

EMPEZAR A COMER SANO

Guía práctica para una primera infancia saludable

NATALIA MORAGUES



Editorial OB STARE

Puede consultar nuestro catálogo en www.obstare.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Postparto y cuidados neonatales

EMPEZAR A COMER SANO

Natalia Moragues

1.^a edición: junio de 2021

Prólogo: *Armando Bastida*

Corrección: *Sara Moreno*

Maquetación: *El Taller del llibre, S. L.*

Diseño de cubierta, diseño interior e ilustraciones: *Parricia Bastida y Miguel Fuentes*

Fotografía de la cubierta: *Marta M. Ruiz*

Fotografías de interior: *Eduardo Gorostiza*

Cocinera: *Alba Justo Expósito*

© 2021, Natalia Moragues

(Reservados todos los derechos)

© 2021, Editorial OB STARE, S. L. U.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: OB STARE, S. L. U.

www.obstare.com | obstare@obstare.com

ISBN: 978-84-123106-8-9

Depósito Legal: TF-294-2021

Impreso en SAGRAFIC

Passatge Carsí, 6 - 08025 Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Agradecimientos	9
Prólogo	13
EL COMIENZO	19
LA DESINFORMACIÓN	23
LA LACTANCIA	27
Fundamentos básicos	32
Mitos sobre la lactancia	34
Lactancia materna. ¿Hasta cuándo?	35
Vuelta al trabajo.	42
Lactancia artificial.	44
LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA	49
Cómo saber si ya está preparado	52
El orden de introducción	54
Alimentos a evitar.	57
El paladar	63
Los alimentos ultraprocesados.	64
¿BLW y triturados?	68
El BLW	68
El hierro en BLW	74
Arcadas vs. atragantamiento.	80
Cantidades	83
Utensilios útiles.	93
Los niños y las verduras, trabajar el paladar	95
Los momentos difíciles	100
Las rabietas	100
En casa de los abuelos	101
Entretenellos con la comida.	102

¡YA HA CUMPLIDO UN AÑO!	105
Algunos cambios	108
Las cantidades.	111
Dificultades más frecuentes	113
¿Y si no le gusta la leche?	113
Niños que no comen	117
La normalización de los ultraprocesados	120
En la escuela	121
En el parque	129
Los cumpleaños.	131
La compra y el etiquetado.	135
Premiar, castigar, prohibir y hambre emocional	141
Cómo animarles a comer sano	144
La actividad física	146
RECETAS	149
Webs y libros recomendados	231

Trabas, mitos, leyendas urbanas y obstáculos por parte de la industria alimentaria me han llevado a sentarme a escribir una guía de alimentación desde el nacimiento hasta la primera infancia, aplicada a la realidad, a nuestro día a día, a esta sociedad donde nos encontramos dichos obstáculos, donde diariamente pasar de la teoría a la práctica a veces no es tan fácil, mostrando ejemplos y casos prácticos con soluciones prácticas y reales.

AGRADECIMIENTOS

No sé por dónde empezar, hay tantas personas a las que dar las gracias que lo que tengo en mi mente es un batiburrillo de personas a las que llevo en mi corazón y a las que siempre les estaré agradecida por formar parte en menor o mayor medida en la creación de este libro. Empezaré por el principio, cronológicamente, porque creo que así todo será más fácil. Espero no dejarme a nadie en el camino.

Cuando era pequeña recuerdo que un día, mi padre, tras escribir un manual (creo que era sobre informática) me dijo, «Hay tres cosas en la vida que todas las personas deben hacer antes de morir, y éstas son; tener un hijo, plantar un árbol y escribir un libro, yo ya he cumplido las tres». Aunque pueda parecer una tontería, esta frase siempre hizo que en mi cabeza se quedara ese runrún, así que gracias, papá, por esa frase y porque, evidentemente, sin ti yo no estaría aquí. Gracias, mamá, por todo, por darme la vida y por educarme e inculcarme los valores que realmente importan, valores que sin duda me han hecho ser como soy. Papá, mamá, os quiero.

Pero hasta que fui madre no encontré la motivación para ponerme a escribir, así que si a alguien debo dar las gracias, es a mi hija Lucía y a mi hijo Aarón, sin la existencia de los cuales probablemente no hubiera despertado en mí el deseo de escribir un libro sobre alimentación infantil como éste, donde reflejo gran parte de los problemas y dudas que yo misma encontré en el camino. Por supuesto, no puedo dejar atrás al papá, Riky, no sólo por haber puesto la semillita que hizo que nacieran Lucía y Aarón, sino también por acompañarme en este bonito, aunque a veces complicado, mundo de la crianza, pero siempre en sintonía, con los mismos valores, la misma pasión y amor hacia nuestro hijo y nuestra hija, por tener infinita paciencia conmigo. Gracias a Ricardo y a Encarni por inculcar esos valores en él y por haber tenido al hijo que tenéis.

Armando, sin ti, pieza clave de este rompecabezas, nunca habría conocido a Eva. Gracias mil gracias a ambos. A ti, Armando, por decidir un día

contar conmigo para formar parte de «la tribu», por hablarle de mí a Eva y por confiar en mi obra. Gracias, Eva, por interesarte por este proyecto que por fin ve la luz y por tenerme tan en cuenta para la creación del libro y dejarme participar en tantos aspectos e imprimir así mi esencia en cada detalle. Gracias a todo el equipo de Ob Stare por poner su granito de arena y hacer de este libro una delicia para la vista y para todos los sentidos.

Gracias a todo el equipo de Criar con sentido común por ser como mi segunda familia, donde me he sentido apoyada y comprendida. Gracias, Carmen Vega, por hablarme de mí a Armando cuando buscaba una nutricionista para la tribu. Gracias a todos y todas, siempre tenéis una palabra de aliento cada vez que alguien flaquea, gracias por vuestras ideas de títulos y de otras tantas cosas. Sin vosotros, y sin la tribu, este libro no tendría sentido. Así que, gracias a Armando, Miriam Escacena, Carmen Vega, Silvia Guijarro, Carlos González, Esther Esteban, Mamen Bueno, María Arenzana, Marta Saeta, Irene Iglesias, Jéssica Romero, Rebeca Pastor, Elena Mesonero, M.^a Paz Pellús, Anna Ferrán, Tania Losada, Ana Pacheco, Carmen Márquez y en especial a Gloria Colli, que además accedió a ser la primera persona en leer el libro para darme su opinión, mil gracias.

No puedo olvidarme de todos los miembros, papás y mamás de la tribu, por transmitirme sus dudas y así poder plasmarlas en este libro, gracias.

Gracias a todo el equipo de Alvida, mis compañeros de trabajo presencial, por compartir conmigo la ilusión en cada proyecto, gracias, María, Reyes, mamá y gracias a los que pasaron por aquí un tiempo.

Gracias a todas las personas que han confiado en mí como dietista-nutricionista, bien por ponerlos en mis manos, por pedir mi ayuda para asesoraros con la alimentación de vuestro hijo o vuestra hija o bien por solicitar mi colaboración como divulgadora para hablar sobre alimentación y salud. Todo ello, sin duda, me ha hecho convertirme en la persona que soy y me ha llevado de un modo u otro a escribir este libro.

Gracias, mi querida amiga Patricia Bastida, por esas ilustraciones tan bellas que has hecho, por crear aquello que te pedí, comprendiendo tan bien cuál era la esencia del libro (nos entendemos tan bien...). Gracias por decirme que sí cuando un día loco te pregunté si querías ser tú quien ilus-

trara mi libro. Gracias, Miguel Fuentes Quintana, porque de rebote te viste envuelto en todo este berenjenal y porque de forma desinteresada y sin conocerme te prestaste a formar parte de esto, al final te hemos metido en el ajo ¡de lleno!

Gracias, Marta M. Ruiz, por la bonita foto que un día me hiciste y que hoy día es portada de mi libro, gracias por saber sacar lo mejor de cada persona en cada foto.

Gracias a Gorostiza Photography por hacer fotos tan maravillosas de cada una de las recetas manteniendo siempre el estilo del libro.

¡GRACIAS!

PRÓLOGO

Hace un tiempo escuchaba en la radio un programa especial dedicado al Cola-Cao. Nada menos que una hora entera de programa hablando de este producto. Una hora en la que varias personas contaron cómo llegó a sus vidas, en su infancia, mencionaron los recuerdos que evocaba y hablaron de las sintonías, los desayunos, meriendas y vivencias que se asociaban al conocido polvo de cacao cuyos ingredientes dejan mucho que desear en una dieta saludable.

Tomé un poco de distancia y descubrí que el logro de esta y otras marcas, a través de un *marketing* muy acertado en aquella época, en la que todo valía, era haber conseguido aunar nutrición y emoción, convirtiéndose en un agradable recuerdo. Ese recuerdo sesgado que tenemos muchas personas adultas cuando creemos que cualquier pasado fue mejor. Ese que hace que ahora, en pleno siglo XXI, se haga un especial en la radio sobre un producto que ningún nutricionista serio recomendaría ni para niños ni para adultos.

Venimos de una época en la que un montón de productos de consumo, que en nuestra infancia podríamos considerar como «pequeños premios» que nos daban un domingo o en alguna fecha señalada, se han ido extendiendo de manera alarmante, aprovechando el traspaso de una a otra generación.

Llevan tantos años con nosotros que los conocemos de cuando éramos niños y niñas, y eso mueve montañas. Porque ya no es sólo el recuerdo, es esa emoción. Son esas tardes de bocadillo y pelota, de goma de saltar y comba, que asociamos a esos cereales con premio, a los bollos con chocolate en los que venían cromos dentro de un sobre grasiéntillo, a los postres lácteos azucarados, los refrescos megaazucarados y un sinfín de comestibles que, con estrategias de *marketing* muy estudiadas, cuidadas y cuestionables, acabaron en nuestras casas, en nuestras manos, en nuestro paladar y en nuestros estómagos.

Y cuando se convierten en recuerdo de esa edad en la que éramos mucho más libres (o eso creemos ahora, porque entonces sólo queríamos crecer para ser libres), y además pasa de una generación a otra, se adhieren a nuestras vidas hasta el punto que mucha gente acaba por considerarlos productos que «hemos comido toda la vida, y aquí estamos».

Porque igual que hay quien dice que de pequeños «nos pegaban y no nos ha pasado nada», sin darse cuenta de que esa frase es una clara muestra que sí nos pasó algo, y es que acabamos por considerar normal el hecho de pegar a niños y niñas, hay quien dice lo otro, que «de toda la vida se ha comido *esto*, o *aquello*, y no nos ha pasado nada», mientras normaliza el consumo de un montón de alimentos superfluos que, en realidad, han necesitado una inversión multimillonaria para acabar en la despensa de nuestra casa.

Y de nuevo, no es cierto: claro que nos ha pasado algo. Nos ha pasado que viviendo junto al mar Mediterráneo (y hablo de quienes procedemos de la península ibérica y vivimos en ella), ya no hacemos dieta mediterránea. Y hemos normalizado el alimentarnos de procesados y ultraprocesados. Y hemos aceptado que «los niños necesitan azúcar» o «nuestro cerebro necesita azúcar» o «para tener energía, nada como el azúcar», confundiendo los hidratos de carbono con azúcar simple, que no nos mata directamente, pero ayuda a deteriorar nuestra salud lentamente.

Y no sólo eso, al pasar de generación en generación, hemos acabado diciendo eso de «de toda la vida», cuando en realidad deberíamos decir «de toda mi vida»: «De toda mi vida hemos comido alimentos cargados de azúcar y grasas saturadas, con ingredientes muy poco saludables y, bueno..., al menos seguimos vivos». Porque todos conocemos a gente que hace todo aquello que nadie recomendaría y siguen vivos. Pero eso no hace que sea bueno ni recomendable.

Pero la falacia se ha extendido ya tanto que pareciera que lo normal ahora mismo es celebrar un cumpleaños cada día, o cada dos días. Un niño o niña que lleve una dieta mediterránea o saludable es, a ojos de mucha gente, un pobre crío infeliz que se está perdiendo los placeres de la vida, y al que le están destrozando la infancia: «Qué penita, no le dejan comer bollería», «Qué lástima, lo tienen todo el día a base de fruta, legumbres, verdura...», «Ni refrescos ni zumos..., yo me escaparía de casa».

