saludable.
3. **Parte III: Nutrición y medicina** (enfermedades específicas: salud ocular, aterosclerosis, deterioro cognitivo). Este apartado profundiza en cómo la nutrición puede prevenir o tratar condiciones específicas: enfermedades cardiovasculares, deterioro cognitivo, salud ocular. Además, se vinculan conocimientos clínicos con la práctica alimentaria diaria.
4. **Parte IV: Nutrición y psicología** (relación con el cuerpo, gordofobia, alimentación y vida emocional). Los autores de esta parte analizan la alimentación como parte del vínculo con el cuerpo y la identidad, e introducen temas como la gordofobia, la imagen corporal, la emocionalidad y la alimentación consciente. También se considera la dimensión ética y cultural del acto de nutrirse.

En conjunto, el texto construye un discurso coherente que posiciona la nutrición como un factor determinante del bienestar.

La nutrición constituye una fuerza vital que acompaña al ser humano en todas las etapas de su existencia, influye en su salud física, mental y emocional, y se revela como una herramienta fundamental, tanto en la promoción del bienestar como en la prevención de enfermedades.

Este libro propone una visión integral de la nutrición como eje transversal que conecta el ciclo de vida humano, la salud médica, la psicología individual y los condicionantes sociales. Al integrar ciencia, medicina y conciencia social, muestra que alimentarse no es solo un acto biológico, sino una práctica cargada de significado, identidad y poder transformador. Este libro es, por tanto, una puerta a un análisis multidisciplinar de un elemento, la nutrición, necesario para preservar el bienestar individual y social.



PARTE I
NUTRICIÓN Y
CICLOS VITALES

1

La importancia del momento: cuándo y cómo iniciar la alimentación complementaria en el primer año de vida

Míriam Nova Sánchez



«Dime lo que comes y te diré quién eres».

Jean Anthelme Brillat-Savarin

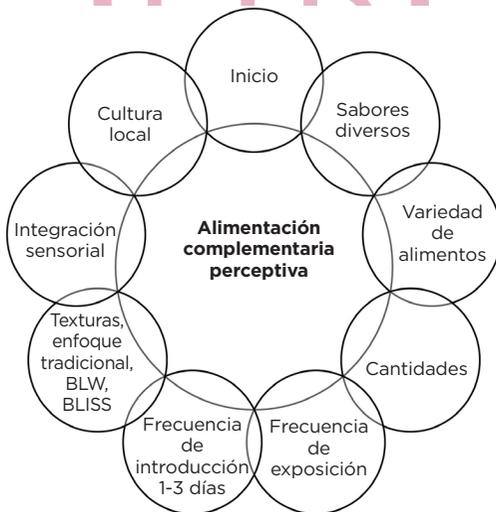
1. Nutrir desde el vínculo: la clave de la alimentación complementaria

La alimentación complementaria (AC) es el proceso mediante el cual los lactantes comienzan a recibir alimentos distintos de la leche materna o la fórmula artificial de forma progresiva y adaptada, hasta incorporarse por completo a la alimentación familiar. Este período de transición abarca desde los 6 hasta los 24 meses, aunque es durante el primer año de vida cuando surgen la mayor parte de las dudas entre las familias. La ilusión y las ganas de progresar en esta etapa se

mezclan con la incertidumbre y los miedos que suelen acompañarnos en cualquier cambio importante en la vida. Si a esto le sumamos que durante los últimos años las recomendaciones oficiales han cambiado conforme la evidencia científica ha avanzado, a menudo surgen diferencias entre la información que reciben las familias por parte de los profesionales sanitarios involucrados en la salud infantil y la información que les llega de otras fuentes, no menos importantes, como son familiares cercanos, grupos de apoyo, redes sociales...

La AC va más allá de la elección de los alimentos y su preparación. Es un período crítico de crecimiento global que implica un marcado desarrollo físico, intelectual, emocional y del sistema inmunitario. Es imprescindible establecer unos hábitos alimentarios adecuados desde el inicio, promoviendo una relación saludable con la comida, respetando las señales de hambre y saciedad, porque todo ello va a dejar una huella metabólica de programación nutricional para la vida adulta. En los últimos años se hace referencia a la alimentación complementaria perceptiva, un concepto integral que engloba todos los aspectos que influyen en esta etapa como vemos en el siguiente gráfico.

