



Alimentación en el segundo año de vida

Ya puede comer de todo y en la mesa familiar

El aparato digestivo del bebé ya ha madurado. Por eso ya puede comer lo mismo que el resto de la familia. Como es lógico, la transición a la dieta familiar ?normal? se irá haciendo poco a poco.

Es deseable que coma habitualmente junto con toda la familia. Así irá probando alimentos que comen los demás y aprenderá comportamientos y habilidades.

Es importante animar a probar todo tipo de alimentos y estimular la masticación.

Conviene permitir que explore la comida con las manos. No hay que reñir si se mancha o derrama comida. A esta edad bebe en vaso y comienza a utilizar los cubiertos.

La leche

La leche materna mantiene sus cualidades nutritivas y sigue aportando defensas (y consuelo) por eso, si el bebé aún toma el pecho, puede continuar haciéndolo todas las veces que quieran madre e hijo.

Puede empezar a tomar leche de vaca entera esterilizada o pasteurizada, la misma que tome el resto de la familia. No es necesario que tome leche ?de crecimiento?.

El biberón se debe abandonar como muy tarde a los 2 años.

Bastan 2-3 porciones de lácteos al día. Incluye los quesos y yogures.

Un menú variado

Los alimentos vegetales son muy importantes: las frutas, verduras o legumbres se deben tomar a diario.

También los cereales y los feculentos, que aportan energía: pan, arroz, patatas y pasta.

Las carnes, pescados y huevos se van alternando en comida y cena.

Puede tomar purés, pero conviene que se acostumbre a masticar. Aunque coma menos cantidad, se desarrollan mejor la mandíbula y los dientes.

La variedad de la dieta garantiza que toma todas las vitaminas y nutrientes necesarios.

Algunas costumbres poco saludables

- **Tomar lácteos en exceso.** Aunque la leche es todavía fundamental en su alimentación, es suficiente con que tome 3 o 4 raciones al día de leche o sus derivados. Si toma más, comerá menos de otros alimentos. Y eso puede ser motivo de estreñimiento.
- Tomar un **lácteo como postre** del almuerzo del mediodía. El calcio de la leche dificulta la absorción de hierro. Es mejor tomar un poco de fruta rica en vitamina C.
- **Los zumos envasados.** No aportan ningún nutriente necesario (solo azúcares). Sí puede tomar un poco de zumo natural.
- **Dulces, golosinas y postres azucarados.** Además del riesgo de caries, se convierten en favoritos y

disminuye el apetito por la comida normal.

- **Obligar a terminar la porción.** Cada niño come lo que necesita.

En resumen

- A los 12 meses los niños comen en la mesa con el resto de la familia
- Importa más la variedad que la cantidad de alimentos.
- Hay que fomentar la autonomía. Que coma solo, sin ayuda y comidas iguales que las del resto de la familia. Eso favorece la maduración y la integración.
- A partir de los 18 meses comienza una etapa de inapetencia ?natural?. Come menos porque ahora crece un poco más despacio. Se debe respetar la saciedad y nunca forzar a comer.

Artículo creado el 19-9-2013, revisado por última vez el 24-9-2013

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<http://enfamilia.aeped.es/noticias/dia-mundial-salud-2013>