Y ojo, que he dicho cumpleaños, pero porque estamos acostumbrados a celebrarlos del mismo modo: comiendo todo aquello que el resto de los días no comeríamos. Ahí, juntando felicidad y celebración, con alimentos malsanos. Como si no pudiéramos celebrar algo comiendo saludable, porque eso haría de la celebración un momento triste y lúgubre, al parecer. Como si todo alimento saludable estuviera asqueroso.

Y así, hay niños y niñas que en casa comen, a diario, lo que nosotros consumíamos, como mucho, una vez a la semana, o al mes. Y no hablemos de ir a casa de los abuelos. En muchos hogares van haciendo acopio, durante la semana, de todas las porquerías que encuentran en el súper (que no son pocas), para tener a sus nietos contentos y que quieran volver a casa. Y que se vayan bien alimentados. Pero no en calidad, sino en cantidad. Que sigue vigente aquello de «lo importante es que coma, sea lo que sea, pero que coma». Y les están dando a nuestros hijos e hijas todo lo que, por suerte, a nosotros nos negaron.

Y si a ello le sumas que cada vez tenemos menos tiempo para meternos en la cocina y hacer aquellos platos que queríamos ver en nuestras mesas, pues tenemos una realidad en la que quedan cada vez menos personas intentando decir al mundo: «Olvidad la emoción de la infancia y los productos malsanos, romped esa asociación... Si a veces seguro que ni os gustaba, lo comprabais por el premio. ¿Habéis comido ahora algo de eso que anhelabais? ¡Muchas cosas saben a plastilina! O directamente era tan dulce que nos engañaba de tal modo el paladar que luego no nos gustaba casi nada. ¡Normal que ahora tanta gente diga que hay un montón de alimentos que han perdido sabor! ¿Y si comemos comida?».

Una pregunta que parece una redundancia: comer comida. Pero no, no lo es. Estamos comiendo cosas que se pueden masticar e ingerir. Pero no son comida. Y hoy por hoy, lo que no es comida parece ser menos saludable que lo que sí lo es. Y esto es no sólo un problema individual, sino de salud pública: nuestros hijos e hijas comen peor que nosotros cuando éramos pequeños. Y, además, se mueven menos. Mucho menos. Si pudieras ser un niño de nuevo e hicieras una carrera contra tu hijo, o tu hija, es muy probable que le dieras una paliza de campeonato. De hecho, aun con la misma edad, en muchos casos no os podríais intercambiar la ropa, porque

los niños y niñas de ahora pesan más que nosotros como consecuencia de todo esto.

Mientras no hagamos nada, todos esos comestibles se están convirtiendo en parte de su infancia y se van entremezclando con sus vivencias. Cada día están construyendo costumbres y recuerdos, los asumen como parte de su día a día, y generan así el germen de algo que recordarán, muy probablemente, con cariño.

Y dedicarán horas de radio y televisión (o los medios que entonces haya) a hablar de esos comestibles que ingerían de pequeños en casa, y en la de los abuelos, que merendaban al salir del cole, que desayunaban en el patio, y que iban masticando mientras jugaban con la tablet, la consola y a veces, sólo a veces, en la calle con una pelota o una comba.

¿Y qué podemos hacer? Pues empezar a romper esas asociaciones erróneas que hicimos en la infancia y, por supuesto, aprender. Aprender cómo es en realidad un desayuno saludable. Descubrir las trampas que hay en los envases y las etiquetas de los productos que nos venden y que compramos. Comprender la importancia de equilibrar una dieta. Conocer los hábitos que pueden hacernos vivir una vida más plena, disfrutando también de lo que comemos, y ser el ejemplo de lo que nuestros hijos e hijas deberían comer. Porque, atención, quien hace la compra no son ellos, sino nosotros. NO pueden comer aquello que no tenemos en casa.

Y para aprender todo esto, nada mejor que las palabras de Natalia Moragues, que ha ido directa en este libro a la raíz de todo lo que os estoy comentando. A comprender algo tan básico como por qué comemos y por qué es importante hacerlo de manera consciente y responsable. A descubrir un mundo más allá de lo que aparece en la tele y nos muestran en redes sociales, en los anuncios de las revistas e incluso en los programas de televisión y en la ficción.

Ahí afuera hay toda una estrategia de millones de euros y dólares, pensada para que la vida vaya demasiado rápido en todos los sentidos, comida incluida. Y si vamos tan rápido, podemos acabar haciéndonos mucho daño.

Natalia ha querido, y ha conseguido, con este libro frenar. Detenernos a todos un momento ante sus páginas y decirnos, con temple y sabiduría,

que esto es importante. Mucho. Y que nos va la salud, y la de nuestros hijos e hijas.

Que recuperemos el amor por la comida y los nutrientes. Que sepamos separar el grano de la paja. Que veamos cuál es la emoción errónea y cuál la correcta. Y la responsabilidad. Que recuperemos la responsabilidad de nutrirnos y nutrir a nuestros peques del modo que nos merecemos y se merecen.

Hay quien después de una semana de trabajo y cansancio se mete un atracón de helado o de vete tú a saber qué, porque se lo merece. ¿Y no se merece comer rico y saludable? Seguro que sí. Y sus peques, también.

Tenemos comida en la mesa. Tenemos los ingredientes. Y en muchos casos y muchas casas, es más de lo que tenían nuestros progenitores y nuestros abuelos. Sería una pena desperdiciar esta oportunidad, y una pena no aprovechar los conocimientos de los que disponemos para conjugarlo todo en pro de una nutrición mejor.

Gracias, Natalia, por poner con tu libro ese ingrediente que a muchos nos podía faltar: la experiencia y los conocimientos para hacerlo posible.

Armando Bastida, autor de *Soy papá*

El comienzo

Aún recuerdo perfectamente la sensación de aquel día, cuando en el test de embarazo aparecieron 2 rayitas rosas. Fui corriendo al salón donde se encontraba mi marido, el pobre con doble esguince de rodilla tras un pequeño accidente practicando kitesurf... Iba en silla de ruedas, pobre, pero en cuanto entré corriendo por la puerta del salón gritando: «¡Es positivo!», se puso en pie con algo de dolor y me abrazó.

Así comenzó nuestra aventura, uff, y vaya aventura, de ser padres. Siempre había tenido claro que quería ser mamá, lo que no sabía era que esto de la crianza, de la educación, no es tan fácil como lo pintan. Parece que todos nacióramos sabiendo, que todo fuera a salir de manera innata, pero lo cierto es que para educar bien hay que formarse un poco antes, leer mucho, leer a varios autores y sacar tus propias conclusiones.

Preocuparse por aprender o deducir la forma correcta de hacer las cosas a veces requiere de algo de ayuda por parte de expertos en el tema, y la educación nutricional no deja de ser parte de esa educación que debemos darle a nuestros hijos desde los comienzos, y por eso estoy aquí, escribiendo sobre crianza y sobre alimentación, porque van de la mano y porque, a la largo de la crianza de mi hija y de mi hijo, me he ido encontrando trabas, mitos, leyendas urbanas y obstáculos en la sociedad y por parte de la industria alimentaria que me han llevado a sentarme a escribir una guía de alimentación aplicada a la realidad, a nuestro día a día en esta sociedad en la que encontramos dichos obstáculos, donde, diariamente, pasar de la teoría a la práctica muchas veces no es tan fácil, mostrando ejemplos y casos prácticos con soluciones reales.

El objetivo de este libro es orientarte en esos momentos difíciles en los que te surgen dudas sobre cuál es la mejor opción, sobre cómo debes hacerlo. Educar el paladar de tu bebé desde pequeño, evitar las recompensas con alimentos superfluos son, entre otras muchas, algunas de las cosas que veremos aquí.

Partiendo de mi experiencia como madre, y con el respaldo de mis conocimientos y mi trabajo como dietista-nutricionista, vamos a ir recorriendo juntos el camino de los primeros años de vida de tu hijo, iremos juntos, de la mano, e iremos analizando esos momentos esenciales donde tenemos más dudas, de forma que aprendas a ser crítico o crítica, sepas qué decisiones tomar y cómo poder abordar situaciones complejas, desde la lactancia, pasando

por el inicio de la alimentación complementaria, hasta, por ejemplo, los cumpleaños (poco saludables).

Éste no pretende ser un libro de lactancia o de BLW, sino un libro mucho más práctico donde abordemos los principales problemas con los que yo me he encontrado y los que suelen encontrarse muchas madres y padres en estos momentos. Veremos formas prácticas y con ejemplos reales de cómo afrontarlos.

La desinformación

Cuando me quedé embarazada entré automáticamente en un estado de «flotación entre las nubes», ja, ja, ja. Mis amigas me decían que parecía que había tomado algún tipo de sustancia psicotrópica, ¡imaginaos! Vivía como en una nube, la revolución hormonal que había dentro de mí había disparado mi nivel de felicidad y era la persona más *happy* del planeta.

La verdad es que, dentro de lo que cabe, tuve un primer embarazo bastante bueno. Obviamente las náuseas del principio, que gracias a Dios no iban acompañadas de vómitos, y los problemas de ciática de finales del embarazo, todo lo demás fue bastante bien y las hormonas eran grandes responsables de ello.

Ahora recuerdo con cariño aquellos días en los que me encontraba en mi limbo particular, ignorante total de lo que supone tener un hijo. Es lo más bonito del mundo, es lo mejor que me ha podido pasar en mi vida, pero, oye, es una responsabilidad muy grande, no porque haya que darle de comer y ofrecerle un techo, sino porque hay que educarlo, alimentarlo correctamente y esto es lo realmente complicado.

Recuerdo que al poco de quedarme embarazada, quedé con una de mis mejores amigas, Ana, ella es pediatra y había sido madre antes que yo. En esa tarde de conversaciones me preguntó:

—Natalia..., ¿y qué libros te piensas leer?

Y ahí mi cara de póker...

—¿Libros?, bueno, sí, me estaba leyendo uno del embarazo, uno que te explica cómo va creciendo el bebé conforme pasan los meses de gestación, pero poco más.

Entonces me preguntó:

—¿Piensas darle el pecho?

Y yo le respondí rápidamente:

—Claro que sí.

Nunca olvidaré lo que me contestó:

—Pues si vas a dar el pecho, deberás informarte de cómo se hace.

(Podéis imaginaros mi cara de sorpresa). «¿Eso no es ponerse al niño al pecho y ya está? Como hacen los animales», pensé (no lo dije, claro...), y a continuación me dijo la siguiente frase que aún tengo grabada a fuego:

—Si tuviera que recomendarte un único libro para leer durante el embarazo, ese libro sería *Un regalo para toda la vida*, de Carlos González.

Total, que si mi mejor amiga, que además ya era mamá y pediatra, me recomendaba eso, pues quién era yo para llevarle la contraria, así que allí fui como obediente amiga a comprarme el libro y sumergirme en aquella fascinante lectura.

Recuerdo perfectamente las sensaciones que fui teniendo conforme leía el libro y cuando lo terminé fue como... ¿cómo explicarlo...? ¡Como una revelación!, como un despertar de esa ignorancia, como dos cachetes en la mejilla para despertarte y hacerte abrir los ojos.

Menos mal que me leí ese libro, porque sin duda alguna, si no lo hubiera hecho mi lactancia habría fracasado. Esto no es publicidad encubierta sobre el libro de Carlos González, es contar la realidad de lo que a mí me ocurrió y sé que a otras madres también. Hay varios libros dirigidos a esa fase tan especial, no está sólo el de Carlos González, en los últimos años se han escrito muchos libros nuevos al respecto, como por ejemplo el de mi amiga y compañera, Gloria Colli, o el de Alba Padró. Pero si hay una cosa segura, ésa es que, si os quedáis embarazadas, si queréis dar el pecho, si queréis educar y alimentar a vuestros hijos con sentido común, debéis leer mucho sobre el tema.

Cuando terminé el libro, le hice leérselo a mi marido, es importante que tu pareja te apoye en todas las decisiones que tomes sobre la crianza de tu bebé, empezando por la lactancia. Leer no es labor sólo de las madres, es labor de los dos, porque el bebé es de los dos y porque la crianza va a estar a cargo de ambos y evidentemente debéis ir en sintonía, porque si no es así, aparecen los problemas.

Esto es aplicable a cualquier área de la crianza y la educación, tanto en la gestión de las rabietas como en la gestión de la alimentación. Aquí debéis ir todos a una, como en Fuenteovejuna.