Gráfico 1.1 Alimentación complementaria perceptiva



Fuente: Adaptación de Vázquez-Frias R, Ladino L, Bagés-Mesa MC et al. Consenso de alimentación complementaria de la Sociedad Latinoamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica: COCO 2023. Rev Gastroenterol Mex (Eng Ed) 2023. Jan-Mar;88(1):57-70.

Mi objetivo es transmitir de forma sencilla y rigurosa las ideas clave que rodean la alimentación complementaria, así como desmontar algunos mitos y creencias que suelen acompañarla. Solo comprendiendo bien esta etapa —tan determinante en el desarrollo de nuestra infancia— podremos acompañar, con confianza y sensibilidad, el momento en que los bebés comienzan a comer.

2. Cuándo se recomienda «empezar a comer» y por qué

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda mantener la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y a partir de ese momento añadir paulatinamente el resto de los alimentos, mientras se mantiene la lactancia materna a demanda hasta los 2 años o más si madre e hijo lo desean.

La leche materna es la mejor opción para los lactantes por sus múltiples beneficios a corto y largo plazo. No solo mejora la supervivencia infantil por su aporte nutricional, sino por los factores inmunológicos protectores que aporta, ya que reduce la incidencia de infecciones gastrointestinales, respiratorias y enfermedades de base alérgica como el asma o la dermatitis atópica, además de disminuir el riesgo de padecer obesidad y diabetes en la edad adulta. Además, tiene efectos positivos en el desarrollo cognitivo y en fortalecer el vínculo afectivo. No obstante, si no es posible amamantar o no se desea hacerlo, las fórmulas adaptadas infantiles cubren adecuadamente las necesidades nutricionales hasta los 6 meses de vida.

A partir de los 6 meses aumentan los requerimientos nutricionales, sobre todo de hierro y zinc, por lo que, aunque la leche siga siendo el principal alimento durante el primer año, es necesario comenzar a introducir otros alimentos. Además, alrededor de los 6 meses se produce la maduración del aparato digestivo, del renal y del sistema inmune, que permite metabolizar adecuadamente otros alimentos, junto con una maduración neurológica a nivel psicomotor que permite gestionar los alimentos de forma segura (manipular, masticar y tragar).

Como en cualquier hito del desarrollo, no todos los niños maduran al mismo ritmo. Es importante observar cuándo un bebé muestra signos de estar preparado para comer; algunos lo harán antes y, otros, después. Estos signos incluyen:

- Se mantiene sentado con apoyo.
- Tiene interés activo por la comida (imita a la familia).
- Es capaz de mirar la comida, cogerla con la mano y llevarla a la boca.
- Desaparece el reflejo de extrusión, que hace que expulsen con la lengua alimentos distintos a la leche durante los primeros meses.

Ahora, y a lo largo del capítulo, vamos a desmontar algunos de los mitos más comunes sobre la alimentación infantil:

- **Mito: «Antiguamente se empezaba a los 3 o 4 meses y no pasaba nada...».** Se desaconseja iniciar la AC antes de los 4 meses debido a un mayor riesgo de atragantamiento, infecciones respiratorias y gastrointestinales, así como un aumento de riesgo de desarrollar obesidad, dermatitis atópica y diabetes tipo 1. Entre los 4 y los 6 meses existe una franja gris en la que, aunque se recomienda mantener lactancia exclusiva, no sería inseguro ofrecer alimentos si fuera necesario en casos puntuales (motivos personales, laborales o de conciliación), pero no de forma rutinaria. Tampoco se recomienda retrasar la AC por encima de los 7 meses porque aumenta el riesgo de carencias nutricionales y alergias alimentarias, y puede provocar peor aceptación de texturas y sabores (fobias alimentarias).
- **Mito: «Si cumple 6 meses, aunque sea prematuro, ya puede comer...».** En los bebés prematuros (nacidos antes de las 37 semanas de gestación) se utiliza la edad corregida (edad que tendrían si hubiesen nacido a término) para evaluar su desarrollo psicomotor e iniciar la AC. Por ejemplo, un lactante de 32 semanas (tendría que haber nacido a las 40) con 6 meses de vida tendrá la maduración aproximada de un lactante sano de 4 meses. El objetivo será, igual que en los niños sanos, reconocer las señales de preparación para comer individualizando según sus antecedentes o patologías, alrededor de los 6 meses de edad corregida y nunca antes de los 4 meses.
- **Mito: «Primero cereal sin gluten, luego frutas y verduras, después pollo, más tarde pescado, legumbres al final...».** El orden de incorporación de los alimentos no es relevante y no

