

# Tu guía para comenzar a darle a tu bebé alimentos sólidos

Felicidades por alcanzar este emocionante hito y dándole a tu bebé sus primeros alimentos. Comenzar a darle a tu bebé alimentos sólidos es un nuevo y emocionante paso en su desarrollo alimenticio, pero a menudo viene acompañado de muchas preguntas. Quizás te estés preguntando cuáles son los primeros alimentos sólidos que se recomiendan, cómo saber si tu bebé está listo y cómo comenzar realmente. Las pautas que se encuentran a continuación te ayudarán a lo largo de esta siguiente fase de su gran paso hacia los alimentos sólidos.

Nutrición grandiosa para pequeñas barrigas

Después de los seis meses de edad, los bebés necesitan alimentos adicionales junto con la leche materna para fomentar su crecimiento y desarrollo. Ya que su estómago aún es pequeño, esos alimentos deben contener un alto grado de nutrición. El hierro es uno de los nutrientes importantes que los bebés necesitan a esta edad, por lo que los primeros alimentos que introduzcas deberán ser ricos en hierro. La carne es una fuente magnífica de hierro y se recomienda como uno de los primeros alimentos de tu niño(a). Los cereales infantiles fortificados también ofrecen una nutrición grandiosa para pequeñas barrigas. Están elaborados para brindar nutrientes esenciales en una pequeña porción, lo que es perfecto para una pequeña barriga que no puede contener mucho alimento a la vez. Los cereales infantiles son fáciles de digerir y están fortificados con hierro, lo que los hace otra buena opción para las primeras probadas de alimentos sólidos. Comienza con una consistencia más diluida y luego pasa a una textura más espesa conforme tu bebé se acostumbra a comer con una cuchara. Esto te ayuda a seguir el ritmo de sus habilidades alimenticias en desarrollo. Introducir nuevas texturas y sabores en el momento adecuado es una parte importante del establecimiento de hábitos alimenticios saludables para toda la vida. ¿Cómo puedo saber si está listo? Los bebés pequeños aún no han desarrollado las habilidades necesarias para mover los alimentos sólidos dentro de su boca y masticar satisfactoriamente; una vez que tu bebé cumpla los 6 meses de edad, habrá desarrollado las habilidades motrices necesarias para sentarse mientras come, tomar los alimentos con una cuchara y voltear la cabeza cuando está satisfecho. Observa los siguientes hitos:

- Se sienta sin ayuda porque ya tiene el control de la parte superior de su cuerpo.
- Voltea la cabeza a la derecha o a la izquierda.
- Mueve la lengua hacia adelante y hacia atrás de manera rítmica cuando colocas una cuchara pequeña sobre sus labios. Esto le permite tomar la comida y deglutirla. Quizás tarde unos días en acostumbrarse a comer con una cuchara, ¡pero aprenderá rápido! ES BUENO SABERLO

Siempre es una buena idea hablar con tu pediatra acerca de cómo comenzar a darle a tu bebé alimentos sólidos alrededor de su visita de los 6 meses. ¿Cómo obtener una buena nutrición? Los bebés pequeños crecen rápidamente y tienen requisitos nutritivos específicos. Los cereales infantiles fortificados ofrecen una mezcla de vitaminas B, zinc, calcio, hierro y vitamina E; todos estos nutrientes son clave para su rápido crecimiento. La nutrición de los cereales ricos en hierro puede ser una parte importante de la dieta de tu bebé hasta los dos años de edad. ¿Cómo prepararlo todo para su primera probada? He aquí algunos consejos para preparar a tu bebé para su primera cucharada de alimento.

- Amamántalo para que no esté irritado ni demasiado hambriento.
- Tómalo en su tiempo. Elige un momento del día en el que no tengas que apurarte.
- Elige la cuchara adecuada. Utiliza una cuchara pequeña de tamaño adecuado para bebés que está recubierta para proteger las encías delicadas de tu bebé.
- Siéntalo en un asiento infantil vertical o en una silla alta, y asegúrate de que su cabeza esté derecha, no inclinada hacia atrás.
- Permítele que explore. Coloca una pizca de puré o cereal en su silla alta para que pueda "dibujar con el dedo" con ella y se familiarice con la textura. Permítele que explore la textura y el olor de la comida. ¡Esto es divertido y desordenado al mismo tiempo! No pierdas tu sentido del humor y ten la cámara a la mano para tomar fotografías.
- ¡Primer bocado! Siéntate enfrente de tu bebé y sostén la media cucharada de comida a unos 30 cm (12 pulgadas) de distancia de su rostro. Atrae su atención y coloca la cuchara junto a su boca. Para el primer bocado, trata de poner una pizca de comida en su labio. Si acepta esa primera probada, coloca el siguiente bocado dentro de su boca cuando la abra. Alimenta a tu bebé tan despacio o tan rápido como él quiera y siempre observa las señales de satisfacción. ¡Lo importante es la experiencia!
- Vuelve a intentarlo una y otra vez. Que no te sorprenda si el primer bocado de tu bebé vuelve a salir de su boca de inmediato. Es un reflejo natural. Si a tu bebé no

parece gustarle esta experiencia, deja de intentarlo por ahora y vuelve a tratar más adelante. **ES BUENO SABERLO** La leche materna sigue siendo la principal fuente de nutrición de tu bebé. Este es el momento para presentarle a tu bebé nuevos sabores y texturas; es un momento para explorar. **Consejos para introducir cereales infantiles fortificados con hierro**