Después de leer un libro sobre lactancia y darme cuenta de que... «sólo sé que no sé nada», se despertó mi gusanillo por seguir leyendo y seguir aprendiendo, fuimos conscientes de que para sacarse el carné de padre hay que estudiar.

Y ahí comenzamos a bebernos un libro y otro libro, y otro libro, incluso de varias tendencias diferentes para sacar nuestras propias conclusiones. Y así, pasaron los meses y llegó el gran día y nació Lucía.

La lactancia

Ahora miro atrás, veo todo lo que ocurrió en aquellos primeros días y siento indefensión, impotencia, por cosas que hice y que no hice bien, por desconocimiento y pese haber leído sobre el tema. Así que no quiero ni imaginar cómo actuarían en esa situación las madres que no han leído algo sobre lactancia durante el embarazo, antes de dar a luz. Mi segundo embarazo fue totalmente diferente, iba mucho más preparada y no cometí los errores que cometí en el primero.



¿De qué estoy hablando? Pues hablo del inicio de la lactancia materna. Voy a dejar de andarme por las ramas y voy a ir al grano. Voy a narraros cómo fueron aquellos días, qué fallos cometí, qué hice mal y explicaré cómo hubiera sido mejor hacerlo.

Recuerdo perfectamente el momento en el que vi a mi hija por primera vez, rompí a llorar..., fue un parto sencillo, y en seguida la tuve junto a mí. Me la pusieron sobre el regazo envuelta en una tolla y seguidamente la volvieron a coger para realizarle el test de Apgar. Me volvieron a dar a mi pequeña y la abracé en mi seno para darle calor. Me dijeron «Ahora te vamos a llevar a la sala de posparto y allí podrás darle el pecho a tu bebé». No recuerdo cuánto tiempo pasó, pero no fue algo inmediato. Yo esperé, cual madre novata, lo mismo me lincha al-

gún enfermero cuando lea esto, pero os voy a contar qué es lo que hice en el segundo parto con mi hijo Aarón y por qué.

Aarón nació, también lloré... Lo pusieron encima de mi pecho y en cuanto le hicieron el test de Apgar (fue rápido) me desabroché el camisón y allí, en el mismo paritorio coloqué a mi bebé desnudito sobre mi cuerpo, piel con piel, tapado por encima con la toalla, pero piel con piel.

Es increíble ver como tu hijo, recién nacido, reptar por tu barriga hasta llegar a tu pecho, lo agarra y comenzar a mamar. Éste es un reflejo que tienen nada más nacer, por eso es

super importante ponerlo al pecho cuanto antes, en cuanto nazcan sería lo ideal.¹ Esto favorece el inicio de la lactancia materna y, sobre todo, los calma, les hace sentir bien junto a mamá.

Recuerdo que una enfermera me dijo: «Oye, disculpa, aquí no puedes darle el pecho, tienes que esperar a llegar a la sala de posparto». Os podéis imaginar mi cara de sorpresa. Hice caso omiso de sus palabras y continué con mi bebé al pecho, que, por cierto, agarró el pezón perfectamente, no le costó tanto trabajo como a su hermana, ¿casualidad?

Quiero dejar claro que esto no es una crítica a ningún colectivo ni persona en concreto, simplemente estoy narrando unos hechos de algo que me ocurrió y que ocurre con frecuencia a muchas madres que acaban de dar a luz. Cada vez hay más hospitales donde realizan partos respetuosos y dejan que el bebé se ponga piel con piel sobre su mamá desde el primer instante, pero, por desgracia, no siempre es así. En mi caso en concreto, desconozco si aquella enfermera dijo esas palabras porque ella pensaba que el mejor sitio para darle el pecho a mi bebé era en la sala de posparto o porque el protocolo en ese hospital exige que sea así. Sea cual fuere la causa, es algo que se debería mejorar, no sólo en ese hospital, sino en muchos otros, pues el bebé necesita entrar en contacto con su madre y mamar lo antes posible, incluso el mismo paritorio. En el segundo parto me pilló de vuelta, pero en el primero, al igual que muchas otras primerizas, pagué el pato, esperé más de la cuenta y mi hija se quedó dormida apenas sin haber mamado y teniendo dificultades después para agarrar el pecho. Y lo peor de todo es que había leído sobre el tema, pero, claro, tú llegas al hospital y te dicen que hagas tal y cual y tú vas y lo haces.

Por fin llegué con Lucía a la habitación y tras varios intentos de agarre fallidos y con dolor, las enfermeras aparecieron con un biberón.

—Si no te coge el pecho tendremos que darle bibi.

—No, por favor, que ya lo agarra, veréis...

—Es que puede entrar en hipoglucemia, bla, bla, bla.

Al final, después de tanto insistir consiguieron que aceptara darle unas gotitas. Ay, de nuevo qué error de novata. Iba de un error a otro, después me enteré que darle unas gotas de leche de vaca al principio el embarazo y luego no volver a darle en varios meses (por darle lactancia

1. Comité de Lactancia Materna. Recomendaciones sobre lactancia materna del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. [Internet]. [cited 2015 Dec 4]. Available from: www.aeped.es/sites/default/files/recomendaciones_lm_26-1-2012.pdf. *Asoc Española Pediatr*. Published online 2012. Accedido el 9 de mayo de 2020. www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna/documentos/recomendaciones-sobre-lactancia-materna

materna exclusiva) predispone al bebé a padecer alergia a la proteína de la leche de vaca. No me olvidaré nunca de aquellas «inofensivas gotitas».²

También probamos con pezonera (y eso que mi pezón es normal), no sirvió para nada. Ahora me alegro de que no cogiera la pezonera, porque menudo tostón. Por fin cogió el pecho, por sí sola y tras muchos intentos, lo agarró bien, sin dolor y comenzó a mamar y a mamar y a mamar y pasó más de media hora y la niña seguía enganchada el pecho. A esto que entró una enfermera en la habitación y me dice:

—¿Aún sigue al pecho? Uy uy uyyyy, que la vas a mal acostumbrar, déjala como mucho diez minutos en cada pecho, con diez minutos tiene suficiente, ya lo ha vaciado, si sigue en la teta es por vicio y te va a acabar haciendo daño.

Respeto muchísimo a las enfermeras y enfermeros, tengo grandes amigas y amigos que los son y son grandes profesionales muy bien formados y actualizados, pero, por desgracia, yo no tuve suerte ese día y la persona que entraba en mi habitación no hacía más que darme recomendaciones desfasadas, obsoletas, desactualizadas. Volvemos a lo mismo, madre primeriza versus enfermera que asesora. No sois conscientes del gran impacto que pueden tener sobre una madre los consejos sobre lactancia que se reciben en un hospital por parte del profesional sanitario que te atiende. En ese momento tú quieres lo mejor para tu bebé, estás perdida y haces caso de lo que te dicen.

Pienso que esto es un error del sistema, creo que en todos los hospitales en los que se da a luz debería existir la figura de la asesora de lactancia, de un profesional de la salud formado específicamente en ese campo y que esté actualizado para dar recomendaciones correctas. Y si no existe esta figura en ese hospital, al menos garantizar que las personas que se encargan del cuidado de la embarazada durante los días de ingreso estén bien actualizadas en el tema.

Como veis, es fácil cometer errores ya desde el primer día. Por eso es importante tener las cosas muy claras desde el principio y estar preparada para recibir mensajes confusos de todas partes, de los propios profesionales de la salud, de amigos, de familiares, etc. Nuestras madres, nuestras abuelas, nos intentan asesorar de la mejor manera posible, lo hacen con el corazón, pero muchas de ellas nos dan recomendaciones erróneas y desfasadas. Las cosas han cambiado mucho con los años, ahora se saben cosas que antes no se sabían y por eso, a veces, ese consejo que viene con la mejor intención del mundo no es el adecuado. Por eso insisto

2. Urashima, M., Urashima, M., Mezawa, H., *et al.* «Primary Prevention of Cow's Milk Sensitization and Food Allergy by Avoiding Supplementation with Cow's Milk Formula at Birth: A Randomized Clinical Trial». *JAMA Pediatr.* 2019;173(12):1137-1145. doi:10.1001/jamapediatrics.2019.3544

mucho en la importancia de leer, de estudiar, de formarse... El carné de buen padre o madre no lo regalan.

Con Aarón todo fue diferente, agarró el pecho del tirón y todo fue mucho más sencillo, también se pegó bastante tiempo al pecho (es algo normal) hasta que comió suficiente, estimuló lo necesario la producción de leche y se quedó plácidamente dormido sobre mí.

FUNDAMENTOS BÁSICOS

La lactancia, algo que parece tan básico y en lo que podemos encontrar tantas dificultades. Es la primera forma de alimentarse de nuestro bebé una vez que nace. Es el inicio de su alimentación y desde ese mismo momento podemos hacer las cosas bien o hacerlas mal.

Hay aspectos fundamentales que hay que tener en cuenta sobre la lactancia en las primeras horas y días del bebé y que no debemos olvidar para que la lactancia materna se instaure desde el principio de forma correcta y sencilla.

- **Poner el bebé al pecho inmediatamente** después de nacer (debemos aprovechar ese reflejo innato que les hace agarrarlo fácilmente y mamar).³
- **Dejar que mame cuanto quiera, no hay tiempo.** Es más, para estimular la producción de leche, el bebé debe seguir mamando un rato después de haber vaciado el pecho por completo. A mayor succión, mayor producción.⁴ No hay que dejar al bebé 10 minutos en cada pecho, hay que dejarlo hasta que vacíe el pecho, dejarlo incluso un ratito más

3. Comité de Lactancia Materna. Recomendaciones sobre lactancia materna del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. [Internet]. [cited 2015 Dec 4]. Available from: www.aeped.es/sites/default/files/recomendaciones_lm_26-1-2012.pdf. *Asoc Española Pediatr*. Published online 2012. Accedido el 9 de mayo de 2020. www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna/documentos/recomendaciones-sobre-lactancia-materna

4. Comité de Lactancia Materna. Recomendaciones sobre lactancia materna del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. [Internet]. [cited 2015 Dec 4]. Available from: www.aeped.es/sites/default/files/recomendaciones_lm_26-1-2012.pdf. *Asoc Española Pediatr*. Published online 2012. Accedido el 9 de mayo de 2020. www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna/documentos/recomendaciones-sobre-lactancia-materna

en ése y luego ofrecerle el otro pecho por si quiere más, así, vaciando el pecho por completo, estimularemos más la producción de leche.

La composición de la leche materna va cambiando a lo largo de la toma, la leche que sale al principio es una leche más aguada (con menor contenido graso), y es así para poder calmar la sed del bebé. Por el contrario, la última parte de la toma es una leche mucho más grasa, siendo por tanto ésta la que más nutre y la que más sacia al bebé. Si sólo le dejamos mamar 10 minutos se habrá dejado lo más nutritivo y saciante en el pecho. Si luego lo cambiamos al otro pecho y lo volvemos a dejar 10 minutos en ése, lo que ocurrirá es que el bebé comenzará a succionar del nuevo pecho, la parte más acuosa, dejando, otra vez, la parte más grasa y nutritiva sin tomar. Al final, el estómago del bebé se habrá llenado, pero con una leche menos calórica y menos nutritiva.

- **A demanda.** El pecho se da a demanda, no cada 3 horas como antiguamente se sugería. Si un niño ha tomado pecho y a la hora vuelve a pedir, pues se le vuelve a dar. Si vemos que llora, o que se lleva las manos a la boca o mueve la cabecita hacia un lado como buscándote, nos está mandando señales de que quiere pecho. Imaginemos que el bebé no vació el pecho por completo en la anterior toma, no tomó la porción más grasa y saciante de la leche, esto hace que vuelva a tener hambre pronto. Por eso, si esto ocurre, debemos ofrecerle el pecho antes de lo «previsto», ya que lo que ocurrió fue que el bebé no tomó lo suficiente en la anterior toma. Esto puede ocurrir, por ejemplo, porque el bebé se distrajo durante la toma o porque se quedó dormido antes de comer lo suficiente.⁵
- **El pecho no es sólo alimento.** El pecho es mucho más que alimento, es consuelo, es calma, es cobijo, analgesia y amor. Muchas veces el bebé llorará porque tiene hambre, pero muchas otras llorará porque te necesita, porque tiene miedo, porque no sabe dónde está, porque ha estado 9 meses dentro de ti y ahora se encuentra en un entorno que desconoce y en el único sitio que se siente seguro es en tus brazos, en tu pecho, así que cógelo y dale el pecho cada vez que lo necesite.⁶

5. OMS, Recomendación de la OMS sobre la alimentación del lactante. Accedido el 9 de mayo de 2020. www.who.int/nutrition/topics/infantfeeding_recommendation/es/

6. OMS, Recomendación de la OMS sobre la alimentación del lactante. Accedido el 9 de mayo de 2020. www.who.int/nutrition/topics/infantfeeding_recommendation/es/

MITOS SOBRE LA LACTANCIA

La lactancia materna ha sido siempre y será con frecuencia motivo de crítica y de opinión. A lo largo de tu carrera como madre lactante escucharás muchas recomendaciones erróneas al respecto.