existe ninguna justificación científica para establecer un orden secuencial como durante años se ha hecho. Dependiendo de las preferencias y cultura de cada familia, los lactantes pueden ir probando alimentos de forma flexible, evitando seguir instrucciones rígidas que varían según profesionales y la región donde nos encontremos. No existe un alimento mejor que otro para comenzar (siempre que sea sano y natural), aunque se recomienda priorizar alimentos ricos en hierro por el aumento de los requerimientos con respecto a otros nutrientes.

- **Mito: «Las frutas de pelo y el huevo, cuando cumpla un año...».** Se ha demostrado que tampoco es necesario retrasar alimentos con potencial riesgo alérgico como el gluten, los pescados, las frutas tropicales o los frutos secos porque no previene ni reduce el riesgo de alergia. De hecho, algunos estudios afirman que la **introducción temprana y progresiva** de estos alimentos pudiera disminuir el riesgo de alergias alimentarias.
- **Mito: «Entonces le damos de todo desde los 6 meses sin miedo...».** No exactamente. Existen algunos alimentos que deben evitarse durante el primer año de vida, resumidos en la siguiente tabla:

Tabla 1.1 Alimentos que hay que evitar durante el primer año de vida

Alimentos, bebidas y condimentos	Razones para evitar su ingesta
Sal	Sobrecarga renal y riesgo de hipertensión. Altera el gusto
Azúcar y edulcorantes	Riesgo de caries y obesidad. Altera el gusto
Miel	Riesgo de botulismo
Infusiones	Pueden contener sustancias tóxicas
Alimentos procesados	Son innecesarios
Acelgas, espinacas y borraja	Alto contenido en nitratos
Cabezas de marisco	Contienen cadmio

Alimentos, bebidas y condimentos	Razones para evitar su ingesta
Carne de caza	Puede contener plomo de la munición
Algas	Elevado contenido en yodo
Pescados grandes (pez espada, cazón, lucio, atún rojo)	Elevado contenido en mercurio
Bebidas y tortitas de arroz	Elevado contenido en arsénico
Leche de vaca	Queso y yogur natural >9 meses, pero no son nutricionalmente necesarios
Alimentos duros esféricos enteros (frutos secos, uvas, cerezas, etc.)	Riesgo de atragantamiento

El resto de los alimentos se pueden introducir en el orden que se desee: legumbres, frutas, verduras, carne, pescado blanco, azul y marisco, huevo, cereales y frutos secos (triturados o en crema). El agua se debe ofrecer, sin forzar, idealmente en vaso normal de boca ancha (aprenden rápido).

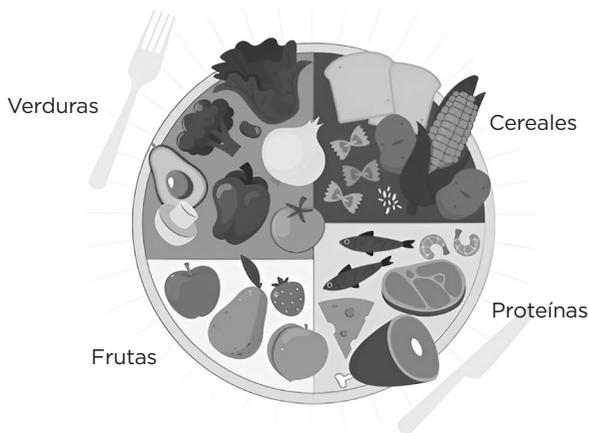
3. ¿Cómo incorporamos los alimentos?