A continuación, te dejo una lista de algunos de los muchos mitos que podrás escuchar sobre la lactancia materna. Los he recopilado gracias a los testimonios de miembros de la tribu «Criar con sentido común»⁷ (gracias a todas las familias de la tribu por colaborar). Todos ellos son recomendaciones erróneas o mitos y han sido escuchados en más de una ocasión por muchas familias.

- La cerveza aumenta la producción de leche.
- Los espárragos no deben tomarse durante la lactancia porque amargan la leche.
- A partir del año el pecho ya no alimenta, la leche es agua.
- No tienes leche o tu leche no le alimenta.
- Debes beber mucha leche para fabricar más leche.
- La lactancia provoca pérdida de cabello.
- Se deben evitar ciertos alimentos porque cambian el sabor de la leche y el bebé no la querrá.
- Con 4 meses ya el bebé ha tomado teta y defensas suficientes.
- La lactancia aumenta el riesgo de caries.
- Si mama frecuentemente, no deja a su estómago hacer las digestiones bien.
- Hay mujeres que no tienen buena leche.
- No se debe dar la teta cada vez que la pidan porque la usan como juguete y se envician.
- Si el niño no coge suficiente peso es porque la madre no tiene buena leche.
- La leche materna no le alimenta lo suficiente y por eso después necesita una ayudita de biberón.
- Si comes mucha verdura se la pasas a tu bebé por la leche y hará la caca verde.
- Si te quedas embarazada dando el pecho, tienes que quitarle la teta al mayor porque le quita nutrientes al feto.
- Sólo hay que darle 10 minutos de un pecho y 10 del otro, si no, se acostumbrará a usar la teta como chupete.
- Toma teta con tanta frecuencia porque tu leche está aguada y necesita ya cereales o potitos.

7. Crianza Respetuosa, Criar con Sentido Común. Accedido el 9 de mayo de 2020. www.criarconsentidocomun.com/

- Si tienes los pechos pequeños, no darás suficiente leche.
- Tienes que darle cada 3 horas, es imposible que tenga hambre antes.
- Dar el pecho produce gases.
- Que te salgan grietas al inicio de la lactancia es lo normal.

La leche materna es lo que más nutre a un bebé de menos de 6 meses. La leche no se acaba, el pecho es como un grifo, si produces poca leche sólo debes poner más tiempo y con más frecuencia al bebé a mamar y en pocos días tu producción aumentará.

No hay mujeres que den leche de mala calidad, la calidad de la leche prácticamente no varía de una mujer a otra y además depende muy poco de la alimentación de la mamá.

Es cierto que algunos alimentos que coma la madre pueden modificar un poco el sabor de la leche, pero esto es beneficioso, porque con ello podemos acostumbrar al bebé a diferentes sabores y prepararlo para los sabores que dentro de unos meses, cuando empiece con la alimentación complementaria, encontrará en los alimentos sólidos.

LACTANCIA MATERNA. ¿HASTA CUÁNDO?

Es posible que en estos momentos ni te plantees hasta cuándo tomará pecho tu bebé, porque toda tu mente está ocupada en pensar cómo hacerlo ahora. Estás centrada en adaptarte a tu nueva vida y a tu peque. Pero es algo de lo que me gustaría hablar ahora, aprovechando que me estás leyendo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda mantener una lactancia materna de forma exclusiva hasta los 6 meses⁸ y continuar con ella (de forma no exclusiva) mínimo hasta los 2 años. Máximo, hasta que la mamá, el niño o la niña decidan.⁹

8. Duración óptima de la lactancia materna exclusiva. PubMed, NCBI. Accedido el 9 de mayo de 2020. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22895934

9. Comité de Lactancia Materna. Recomendaciones sobre lactancia materna del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. [Internet]. [cited 2015 Dec 4]. Available from: www.aeped.es/sites/default/files/recomendaciones_lm_26-1-2012.pdf. *Asoc Española Pediatr*. Published online 2012. Accedido el 9 de mayo de 2020. www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna/documentos/recomendaciones-sobre-lactancia-materna

La lactancia materna es la mejor forma de proporcionar al niño un alimento ideal para su crecimiento y para su desarrollo; también es parte integrante del proceso reproductivo, con sus consecuentes repercusiones beneficiosas para la madre en cuestión de salud. Durante los 6 primeros meses, los lactantes deberían ser alimentados exclusivamente con leche materna para lograr un crecimiento, un desarrollo y una salud óptimos.

A partir de los 6 meses, los lactantes deberían recibir alimentos complementarios adecuados e inoocuos desde el punto de vista nutricional, sin abandonar la lactancia natural hasta los 2 años de edad, o más tarde, con el fin de satisfacer sus requisitos nutricionales. La lactancia materna exclusiva puede practicarse desde el nacimiento, salvo el caso de algunas afecciones médicas, y si se practica sin limitaciones, propicia una abundante producción de leche.¹⁰

También la Asociación Española de Pediatría recomienda mantener la lactancia materna (LM) de forma exclusiva durante los 6 primeros meses de edad y, a partir de ese momento, añadir de forma paulatina el resto de los alimentos, manteniendo la LM a demanda todo el tiempo que madre e hijo o hija deseen.^{11, 12}

En los bebés alimentados exclusivamente con lactancia artificial, no hay un claro consenso en la literatura científica acerca del mejor momento. Es adecuado esperar a que el lactante presente signos de que ya está listo para comenzar.¹³ Lo que al final suele ocurrir entorno a los 6 meses.

Cuando hablamos de un bebé prematuro (nacido antes de las 37 semanas de gestación), no hay recomendaciones claras. Las pautas actuales para la introducción de la AC en los recién nacidos a término no se pueden aplicar directamente a los prematuros, ya que son un colectivo heterogéneo, con necesidades nutricionales especiales, que pueden verse aumentadas si asocian enfermedad crónica. Es importante reconocer las señales que indican que el bebé está listo para comenzar con otros alimentos, según su desarrollo motor, ya que no

10. OMS, Lactancia materna exclusiva. Accedido el 9 de mayo de 2020. www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/es/

11. Smith, H. A.y Becker, G, E. Early additional food and fluids for healthy breastfed full-term infants. *Cochrane Database Syst Rev.* 2016;2016(8). doi:10.1002/14651858.CD006462.pub4

12. Fewtrell, M., Bronsky, J., Campoy, C., *et al.* Complementary feeding: A position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) committee on nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2017;64(1):119-132. doi:10.1097/MPG.0000000000001454

13. *Guiding principles for feeding non-breastfed children 6-24 months of age.* Accedido el 9 de mayo de 2020. www.who.int/child-adolescent-health

todos los niños van a adquirir estas capacidades a la misma edad. El retraso en la introducción de la alimentación complementaria (AC) puede afectar al crecimiento y al neurodesarrollo, y una introducción precoz puede aumentar el riesgo de infección e ingreso hospitalario.^{14, 15} Por tanto, el comienzo de la AC en el lactante nacido prematuro debe individualizarse. Con base en la evidencia limitada disponible, una edad corregida de 6 meses (26 semanas) puede ser una edad apropiada para comenzar a introducir alimentos sólidos para la mayoría de los recién nacidos prematuros.¹⁶ Los alimentos se introducirán igual que a un bebé nacido a término. Como los bebés prematuros pueden tener mayor déficit de ciertas vitaminas y minerales, entre ellos la vitamina D o el hierro, es importante incluir alimentos ricos en hierro en cuanto sea posible y, si el pediatra lo ve necesario, dar suplementos de ambos.

¿Por qué es importante esperar entorno a los 6 meses?

Para que el lactante pueda ingerir alimentos diferentes a la leche, su organismo debe haber madurado a nivel neurológico, renal, inmune y gastrointestinal.¹⁷ Un bebé está preparado para comenzar con la alimentación complementaria cuando adquiere las destrezas psicomotoras que permiten manejar y tragar los alimentos de forma segura. Como en cualquier otro aspecto del desarrollo, no todos los niños lo van a conseguir al mismo tiempo, aunque en la mayoría de los casos esto ocurre alrededor del sexto mes de vida. (Véase el apartado «Cómo saber si ya está preparado»).

-
14. Gupta, S., Agarwal, R., Aggarwal, K. C., *et al.* Complementary feeding at 4 versus 6 months of age for pre-term infants born at less than 34 weeks of gestation: a randomised, open-label, multicentre trial. *Lancet Glob Heal.* 2017;5(5):e501-e511. doi:10.1016/S2214-109X(17)30074-8
 15. Quigley, M. A., Carson, C., Sacker, A. y Kelly Y. Exclusive breastfeeding duration and infant infection. *Eur J Clin Nutr.* 2016;70(12):1420-1427. doi:10.1038/ejcn.2016.135
 16. Gupta, S., Agarwal, R., Aggarwal, K. C., *et al.* Complementary feeding at 4 versus 6 months of age for pre-term infants born at less than 34 weeks of gestation: a randomised, open-label, multicentre trial. *Lancet Glob Heal.* 2017;5(5):e501-e511. doi:10.1016/S2214-109X(17)30074-8
 17. (PDF) Developmental Readiness of Normal Full Term Infants To Progress from Exclusive Breastfeeding to the Introduction of Complementary Foods: Reviews of the Relevant Literature Concerning Infant Immunologic, Gastrointestinal, Oral Motor and Maternal Reproductive and Lactational Development. Accedido el 9 de mayo de 2020. www.researchgate.net/publication/234679668_Developmental_Readiness_of_Normal_Full_Term_Infants_To_Progress_from_Exclusive_Breastfeeding_to_the_Introduction_of_Complementary_Foods_Reviews_of_the_Relevant_Literature_Concerning_Infant_Immunologic

¿Y si se introduce demasiado pronto la AC?¹⁸

Si se comienza antes de tiempo con la alimentación complementaria, se corren riesgos a corto y largo plazo:

A corto plazo:	A largo plazo:
Riesgo de atragantamiento.	Mayor riesgo de obesidad.
Aumento de gastroenteritis agudas e infecciones del tracto respiratorio superior.	Mayor riesgo de diabetes mellitus tipo 1.
Interferencia con la biodisponibilidad de hierro y zinc de la leche materna.	Mayor riesgo de eccema atópico.
Sustitución de tomas de leche por otros alimentos menos nutritivos.	Mayor tasa de destete precoz, con los riesgos añadidos que esto conlleva.

Si no es posible dar el pecho, se deberá utilizar únicamente fórmula de inicio 1 en sustitución. Entre los 4 y 6 meses no se han encontrado beneficios de la introducción de la alimentación en niños amamantados y sí se ha visto un aumento de las infecciones¹¹. Por tanto, la recomendación actual es esperar a los 6 meses para comenzar con AC en los niños con LM⁷. En los lactantes alimentados con leche artificial, la recomendación es menos unánime, aunque en todo caso nunca se debe comenzar antes de los 4 meses.

¿Qué pasa si la AACC se demora más allá de los 7 meses?

Es menos frecuente encontrar bebés que no han introducido la AC más allá de los 7 meses, pero también hay casos. Aunque en ocasiones puede ocurrir en niños que toman LM y que no han mostrado aún un interés activo por la comida, se desaconseja demorar el inicio de la AC por encima de las 26 semanas de edad, ya que esto también puede aumentar el riesgo de problemas nutricionales, como el déficit de hierro.

18. Recomendaciones de la AEP sobre alimentación complementaria. Asociación Española de Pediatría. Accedido el 9 de mayo de 2020. www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/nutricion-infantil/documentos/recomendaciones-aep-sobre-alimentacion

EMPEZAR A COMER SANO

Guía práctica para una primera infancia saludable

NATALIA MORAGUES



Editorial OB STARE

Puede consultar nuestro catálogo en www.obstare.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Postparto y cuidados neonatales

EMPEZAR A COMER SANO

Natalia Moragues

1.ª edición: junio de 2021

Prólogo: *Armando Bastida*

Corrección: *Sara Moreno*

Maquetación: *El Taller del llibre, S. L.*

Diseño de cubierta, diseño interior e ilustraciones: *Parricia Bastida y Miguel Fuentes*

Fotografía de la cubierta: *Marta M. Ruiz*

Fotografías de interior: *Eduardo Gorostiza*

Cocinera: *Alba Justo Expósito*

© 2021, Natalia Moragues

(Reservados todos los derechos)

© 2021, Editorial OB STARE, S. L. U.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: OB STARE, S. L. U.

www.obstare.com | obstare@obstare.com

ISBN: 978-84-123106-8-9

Depósito Legal: TF-294-2021

Impreso en SAGRAFIC

Passatge Carsí, 6 - 08025 Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Agradecimientos	9
Prólogo	13
EL COMIENZO	19
LA DESINFORMACIÓN	23
LA LACTANCIA	27
Fundamentos básicos	32
Mitos sobre la lactancia	34
Lactancia materna. ¿Hasta cuándo?	35
Vuelta al trabajo.	42
Lactancia artificial.	44
LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA	49
Cómo saber si ya está preparado	52
El orden de introducción	54
Alimentos a evitar.	57
El paladar	63
Los alimentos ultraprocesados.	64
¿BLW y triturados?	68
El BLW	68
El hierro en BLW	74
Arcadas vs. atragantamiento.	80
Cantidades	83
Utensilios útiles.	93
Los niños y las verduras, trabajar el paladar	95
Los momentos difíciles	100
Las rabietas	100
En casa de los abuelos	101
Entretenellos con la comida.	102

¡YA HA CUMPLIDO UN AÑO!	105
Algunos cambios	108
Las cantidades.	111
Dificultades más frecuentes	113
¿Y si no le gusta la leche?	113
Niños que no comen	117
La normalización de los ultraprocesados	120
En la escuela	121
En el parque	129
Los cumpleaños.	131
La compra y el etiquetado.	135
Premiar, castigar, prohibir y hambre emocional	141
Cómo animarles a comer sano	144
La actividad física	146
RECETAS	149
Webs y libros recomendados	231

Trabas, mitos, leyendas urbanas y obstáculos por parte de la industria alimentaria me han llevado a sentarme a escribir una guía de alimentación desde el nacimiento hasta la primera infancia, aplicada a la realidad, a nuestro día a día, a esta sociedad donde nos encontramos dichos obstáculos, donde diariamente pasar de la teoría a la práctica a veces no es tan fácil, mostrando ejemplos y casos prácticos con soluciones prácticas y reales.

AGRADECIMIENTOS

No sé por dónde empezar, hay tantas personas a las que dar las gracias que lo que tengo en mi mente es un batiburrillo de personas a las que llevo en mi corazón y a las que siempre les estaré agradecida por formar parte en menor o mayor medida en la creación de este libro. Empezaré por el principio, cronológicamente, porque creo que así todo será más fácil. Espero no dejarme a nadie en el camino.

Cuando era pequeña recuerdo que un día, mi padre, tras escribir un manual (creo que era sobre informática) me dijo, «Hay tres cosas en la vida que todas las personas deben hacer antes de morir, y éstas son; tener un hijo, plantar un árbol y escribir un libro, yo ya he cumplido las tres». Aunque pueda parecer una tontería, esta frase siempre hizo que en mi cabeza se quedara ese runrún, así que gracias, papá, por esa frase y porque, evidentemente, sin ti yo no estaría aquí. Gracias, mamá, por todo, por darme la vida y por educarme e inculcarme los valores que realmente importan, valores que sin duda me han hecho ser como soy. Papá, mamá, os quiero.

Pero hasta que fui madre no encontré la motivación para ponerme a escribir, así que si a alguien debo dar las gracias, es a mi hija Lucía y a mi hijo Aarón, sin la existencia de los cuales probablemente no hubiera despertado en mí el deseo de escribir un libro sobre alimentación infantil como éste, donde reflejo gran parte de los problemas y dudas que yo misma encontré en el camino. Por supuesto, no puedo dejar atrás al papá, Riky, no sólo por haber puesto la semillita que hizo que nacieran Lucía y Aarón, sino también por acompañarme en este bonito, aunque a veces complicado, mundo de la crianza, pero siempre en sintonía, con los mismos valores, la misma pasión y amor hacia nuestro hijo y nuestra hija, por tener infinita paciencia conmigo. Gracias a Ricardo y a Encarni por inculcar esos valores en él y por haber tenido al hijo que tenéis.

Armando, sin ti, pieza clave de este rompecabezas, nunca habría conocido a Eva. Gracias mil gracias a ambos. A ti, Armando, por decidir un día

contar conmigo para formar parte de «la tribu», por hablarle de mí a Eva y por confiar en mi obra. Gracias, Eva, por interesarte por este proyecto que por fin ve la luz y por tenerme tan en cuenta para la creación del libro y dejarme participar en tantos aspectos e imprimir así mi esencia en cada detalle. Gracias a todo el equipo de Ob Stare por poner su granito de arena y hacer de este libro una delicia para la vista y para todos los sentidos.

Gracias a todo el equipo de Criar con sentido común por ser como mi segunda familia, donde me he sentido apoyada y comprendida. Gracias, Carmen Vega, por hablarme de mí a Armando cuando buscaba una nutricionista para la tribu. Gracias a todos y todas, siempre tenéis una palabra de aliento cada vez que alguien flaquea, gracias por vuestras ideas de títulos y de otras tantas cosas. Sin vosotros, y sin la tribu, este libro no tendría sentido. Así que, gracias a Armando, Miriam Escacena, Carmen Vega, Silvia Guijarro, Carlos González, Esther Esteban, Mamen Bueno, María Arenzana, Marta Saeta, Irene Iglesias, Jéssica Romero, Rebeca Pastor, Elena Mesonero, M.^a Paz Pellús, Anna Ferrán, Tania Losada, Ana Pacheco, Carmen Márquez y en especial a Gloria Colli, que además accedió a ser la primera persona en leer el libro para darme su opinión, mil gracias.

No puedo olvidarme de todos los miembros, papás y mamás de la tribu, por transmitirme sus dudas y así poder plasmarlas en este libro, gracias.

Gracias a todo el equipo de Alvida, mis compañeros de trabajo presencial, por compartir conmigo la ilusión en cada proyecto, gracias, María, Reyes, mamá y gracias a los que pasaron por aquí un tiempo.

Gracias a todas las personas que han confiado en mí como dietista-nutricionista, bien por ponerlos en mis manos, por pedir mi ayuda para asesoraros con la alimentación de vuestro hijo o vuestra hija o bien por solicitar mi colaboración como divulgadora para hablar sobre alimentación y salud. Todo ello, sin duda, me ha hecho convertirme en la persona que soy y me ha llevado de un modo u otro a escribir este libro.

Gracias, mi querida amiga Patricia Bastida, por esas ilustraciones tan bellas que has hecho, por crear aquello que te pedí, comprendiendo tan bien cuál era la esencia del libro (nos entendemos tan bien...). Gracias por decirme que sí cuando un día loco te pregunté si querías ser tú quien ilus-

trara mi libro. Gracias, Miguel Fuentes Quintana, porque de rebote te viste envuelto en todo este berenjenal y porque de forma desinteresada y sin conocerme te prestaste a formar parte de esto, al final te hemos metido en el ajo ¡de lleno!

Gracias, Marta M. Ruiz, por la bonita foto que un día me hiciste y que hoy día es portada de mi libro, gracias por saber sacar lo mejor de cada persona en cada foto.

Gracias a Gorostiza Photography por hacer fotos tan maravillosas de cada una de las recetas manteniendo siempre el estilo del libro.

¡GRACIAS!

PRÓLOGO

Hace un tiempo escuchaba en la radio un programa especial dedicado al Cola-Cao. Nada menos que una hora entera de programa hablando de este producto. Una hora en la que varias personas contaron cómo llegó a sus vidas, en su infancia, mencionaron los recuerdos que evocaba y hablaron de las sintonías, los desayunos, meriendas y vivencias que se asociaban al conocido polvo de cacao cuyos ingredientes dejan mucho que desear en una dieta saludable.

Tomé un poco de distancia y descubrí que el logro de esta y otras marcas, a través de un *marketing* muy acertado en aquella época, en la que todo valía, era haber conseguido aunar nutrición y emoción, convirtiéndose en un agradable recuerdo. Ese recuerdo sesgado que tenemos muchas personas adultas cuando creemos que cualquier pasado fue mejor. Ese que hace que ahora, en pleno siglo XXI, se haga un especial en la radio sobre un producto que ningún nutricionista serio recomendaría ni para niños ni para adultos.

Venimos de una época en la que un montón de productos de consumo, que en nuestra infancia podríamos considerar como «pequeños premios» que nos daban un domingo o en alguna fecha señalada, se han ido extendiendo de manera alarmante, aprovechando el traspaso de una a otra generación.

Llevan tantos años con nosotros que los conocemos de cuando éramos niños y niñas, y eso mueve montañas. Porque ya no es sólo el recuerdo, es esa emoción. Son esas tardes de bocadillo y pelota, de goma de saltar y comba, que asociamos a esos cereales con premio, a los bollos con chocolate en los que venían cromos dentro de un sobre grasiéntillo, a los postres lácteos azucarados, los refrescos megaazucarados y un sinfín de comestibles que, con estrategias de *marketing* muy estudiadas, cuidadas y cuestionables, acabaron en nuestras casas, en nuestras manos, en nuestro paladar y en nuestros estómagos.

Y cuando se convierten en recuerdo de esa edad en la que éramos mucho más libres (o eso creemos ahora, porque entonces sólo queríamos crecer para ser libres), y además pasa de una generación a otra, se adhieren a nuestras vidas hasta el punto que mucha gente acaba por considerarlos productos que «hemos comido toda la vida, y aquí estamos».

Porque igual que hay quien dice que de pequeños «nos pegaban y no nos ha pasado nada», sin darse cuenta de que esa frase es una clara muestra que sí nos pasó algo, y es que acabamos por considerar normal el hecho de pegar a niños y niñas, hay quien dice lo otro, que «de toda la vida se ha comido *esto*, o *aquello*, y no nos ha pasado nada», mientras normaliza el consumo de un montón de alimentos superfluos que, en realidad, han necesitado una inversión multimillonaria para acabar en la despensa de nuestra casa.

Y de nuevo, no es cierto: claro que nos ha pasado algo. Nos ha pasado que viviendo junto al mar Mediterráneo (y hablo de quienes procedemos de la península ibérica y vivimos en ella), ya no hacemos dieta mediterránea. Y hemos normalizado el alimentarnos de procesados y ultraprocesados. Y hemos aceptado que «los niños necesitan azúcar» o «nuestro cerebro necesita azúcar» o «para tener energía, nada como el azúcar», confundiendo los hidratos de carbono con azúcar simple, que no nos mata directamente, pero ayuda a deteriorar nuestra salud lentamente.

Y no sólo eso, al pasar de generación en generación, hemos acabado diciendo eso de «de toda la vida», cuando en realidad deberíamos decir «de toda mi vida»: «De toda mi vida hemos comido alimentos cargados de azúcar y grasas saturadas, con ingredientes muy poco saludables y, bueno..., al menos seguimos vivos». Porque todos conocemos a gente que hace todo aquello que nadie recomendaría y siguen vivos. Pero eso no hace que sea bueno ni recomendable.

Pero la falacia se ha extendido ya tanto que pareciera que lo normal ahora mismo es celebrar un cumpleaños cada día, o cada dos días. Un niño o niña que lleve una dieta mediterránea o saludable es, a ojos de mucha gente, un pobre crío infeliz que se está perdiendo los placeres de la vida, y al que le están destrozando la infancia: «Qué penita, no le dejan comer bollería», «Qué lástima, lo tienen todo el día a base de fruta, legumbres, verdura...», «Ni refrescos ni zumos..., yo me escaparía de casa».