Se recomienda introducir los alimentos de uno en uno para observar la tolerancia. Habitualmente se recomienda dejar pasar 3 días entre un alimento y otro para valorar reacciones tardías, aunque este intervalo es una cifra arbitraria, pues sabemos que algunas alergias pueden desarrollarse lentamente y aparecer en cualquier momento de la vida. Por ello, sería válido ofrecer cada día un alimento nuevo añadido a los anteriores en el caso de los alimentos básicos, y reservar «los 3-4 días de intervalo» para los alimentos con alto potencial alérgico (pescados, huevo, frutos secos...).

- **Mito: «La fruta para merendar y los cereales mañana y noche».** No existe ninguna base científica para recomendar que un alimento deba darse a una hora u otra. Cualquier alimento puede

consumirse según preferencias y disponibilidad de la familia. La fruta es bienvenida a cualquier hora, siempre. Según el modelo del Plato de Harvard (ver gráfico 1.2), un referente ampliamente aceptado para una alimentación equilibrada, los cereales en sus distintas formas —preferiblemente integrales y de grano entero (arroz, pan, avena, quinoa...)— deben ocupar aproximadamente un 25 % del plato en cada comida, acompañados por un 50 % de frutas y verduras, y un 25 % de proteínas saludables. Esta guía ofrece una visión clara y flexible para construir menús saludables a cualquier edad.

Gráfico 1.2 Plato de Harvard



Lo que sí es recomendable es introducir cada alimento nuevo en las primeras horas del día, para observar tolerancia y reacciones alérgicas tempranas que puedan surgir. Una vez se comprueba que el alimento es tolerado, no hay inconveniente en ofrecerlo a otras horas.

- **Mito: «Quítale alguna toma de leche para que se coma el puré».** No hay que sustituir las tomas de leche. Los alimentos nuevos complementan a la leche, que sigue siendo el principal alimento durante el primer año de vida. Los requerimientos energéticos individuales dependen de muchos factores, por lo que no se debe recomendar cantidades de forma generalizada: algunos lactantes tomarán llamativas porciones desde el principio, y otros solo probarán 2 o 3 bocados y será suficiente.

- **Mito: «Haz el avión con la cuchara y distráele para que se coma todo...».** No se debe obligar a comer ni en la infancia ni en la edad adulta. Si un lactante tiene hambre, acercará la cabeza y abrirá la boca; si no, girará la cabeza, nos apartará con la mano o cerrará la boca. Es fundamental respetar estas señales de hambre y saciedad y fomentar la autorregulación siguiendo los principios de la alimentación perceptiva. La familia debe ofrecer comida sana y segura, y el lactante será quien decida cuánta cantidad comerá, por lo que es importante rebajar las expectativas de los cuidadores en cuanto a porciones. Es más importante promover hábitos saludables, compartir la mesa en familia de forma distendida y evitar convertir la hora de la comida en una lucha por forzar a comer.
- **Mito: «Un par de cacitos de cereales en el biberón y dormiré de un tirón».** El sueño infantil es madurativo y está demostrado que no tiene una relación directa con la comida. Los bebés se despiertan por la noche por hambre, pero también por necesidad de contacto y vínculo. Da igual si toman lactancia materna o fórmula artificial, cereales o verduras; el sueño no mejorará por sí solo si aumentamos la alimentación nocturna, de hecho, puede ocasionar el efecto contrario por una digestión complicada. Además, sabemos que introducir alimentos en el biberón distintos a la leche aumenta el riesgo de obesidad, caries y enfermedades cardiovasculares.

4. Método tradicional y método *baby-led-weaning* (BLW)

Cuando hablamos de método tradicional, nos referimos a la introducción de los alimentos mediante una cuchara ofrecida por el adulto. Suele comenzar con purés o papillas; avanza hacia texturas más densas como alimentos grumosos, picados; y al final sólidos, siguiendo el desarrollo madurativo del bebé.

Por su parte, el método *baby-led weaning* (BLW) —o alimentación guiada por el bebé— propone que sea el propio lactante quien dirija el proceso desde el inicio. En este caso, el adulto ofrece los alimentos en trozos grandes, blandos y alargados, adaptados a su capacidad de agarre y seguridad, y permite que el bebé decida qué comer, cuánto y a qué ritmo.