Y ojo, que he dicho cumpleaños, pero porque estamos acostumbrados a celebrarlos del mismo modo: comiendo todo aquello que el resto de los días no comeríamos. Ahí, juntando felicidad y celebración, con alimentos malsanos. Como si no pudiéramos celebrar algo comiendo saludable, porque eso haría de la celebración un momento triste y lúgubre, al parecer. Como si todo alimento saludable estuviera asqueroso.

Y así, hay niños y niñas que en casa comen, a diario, lo que nosotros consumíamos, como mucho, una vez a la semana, o al mes. Y no hablemos de ir a casa de los abuelos. En muchos hogares van haciendo acopio, durante la semana, de todas las porquerías que encuentran en el súper (que no son pocas), para tener a sus nietos contentos y que quieran volver a casa. Y que se vayan bien alimentados. Pero no en calidad, sino en cantidad. Que sigue vigente aquello de «lo importante es que coma, sea lo que sea, pero que coma». Y les están dando a nuestros hijos e hijas todo lo que, por suerte, a nosotros nos negaron.

Y si a ello le sumas que cada vez tenemos menos tiempo para meternos en la cocina y hacer aquellos platos que queríamos ver en nuestras mesas, pues tenemos una realidad en la que quedan cada vez menos personas intentando decir al mundo: «Olvidad la emoción de la infancia y los productos malsanos, romped esa asociación... Si a veces seguro que ni os gustaba, lo comprabais por el premio. ¿Habéis comido ahora algo de eso que anhelabais? ¡Muchas cosas saben a plastilina! O directamente era tan dulce que nos engañaba de tal modo el paladar que luego no nos gustaba casi nada. ¡Normal que ahora tanta gente diga que hay un montón de alimentos que han perdido sabor! ¿Y si comemos comida?».

Una pregunta que parece una redundancia: comer comida. Pero no, no lo es. Estamos comiendo cosas que se pueden masticar e ingerir. Pero no son comida. Y hoy por hoy, lo que no es comida parece ser menos saludable que lo que sí lo es. Y esto es no sólo un problema individual, sino de salud pública: nuestros hijos e hijas comen peor que nosotros cuando éramos pequeños. Y, además, se mueven menos. Mucho menos. Si pudieras ser un niño de nuevo e hicieras una carrera contra tu hijo, o tu hija, es muy probable que le dieras una paliza de campeonato. De hecho, aun con la misma edad, en muchos casos no os podríais intercambiar la ropa, porque

los niños y niñas de ahora pesan más que nosotros como consecuencia de todo esto.

Mientras no hagamos nada, todos esos comestibles se están convirtiendo en parte de su infancia y se van entremezclando con sus vivencias. Cada día están construyendo costumbres y recuerdos, los asumen como parte de su día a día, y generan así el germen de algo que recordarán, muy probablemente, con cariño.

Y dedicarán horas de radio y televisión (o los medios que entonces haya) a hablar de esos comestibles que ingerían de pequeños en casa, y en la de los abuelos, que merendaban al salir del cole, que desayunaban en el patio, y que iban masticando mientras jugaban con la tablet, la consola y a veces, sólo a veces, en la calle con una pelota o una comba.

¿Y qué podemos hacer? Pues empezar a romper esas asociaciones erróneas que hicimos en la infancia y, por supuesto, aprender. Aprender cómo es en realidad un desayuno saludable. Descubrir las trampas que hay en los envases y las etiquetas de los productos que nos venden y que compramos. Comprender la importancia de equilibrar una dieta. Conocer los hábitos que pueden hacernos vivir una vida más plena, disfrutando también de lo que comemos, y ser el ejemplo de lo que nuestros hijos e hijas deberían comer. Porque, atención, quien hace la compra no son ellos, sino nosotros. NO pueden comer aquello que no tenemos en casa.

Y para aprender todo esto, nada mejor que las palabras de Natalia Moragues, que ha ido directa en este libro a la raíz de todo lo que os estoy comentando. A comprender algo tan básico como por qué comemos y por qué es importante hacerlo de manera consciente y responsable. A descubrir un mundo más allá de lo que aparece en la tele y nos muestran en redes sociales, en los anuncios de las revistas e incluso en los programas de televisión y en la ficción.

Ahí afuera hay toda una estrategia de millones de euros y dólares, pensada para que la vida vaya demasiado rápido en todos los sentidos, comida incluida. Y si vamos tan rápido, podemos acabar haciéndonos mucho daño.

Natalia ha querido, y ha conseguido, con este libro frenar. Detenernos a todos un momento ante sus páginas y decirnos, con temple y sabiduría,

que esto es importante. Mucho. Y que nos va la salud, y la de nuestros hijos e hijas.

Que recuperemos el amor por la comida y los nutrientes. Que sepamos separar el grano de la paja. Que veamos cuál es la emoción errónea y cuál la correcta. Y la responsabilidad. Que recuperemos la responsabilidad de nutrirnos y nutrir a nuestros peques del modo que nos merecemos y se merecen.

Hay quien después de una semana de trabajo y cansancio se mete un atracón de helado o de vete tú a saber qué, porque se lo merece. ¿Y no se merece comer rico y saludable? Seguro que sí. Y sus peques, también.

Tenemos comida en la mesa. Tenemos los ingredientes. Y en muchos casos y muchas casas, es más de lo que tenían nuestros progenitores y nuestros abuelos. Sería una pena desperdiciar esta oportunidad, y una pena no aprovechar los conocimientos de los que disponemos para conjugarlo todo en pro de una nutrición mejor.

Gracias, Natalia, por poner con tu libro ese ingrediente que a muchos nos podía faltar: la experiencia y los conocimientos para hacerlo posible.

Armando Bastida, autor de *Soy papá*

El comienzo

Aún recuerdo perfectamente la sensación de aquel día, cuando en el test de embarazo aparecieron 2 rayitas rosas. Fui corriendo al salón donde se encontraba mi marido, el pobre con doble esguince de rodilla tras un pequeño accidente practicando kitesurf... Iba en silla de ruedas, pobre, pero en cuanto entré corriendo por la puerta del salón gritando: «¡Es positivo!», se puso en pie con algo de dolor y me abrazó.

Así comenzó nuestra aventura, uff, y vaya aventura, de ser padres. Siempre había tenido claro que quería ser mamá, lo que no sabía era que esto de la crianza, de la educación, no es tan fácil como lo pintan. Parece que todos nacióramos sabiendo, que todo fuera a salir de manera innata, pero lo cierto es que para educar bien hay que formarse un poco antes, leer mucho, leer a varios autores y sacar tus propias conclusiones.

Preocuparse por aprender o deducir la forma correcta de hacer las cosas a veces requiere de algo de ayuda por parte de expertos en el tema, y la educación nutricional no deja de ser parte de esa educación que debemos darle a nuestros hijos desde los comienzos, y por eso estoy aquí, escribiendo sobre crianza y sobre alimentación, porque van de la mano y porque, a la largo de la crianza de mi hija y de mi hijo, me he ido encontrando trabas, mitos, leyendas urbanas y obstáculos en la sociedad y por parte de la industria alimentaria que me han llevado a sentarme a escribir una guía de alimentación aplicada a la realidad, a nuestro día a día en esta sociedad en la que encontramos dichos obstáculos, donde, diariamente, pasar de la teoría a la práctica muchas veces no es tan fácil, mostrando ejemplos y casos prácticos con soluciones reales.

El objetivo de este libro es orientarte en esos momentos difíciles en los que te surgen dudas sobre cuál es la mejor opción, sobre cómo debes hacerlo. Educar el paladar de tu bebé desde pequeño, evitar las recompensas con alimentos superfluos son, entre otras muchas, algunas de las cosas que veremos aquí.

Partiendo de mi experiencia como madre, y con el respaldo de mis conocimientos y mi trabajo como dietista-nutricionista, vamos a ir recorriendo juntos el camino de los primeros años de vida de tu hijo, iremos juntos, de la mano, e iremos analizando esos momentos esenciales donde tenemos más dudas, de forma que aprendas a ser crítico o crítica, sepas qué decisiones tomar y cómo poder abordar situaciones complejas, desde la lactancia, pasando

por el inicio de la alimentación complementaria, hasta, por ejemplo, los cumpleaños (poco saludables).

Éste no pretende ser un libro de lactancia o de BLW, sino un libro mucho más práctico donde abordemos los principales problemas con los que yo me he encontrado y los que suelen encontrarse muchas madres y padres en estos momentos. Veremos formas prácticas y con ejemplos reales de cómo afrontarlos.

La desinformación

Cuando me quedé embarazada entré automáticamente en un estado de «flotación entre las nubes», ja, ja, ja. Mis amigas me decían que parecía que había tomado algún tipo de sustancia psicotrópica, ¡imaginaos! Vivía como en una nube, la revolución hormonal que había dentro de mí había disparado mi nivel de felicidad y era la persona más *happy* del planeta.

La verdad es que, dentro de lo que cabe, tuve un primer embarazo bastante bueno. Obviamente las náuseas del principio, que gracias a Dios no iban acompañadas de vómitos, y los problemas de ciática de finales del embarazo, todo lo demás fue bastante bien y las hormonas eran grandes responsables de ello.

Ahora recuerdo con cariño aquellos días en los que me encontraba en mi limbo particular, ignorante total de lo que supone tener un hijo. Es lo más bonito del mundo, es lo mejor que me ha podido pasar en mi vida, pero, oye, es una responsabilidad muy grande, no porque haya que darle de comer y ofrecerle un techo, sino porque hay que educarlo, alimentarlo correctamente y esto es lo realmente complicado.

Recuerdo que al poco de quedarme embarazada, quedé con una de mis mejores amigas, Ana, ella es pediatra y había sido madre antes que yo. En esa tarde de conversaciones me preguntó:

—Natalia..., ¿y qué libros te piensas leer?

Y ahí mi cara de póker...

—¿Libros?, bueno, sí, me estaba leyendo uno del embarazo, uno que te explica cómo va creciendo el bebé conforme pasan los meses de gestación, pero poco más.

Entonces me preguntó:

—¿Piensas darle el pecho?

Y yo le respondí rápidamente:

—Claro que sí.

Nunca olvidaré lo que me contestó:

—Pues si vas a dar el pecho, deberás informarte de cómo se hace.

(Podéis imaginaros mi cara de sorpresa). «¿Eso no es ponerse al niño al pecho y ya está? Como hacen los animales», pensé (no lo dije, claro...), y a continuación me dijo la siguiente frase que aún tengo grabada a fuego:

—Si tuviera que recomendarte un único libro para leer durante el embarazo, ese libro sería *Un regalo para toda la vida*, de Carlos González.

Total, que si mi mejor amiga, que además ya era mamá y pediatra, me recomendaba eso, pues quién era yo para llevarle la contraria, así que allí fui como obediente amiga a comprarme el libro y sumergirme en aquella fascinante lectura.

Recuerdo perfectamente las sensaciones que fui teniendo conforme leía el libro y cuando lo terminé fue como... ¿cómo explicarlo...? ¡Como una revelación!, como un despertar de esa ignorancia, como dos cachetes en la mejilla para despertarte y hacerte abrir los ojos.

Menos mal que me leí ese libro, porque sin duda alguna, si no lo hubiera hecho mi lactancia habría fracasado. Esto no es publicidad encubierta sobre el libro de Carlos González, es contar la realidad de lo que a mí me ocurrió y sé que a otras madres también. Hay varios libros dirigidos a esa fase tan especial, no está sólo el de Carlos González, en los últimos años se han escrito muchos libros nuevos al respecto, como por ejemplo el de mi amiga y compañera, Gloria Colli, o el de Alba Padró. Pero si hay una cosa segura, ésa es que, si os quedáis embarazadas, si queréis dar el pecho, si queréis educar y alimentar a vuestros hijos con sentido común, debéis leer mucho sobre el tema.

Cuando terminé el libro, le hice leerlo a mi marido, es importante que tu pareja te apoye en todas las decisiones que tomes sobre la crianza de tu bebé, empezando por la lactancia. Leer no es labor sólo de las madres, es labor de los dos, porque el bebé es de los dos y porque la crianza va a estar a cargo de ambos y evidentemente debéis ir en sintonía, porque si no es así, aparecen los problemas.

Esto es aplicable a cualquier área de la crianza y la educación, tanto en la gestión de las rabietas como en la gestión de la alimentación. Aquí debéis ir todos a una, como en Fuenteovejuna.

Después de leer un libro sobre lactancia y darme cuenta de que... «sólo sé que no sé nada», se despertó mi gusanillo por seguir leyendo y seguir aprendiendo, fuimos conscientes de que para sacarse el carné de padre hay que estudiar.

Y ahí comenzamos a bebernos un libro y otro libro, y otro libro, incluso de varias tendencias diferentes para sacar nuestras propias conclusiones. Y así, pasaron los meses y llegó el gran día y nació Lucía.

La lactancia

Ahora miro atrás, veo todo lo que ocurrió en aquellos primeros días y siento indefensión, impotencia, por cosas que hice y que no hice bien, por desconocimiento y pese haber leído sobre el tema. Así que no quiero ni imaginar cómo actuarían en esa situación las madres que no han leído algo sobre lactancia durante el embarazo, antes de dar a luz. Mi segundo embarazo fue totalmente diferente, iba mucho más preparada y no cometí los errores que cometí en el primero.



¿De qué estoy hablando? Pues hablo del inicio de la lactancia materna. Voy a dejar de andarme por las ramas y voy a ir al grano. Voy a narraros cómo fueron aquellos días, qué fallos cometí, qué hice mal y explicaré cómo hubiera sido mejor hacerlo.

Recuerdo perfectamente el momento en el que vi a mi hija por primera vez, rompí a llorar..., fue un parto sencillo, y en seguida la tuve junto a mí. Me la pusieron sobre el regazo envuelta en una tolla y seguidamente la volvieron a coger para realizarle el test de Apgar. Me volvieron a dar a mi pequeña y la abracé en mi seno para darle calor. Me dijeron «Ahora te vamos a llevar a la sala de posparto y allí podrás darle el pecho a tu bebé». No recuerdo cuánto tiempo pasó, pero no fue algo inmediato. Yo esperé, cual madre novata, lo mismo me lincha al-

gún enfermero cuando lea esto, pero os voy a contar qué es lo que hice en el segundo parto con mi hijo Aarón y por qué.

Aarón nació, también lloré... Lo pusieron encima de mi pecho y en cuanto le hicieron el test de Apgar (fue rápido) me desabroché el camisón y allí, en el mismo paritorio coloqué a mi bebé desnudito sobre mi cuerpo, piel con piel, tapado por encima con la toalla, pero piel con piel.

Es increíble ver como tu hijo, recién nacido, reptar por tu barriga hasta llegar a tu pecho, lo agarra y comenzar a mamar. Éste es un reflejo que tienen nada más nacer, por eso es

super importante ponerlo al pecho cuanto antes, en cuanto nazcan sería lo ideal.¹ Esto favorece el inicio de la lactancia materna y, sobre todo, los calma, les hace sentir bien junto a mamá.

Recuerdo que una enfermera me dijo: «Oye, disculpa, aquí no puedes darle el pecho, tienes que esperar a llegar a la sala de posparto». Os podéis imaginar mi cara de sorpresa. Hice caso omiso de sus palabras y continué con mi bebé al pecho, que, por cierto, agarró el pezón perfectamente, no le costó tanto trabajo como a su hermana, ¿casualidad?

Quiero dejar claro que esto no es una crítica a ningún colectivo ni persona en concreto, simplemente estoy narrando unos hechos de algo que me ocurrió y que ocurre con frecuencia a muchas madres que acaban de dar a luz. Cada vez hay más hospitales donde realizan partos respetuosos y dejan que el bebé se ponga piel con piel sobre su mamá desde el primer instante, pero, por desgracia, no siempre es así. En mi caso en concreto, desconozco si aquella enfermera dijo esas palabras porque ella pensaba que el mejor sitio para darle el pecho a mi bebé era en la sala de posparto o porque el protocolo en ese hospital exige que sea así. Sea cual fuere la causa, es algo que se debería mejorar, no sólo en ese hospital, sino en muchos otros, pues el bebé necesita entrar en contacto con su madre y mamar lo antes posible, incluso el mismo paritorio. En el segundo parto me pilló de vuelta, pero en el primero, al igual que muchas otras primerizas, pagué el pato, esperé más de la cuenta y mi hija se quedó dormida apenas sin haber mamado y teniendo dificultades después para agarrar el pecho. Y lo peor de todo es que había leído sobre el tema, pero, claro, tú llegas al hospital y te dicen que hagas tal y cual y tú vas y lo haces.

Por fin llegué con Lucía a la habitación y tras varios intentos de agarre fallidos y con dolor, las enfermeras aparecieron con un biberón.

—Si no te coge el pecho tendremos que darle bibi.

—No, por favor, que ya lo agarra, veréis...

—Es que puede entrar en hipoglucemia, bla, bla, bla.

Al final, después de tanto insistir consiguieron que aceptara darle unas gotitas. Ay, de nuevo qué error de novata. Iba de un error a otro, después me enteré que darle unas gotas de leche de vaca al principio el embarazo y luego no volver a darle en varios meses (por darle lactancia

1. Comité de Lactancia Materna. Recomendaciones sobre lactancia materna del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. [Internet]. [cited 2015 Dec 4]. Available from: www.aeped.es/sites/default/files/recomendaciones_lm_26-1-2012.pdf. *Asoc Española Pediatr*. Published online 2012. Accedido el 9 de mayo de 2020. www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna/documentos/recomendaciones-sobre-lactancia-materna

materna exclusiva) predispone al bebé a padecer alergia a la proteína de la leche de vaca. No me olvidaré nunca de aquellas «inofensivas gotitas».²

También probamos con pezonera (y eso que mi pezón es normal), no sirvió para nada. Ahora me alegro de que no cogiera la pezonera, porque menudo tostón. Por fin cogió el pecho, por sí sola y tras muchos intentos, lo agarró bien, sin dolor y comenzó a mamar y a mamar y a mamar y pasó más de media hora y la niña seguía enganchada el pecho. A esto que entró una enfermera en la habitación y me dice:

—¿Aún sigue al pecho? Uy uy uyyyy, que la vas a mal acostumar, déjala como mucho diez minutos en cada pecho, con diez minutos tiene suficiente, ya lo ha vaciado, si sigue en la teta es por vicio y te va a acabar haciendo daño.

Respeto muchísimo a las enfermeras y enfermeros, tengo grandes amigas y amigos que los son y son grandes profesionales muy bien formados y actualizados, pero, por desgracia, yo no tuve suerte ese día y la persona que entraba en mi habitación no hacía más que darme recomendaciones desfasadas, obsoletas, desactualizadas. Volvemos a lo mismo, madre primeriza versus enfermera que asesora. No sois conscientes del gran impacto que pueden tener sobre una madre los consejos sobre lactancia que se reciben en un hospital por parte del profesional sanitario que te atiende. En ese momento tú quieres lo mejor para tu bebé, estás perdida y haces caso de lo que te dicen.

Pienso que esto es un error del sistema, creo que en todos los hospitales en los que se da a luz debería existir la figura de la asesora de lactancia, de un profesional de la salud formado específicamente en ese campo y que esté actualizado para dar recomendaciones correctas. Y si no existe esta figura en ese hospital, al menos garantizar que las personas que se encargan del cuidado de la embarazada durante los días de ingreso estén bien actualizadas en el tema.

Como veis, es fácil cometer errores ya desde el primer día. Por eso es importante tener las cosas muy claras desde el principio y estar preparada para recibir mensajes confusos de todas partes, de los propios profesionales de la salud, de amigos, de familiares, etc. Nuestras madres, nuestras abuelas, nos intentan asesorar de la mejor manera posible, lo hacen con el corazón, pero muchas de ellas nos dan recomendaciones erróneas y desfasadas. Las cosas han cambiado mucho con los años, ahora se saben cosas que antes no se sabían y por eso, a veces, ese consejo que viene con la mejor intención del mundo no es el adecuado. Por eso insisto

2. Urashima, M., Urashima, M., Mezawa, H., *et al.* «Primary Prevention of Cow's Milk Sensitization and Food Allergy by Avoiding Supplementation with Cow's Milk Formula at Birth: A Randomized Clinical Trial». *JAMA Pediatr.* 2019;173(12):1137-1145. doi:10.1001/jamapediatrics.2019.3544

mucho en la importancia de leer, de estudiar, de formarse... El carné de buen padre o madre no lo regalan.

Con Aarón todo fue diferente, agarró el pecho del tirón y todo fue mucho más sencillo, también se pegó bastante tiempo al pecho (es algo normal) hasta que comió suficiente, estimuló lo necesario la producción de leche y se quedó plácidamente dormido sobre mí.

FUNDAMENTOS BÁSICOS

La lactancia, algo que parece tan básico y en lo que podemos encontrar tantas dificultades. Es la primera forma de alimentarse de nuestro bebé una vez que nace. Es el inicio de su alimentación y desde ese mismo momento podemos hacer las cosas bien o hacerlas mal.

Hay aspectos fundamentales que hay que tener en cuenta sobre la lactancia en las primeras horas y días del bebé y que no debemos olvidar para que la lactancia materna se instaure desde el principio de forma correcta y sencilla.

- **Poner el bebé al pecho inmediatamente** después de nacer (debemos aprovechar ese reflejo innato que les hace agarrarlo fácilmente y mamar).³
- **Dejar que mame cuanto quiera, no hay tiempo.** Es más, para estimular la producción de leche, el bebé debe seguir mamando un rato después de haber vaciado el pecho por completo. A mayor succión, mayor producción.⁴ No hay que dejar al bebé 10 minutos en cada pecho, hay que dejarlo hasta que vacíe el pecho, dejarlo incluso un ratito más

3. Comité de Lactancia Materna. Recomendaciones sobre lactancia materna del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. [Internet]. [cited 2015 Dec 4]. Available from: www.aeped.es/sites/default/files/recomendaciones_lm_26-1-2012.pdf. *Asoc Española Pediatr*. Published online 2012. Accedido el 9 de mayo de 2020. www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna/documentos/recomendaciones-sobre-lactancia-materna

4. Comité de Lactancia Materna. Recomendaciones sobre lactancia materna del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. [Internet]. [cited 2015 Dec 4]. Available from: www.aeped.es/sites/default/files/recomendaciones_lm_26-1-2012.pdf. *Asoc Española Pediatr*. Published online 2012. Accedido el 9 de mayo de 2020. www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna/documentos/recomendaciones-sobre-lactancia-materna

en ése y luego ofrecerle el otro pecho por si quiere más, así, vaciando el pecho por completo, estimularemos más la producción de leche.

La composición de la leche materna va cambiando a lo largo de la toma, la leche que sale al principio es una leche más aguada (con menor contenido graso), y es así para poder calmar la sed del bebé. Por el contrario, la última parte de la toma es una leche mucho más grasa, siendo por tanto ésta la que más nutre y la que más sacia al bebé. Si sólo le dejamos mamar 10 minutos se habrá dejado lo más nutritivo y saciante en el pecho. Si luego lo cambiamos al otro pecho y lo volvemos a dejar 10 minutos en ése, lo que ocurrirá es que el bebé comenzará a succionar del nuevo pecho, la parte más acuosa, dejando, otra vez, la parte más grasa y nutritiva sin tomar. Al final, el estómago del bebé se habrá llenado, pero con una leche menos calórica y menos nutritiva.

- **A demanda.** El pecho se da a demanda, no cada 3 horas como antiguamente se sugería. Si un niño ha tomado pecho y a la hora vuelve a pedir, pues se le vuelve a dar. Si vemos que llora, o que se lleva las manos a la boca o mueve la cabecita hacia un lado como buscándote, nos está mandando señales de que quiere pecho. Imaginemos que el bebé no vació el pecho por completo en la anterior toma, no tomó la porción más grasa y saciante de la leche, esto hace que vuelva a tener hambre pronto. Por eso, si esto ocurre, debemos ofrecerle el pecho antes de lo «previsto», ya que lo que ocurrió fue que el bebé no tomó lo suficiente en la anterior toma. Esto puede ocurrir, por ejemplo, porque el bebé se distrajo durante la toma o porque se quedó dormido antes de comer lo suficiente.⁵
- **El pecho no es sólo alimento.** El pecho es mucho más que alimento, es consuelo, es calma, es cobijo, analgesia y amor. Muchas veces el bebé llorará porque tiene hambre, pero muchas otras llorará porque te necesita, porque tiene miedo, porque no sabe dónde está, porque ha estado 9 meses dentro de ti y ahora se encuentra en un entorno que desconoce y en el único sitio que se siente seguro es en tus brazos, en tu pecho, así que cógelo y dale el pecho cada vez que lo necesite.⁶

5. OMS, Recomendación de la OMS sobre la alimentación del lactante. Accedido el 9 de mayo de 2020. www.who.int/nutrition/topics/infantfeeding_recommendation/es/

6. OMS, Recomendación de la OMS sobre la alimentación del lactante. Accedido el 9 de mayo de 2020. www.who.int/nutrition/topics/infantfeeding_recommendation/es/

MITOS SOBRE LA LACTANCIA

La lactancia materna ha sido siempre y será con frecuencia motivo de crítica y de opinión. A lo largo de tu carrera como madre lactante escucharás muchas recomendaciones erróneas al respecto.