¿Son métodos compatibles? Sí; aunque son enfoques diferentes, no son excluyentes. De hecho, la combinación de ambos métodos puede ofrecer lo mejor de cada uno, siendo una excelente idea siempre y cuando se adapte a las necesidades y preferencias del bebé y la familia.

- **Mito: «Sin dientes solo puede comer triturados».** Los lactantes consumen sólidos desde la Prehistoria, mucho antes de que existieran las batidoras, inventadas en 1922. En diversas culturas se les ofrecía la misma comida que al resto de la familia, pero adaptada: masticada previamente o cocida y chafada manualmente. Este proceso natural demuestra que los bebés están biológicamente preparados para manipular texturas blandas y fáciles de manejar con las encías. Además, la masticación no depende solo de los dientes, sino también de la lengua, la mandíbula y de las habilidades orofaciales que están listas para entrenarse alrededor de los 6 meses.

Ventajas e inconvenientes de ambos métodos

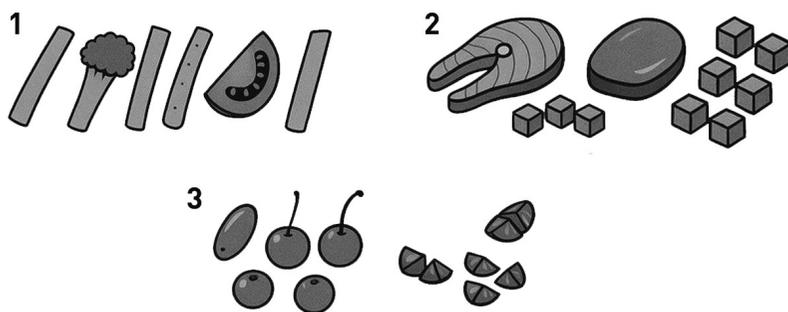
El método tradicional permite tener un control directo sobre las cantidades de los alimentos que el bebé consume, lo que puede ser tranquilizador para muchas familias, reduciendo la ansiedad en relación con el riesgo de atragantamiento. Es útil para lactantes que tienen un desarrollo psicomotor más lento y no gestionan bien sólidos desde el inicio. Como inconveniente, al ofrecer los alimentos mezclados se limita la exposición a texturas y sabores distintos, dificultando en ocasiones la aceptación de alimentación sólida si no se hace una transición adecuada a los 8 o 9 meses. También puede dificultar la gestión de la saciedad con riesgo de sobrealimentación pasiva y futura obesidad.

El método BLW promueve la autonomía del bebé y la exploración sensorial potenciando el desarrollo de habilidades motoras finas, coordinación ojo-mano-boca y masticación. Fomenta una relación positiva con la comida al permitir que el bebé elija qué come y cuánto come. Al introducir texturas variadas desde el inicio, disminuye la selectividad alimentaria. Sin embargo, no todos los lactantes están preparados para iniciar la alimentación directamente con sólidos y es posible que haya que esperar un poco

según su desarrollo psicomotor o condiciones médicas. No hay estudios concluyentes sobre el impacto del BLW en la obesidad, ya que factores como la lactancia materna prolongada y el inicio de la AC a los 6 meses, comunes en las familias estudiadas, también influyen en la prevención de la obesidad y pueden confundir los resultados.

- **Mito: «El BLW es peligroso porque se atragantan».** En los estudios realizados no se ha observado un mayor riesgo de atragantamientos en los niños alimentados con BLW, si se hace de forma correcta: supervisión, corte adecuado y evitar alimentos peligrosos. En algunos estudios incluso existe una mayor incidencia de atragantamientos con picoteos o purés gruesos en familias que siguen el método tradicional, posiblemente por una falsa sensación de seguridad. Se requiere un conocimiento adecuado sobre cómo preparar los alimentos y ofrecerlos de forma segura para minimizar este riesgo.

Gráfico 1.3 El corte recomendado de los alimentos según edad



1. **6 meses.** Trozos alargados; facilitan la manipulación y disminuyen el riesgo de atragantamiento. *Finger foods.*
2. **9-10 meses.** Trozos para hacer pinza y practicar con cubiertos.
3. **Hasta 4-5 años.** Alimentos esféricos con riesgo de atragantamiento; cortar en cuatro partes.