A continuación, te dejo una lista de algunos de los muchos mitos que podrás escuchar sobre la lactancia materna. Los he recopilado gracias a los testimonios de miembros de la tribu «Criar con sentido común»⁷ (gracias a todas las familias de la tribu por colaborar). Todos ellos son recomendaciones erróneas o mitos y han sido escuchados en más de una ocasión por muchas familias.

- La cerveza aumenta la producción de leche.
- Los espárragos no deben tomarse durante la lactancia porque amargan la leche.
- A partir del año el pecho ya no alimenta, la leche es agua.
- No tienes leche o tu leche no le alimenta.
- Debes beber mucha leche para fabricar más leche.
- La lactancia provoca pérdida de cabello.
- Se deben evitar ciertos alimentos porque cambian el sabor de la leche y el bebé no la querrá.
- Con 4 meses ya el bebé ha tomado teta y defensas suficientes.
- La lactancia aumenta el riesgo de caries.
- Si mama frecuentemente, no deja a su estómago hacer las digestiones bien.
- Hay mujeres que no tienen buena leche.
- No se debe dar la teta cada vez que la pidan porque la usan como juguete y se envician.
- Si el niño no coge suficiente peso es porque la madre no tiene buena leche.
- La leche materna no le alimenta lo suficiente y por eso después necesita una ayudita de biberón.
- Si comes mucha verdura se la pasas a tu bebé por la leche y hará la caca verde.
- Si te quedas embarazada dando el pecho, tienes que quitarle la teta al mayor porque le quita nutrientes al feto.
- Sólo hay que darle 10 minutos de un pecho y 10 del otro, si no, se acostumbrará a usar la teta como chupete.
- Toma teta con tanta frecuencia porque tu leche está aguada y necesita ya cereales o potitos.

7. Crianza Respetuosa, Criar con Sentido Común. Accedido el 9 de mayo de 2020. www.criarconsentidocomun.com/

- Si tienes los pechos pequeños, no darás suficiente leche.
- Tienes que darle cada 3 horas, es imposible que tenga hambre antes.
- Dar el pecho produce gases.
- Que te salgan grietas al inicio de la lactancia es lo normal.

La leche materna es lo que más nutre a un bebé de menos de 6 meses. La leche no se acaba, el pecho es como un grifo, si produces poca leche sólo debes poner más tiempo y con más frecuencia al bebé a mamar y en pocos días tu producción aumentará.

No hay mujeres que den leche de mala calidad, la calidad de la leche prácticamente no varía de una mujer a otra y además depende muy poco de la alimentación de la mamá.

Es cierto que algunos alimentos que coma la madre pueden modificar un poco el sabor de la leche, pero esto es beneficioso, porque con ello podemos acostumbrar al bebé a diferentes sabores y prepararlo para los sabores que dentro de unos meses, cuando empiece con la alimentación complementaria, encontrará en los alimentos sólidos.

LACTANCIA MATERNA. ¿HASTA CUÁNDO?

Es posible que en estos momentos ni te plantees hasta cuándo tomará pecho tu bebé, porque toda tu mente está ocupada en pensar cómo hacerlo ahora. Estás centrada en adaptarte a tu nueva vida y a tu peque. Pero es algo de lo que me gustaría hablar ahora, aprovechando que me estás leyendo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda mantener una lactancia materna de forma exclusiva hasta los 6 meses⁸ y continuar con ella (de forma no exclusiva) mínimo hasta los 2 años. Máximo, hasta que la mamá, el niño o la niña decidan.⁹

8. Duración óptima de la lactancia materna exclusiva. PubMed, NCBI. Accedido el 9 de mayo de 2020. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22895934

9. Comité de Lactancia Materna. Recomendaciones sobre lactancia materna del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. [Internet]. [cited 2015 Dec 4]. Available from: www.aeped.es/sites/default/files/recomendaciones_lm_26-1-2012.pdf. *Asoc Española Pediatr*. Published online 2012. Accedido el 9 de mayo de 2020. www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna/documentos/recomendaciones-sobre-lactancia-materna

La lactancia materna es la mejor forma de proporcionar al niño un alimento ideal para su crecimiento y para su desarrollo; también es parte integrante del proceso reproductivo, con sus consecuentes repercusiones beneficiosas para la madre en cuestión de salud. Durante los 6 primeros meses, los lactantes deberían ser alimentados exclusivamente con leche materna para lograr un crecimiento, un desarrollo y una salud óptimos.

A partir de los 6 meses, los lactantes deberían recibir alimentos complementarios adecuados e inocuos desde el punto de vista nutricional, sin abandonar la lactancia natural hasta los 2 años de edad, o más tarde, con el fin de satisfacer sus requisitos nutricionales. La lactancia materna exclusiva puede practicarse desde el nacimiento, salvo el caso de algunas afecciones médicas, y si se practica sin limitaciones, propicia una abundante producción de leche.¹⁰

También la Asociación Española de Pediatría recomienda mantener la lactancia materna (LM) de forma exclusiva durante los 6 primeros meses de edad y, a partir de ese momento, añadir de forma paulatina el resto de los alimentos, manteniendo la LM a demanda todo el tiempo que madre e hijo o hija deseen.^{11, 12}

En los bebés alimentados exclusivamente con lactancia artificial, no hay un claro consenso en la literatura científica acerca del mejor momento. Es adecuado esperar a que el lactante presente signos de que ya está listo para comenzar.¹³ Lo que al final suele ocurrir entorno a los 6 meses.

Cuando hablamos de un bebé prematuro (nacido antes de las 37 semanas de gestación), no hay recomendaciones claras. Las pautas actuales para la introducción de la AC en los recién nacidos a término no se pueden aplicar directamente a los prematuros, ya que son un colectivo heterogéneo, con necesidades nutricionales especiales, que pueden verse aumentadas si asocian enfermedad crónica. Es importante reconocer las señales que indican que el bebé está listo para comenzar con otros alimentos, según su desarrollo motor, ya que no

10. OMS, Lactancia materna exclusiva. Accedido el 9 de mayo de 2020. www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/es/

11. Smith, H. A.y Becker, G, E. Early additional food and fluids for healthy breastfed full-term infants. *Cochrane Database Syst Rev.* 2016;2016(8). doi:10.1002/14651858.CD006462.pub4

12. Fewtrell, M., Bronsky, J., Campoy, C., *et al.* Complementary feeding: A position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) committee on nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2017;64(1):119-132. doi:10.1097/MPG.0000000000001454

13. *Guiding principles for feeding non-breastfed children 6-24 months of age.* Accedido el 9 de mayo de 2020. www.who.int/child-adolescent-health

todos los niños van a adquirir estas capacidades a la misma edad. El retraso en la introducción de la alimentación complementaria (AC) puede afectar al crecimiento y al neurodesarrollo, y una introducción precoz puede aumentar el riesgo de infección e ingreso hospitalario.^{14, 15} Por tanto, el comienzo de la AC en el lactante nacido prematuro debe individualizarse. Con base en la evidencia limitada disponible, una edad corregida de 6 meses (26 semanas) puede ser una edad apropiada para comenzar a introducir alimentos sólidos para la mayoría de los recién nacidos prematuros.¹⁶ Los alimentos se introducirán igual que a un bebé nacido a término. Como los bebés prematuros pueden tener mayor déficit de ciertas vitaminas y minerales, entre ellos la vitamina D o el hierro, es importante incluir alimentos ricos en hierro en cuanto sea posible y, si el pediatra lo ve necesario, dar suplementos de ambos.

¿Por qué es importante esperar entorno a los 6 meses?

Para que el lactante pueda ingerir alimentos diferentes a la leche, su organismo debe haber madurado a nivel neurológico, renal, inmune y gastrointestinal.¹⁷ Un bebé está preparado para comenzar con la alimentación complementaria cuando adquiere las destrezas psicomotoras que permiten manejar y tragar los alimentos de forma segura. Como en cualquier otro aspecto del desarrollo, no todos los niños lo van a conseguir al mismo tiempo, aunque en la mayoría de los casos esto ocurre alrededor del sexto mes de vida. (Véase el apartado «Cómo saber si ya está preparado»).

-
14. Gupta, S., Agarwal, R., Aggarwal, K. C., *et al.* Complementary feeding at 4 versus 6 months of age for pre-term infants born at less than 34 weeks of gestation: a randomised, open-label, multicentre trial. *Lancet Glob Heal.* 2017;5(5):e501-e511. doi:10.1016/S2214-109X(17)30074-8
 15. Quigley, M. A., Carson, C., Sacker, A. y Kelly Y. Exclusive breastfeeding duration and infant infection. *Eur J Clin Nutr.* 2016;70(12):1420-1427. doi:10.1038/ejcn.2016.135
 16. Gupta, S., Agarwal, R., Aggarwal, K. C., *et al.* Complementary feeding at 4 versus 6 months of age for pre-term infants born at less than 34 weeks of gestation: a randomised, open-label, multicentre trial. *Lancet Glob Heal.* 2017;5(5):e501-e511. doi:10.1016/S2214-109X(17)30074-8
 17. (PDF) Developmental Readiness of Normal Full Term Infants To Progress from Exclusive Breastfeeding to the Introduction of Complementary Foods: Reviews of the Relevant Literature Concerning Infant Immunologic, Gastrointestinal, Oral Motor and Maternal Reproductive and Lactational Development. Accedido el 9 de mayo de 2020. www.researchgate.net/publication/234679668_Developmental_Readiness_of_Normal_Full_Term_Infants_To_Progress_from_Exclusive_Breastfeeding_to_the_Introduction_of_Complementary_Foods_Reviews_of_the_Relevant_Literature_Concerning_Infant_Immunologic

¿Y si se introduce demasiado pronto la AC?¹⁸

Si se comienza antes de tiempo con la alimentación complementaria, se corren riesgos a corto y largo plazo:

A corto plazo:	A largo plazo:
Riesgo de atragantamiento.	Mayor riesgo de obesidad.
Aumento de gastroenteritis agudas e infecciones del tracto respiratorio superior.	Mayor riesgo de diabetes mellitus tipo 1.
Interferencia con la biodisponibilidad de hierro y zinc de la leche materna.	Mayor riesgo de eccema atópico.
Sustitución de tomas de leche por otros alimentos menos nutritivos.	Mayor tasa de destete precoz, con los riesgos añadidos que esto conlleva.

Si no es posible dar el pecho, se deberá utilizar únicamente fórmula de inicio 1 en sustitución. Entre los 4 y 6 meses no se han encontrado beneficios de la introducción de la alimentación en niños amamantados y sí se ha visto un aumento de las infecciones¹¹. Por tanto, la recomendación actual es esperar a los 6 meses para comenzar con AC en los niños con LM⁷. En los lactantes alimentados con leche artificial, la recomendación es menos unánime, aunque en todo caso nunca se debe comenzar antes de los 4 meses.

¿Qué pasa si la AACC se demora más allá de los 7 meses?

Es menos frecuente encontrar bebés que no han introducido la AC más allá de los 7 meses, pero también hay casos. Aunque en ocasiones puede ocurrir en niños que toman LM y que no han mostrado aún un interés activo por la comida, se desaconseja demorar el inicio de la AC por encima de las 26 semanas de edad, ya que esto también puede aumentar el riesgo de problemas nutricionales, como el déficit de hierro.

18. Recomendaciones de la AEP sobre alimentación complementaria. Asociación Española de Pediatría. Accedido el 9 de mayo de 2020. www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/nutricion-infantil/documentos/recomendaciones-aep-sobre-alimentacion