- Comienza con un cereal infantil a base de arroz.
- Ofrecer cereales hechos con un solo grano al principio te permite detectar cualquier posible sensibilidad o reacción alimenticia, como salpullido, diarrea o vómito, que tu bebé pueda tener a un nuevo alimento.
- Nunca debes darle a tu bebé cereal preparado en un biberón, solo con una cuchara, a menos que tu pediatra te indique lo contrario.
- Cuando comiences a darle cereal, es recomendable mezclarlo con leche materna. Prepara el cereal con una consistencia más espesa una vez que sientas que tu bebé ya está dominando la textura diluida.
- Prepara solamente la cantidad que pienses que va a ingerir. No guardes el cereal preparado, ya que se pueden propagar las bacterias muy fácilmente.

**CONSEJO PRINCIPAL** Esperar tres días antes de introducir otro alimento te permite detectar cualquier señal de intolerancia o sensibilidad, como salpullido, diarrea, escurrimiento nasal o vómito. Si sospechas que se ha producido una reacción, deja de darle a tu bebé el nuevo alimento y habla con tu pediatra.

Un día en la dieta de tu bebé de 6 a 7 meses de edad Este día muestra fue creado por nutricionistas titulados para ayudar a satisfacer los objetivos nutricionales de tu bebé de 6 a 7 meses de edad. Tu niño(a) podrá comer más o menos, de modo que siempre debes obedecer sus señales de hambre y satisfacción. **Alimentación por la mañana** Leche materna (a los bebés menores de 1 año de edad no se les debe ofrecer leche de vaca) **Desayuno** Dos cucharadas de fruta hecha puré, como duraznos o peras **Dos cucharadas de cereal**

## Planificador del menú (6 a 8 meses)



### Mañana



#### Amamantar

**LECHE MATERNA**

(No debes dar leche de vaca a los bebés menores de 1 año de edad)



#### Desayuno

**2 CUCHARADAS DE PAPILLA DE FRUTAS**  
como melocotón o pera

**3 CUCHARADITAS DE CEREAL PARA BEBÉ**  
seco, enriquecido con hierro, mezclado con  
leche materna 2 veces al día



#### Refrigerio

**LECHE MATERNA**



### Tarde



#### Almuerzo

**2 CUCHARADAS DE PAPILLA DE VERDURAS**  
como zanahoria

**2 CUCHARADAS DE PAPILLA DE CARNE**  
**LECHE MATERNA**



#### Refrigerio

**LECHE MATERNA**



# Noche



## Cena

**3 CUCHARADITAS DE CEREA PARA BEBÉ**  
seco, enriquecido con hierro, mezclado con leche materna  
2 veces al día.

**2 CUCHARADAS DE PAPILLA DE FRUTAS**  
**LECHE MATERNA**



## Amamantar

**LECHE MATERNA**

Almuerzo Un cuarto de taza o 4 cucharadas de verduras hechas puré, como zanahorias Cuatro cucharadas de carne hecha puré Leche materna Media tarde Leche materna Cena Dos cucharadas de cereal seco fortificado con hierro mezclado con leche materna Dos cucharadas de fruta hecha puré Leche materna Alimentación por la noche Leche materna Alimentos que debes dejar para después Darle a tu bebé más alimentos para adultos, como bebidas azucaradas, papitas o galletas, podría parecer una sorpresa agradable para tu pequeño, pero, nutricionalmente, estos alimentos no aportan mucho. Los bebés necesitan alimentos ricos en nutrientes que les proporcionen nutrientes importantes en relación con la cantidad de calorías adecuada para su edad. No le des a tu bebé azúcar ni sal A algunos bebés comienzan a darles bocadillos salados, papitas y refrescos desde los 7 a 8 meses de edad. Estos alimentos no son adecuados para niños tan pequeños y el riesgo consiste en que se llenen antes de que puedan ingerir alimentos más nutritivos. Esto también establece malos hábitos alimenticios desde muy temprana edad, los cuales son más difíciles de cambiar conforme pasa el tiempo. No le ofrezcas a tu bebé bebidas endulzadas Las bebidas endulzadas no deben ser parte de una dieta infantil. Y, debido a su contenido de azúcar natural relativamente alto, algunos expertos en nutrición y salud sugieren que no se deben introducir jugos de frutas durante el primer año. Si decides ofrecerle jugo, puedes comenzar después de los seis meses ofreciéndole jugo en una taza para introducir nuevos sabores. Comienza con 30 a 60 ml (entre 1 y 2 onzas) al día, y limita el jugo a no más de 120 ml al día. Solo dale a tu hijo jugo 100 % natural, no bebidas a base de jugo ni otras bebidas mezcladas similares al jugo, las cuales contienen edulcorantes adicionales. Deja la leche de vaca para después La Organización Mundial de la Salud recomienda que a los niños se les alimente con leche materna durante su primer año de vida. Esto es para asegurar un buen suministro de nutrientes importantes en la dieta de tu bebé. La leche de vaca no es una bebida adecuada para tu bebé antes de que cumpla 2 años de edad. CONSULTA A TU MÉDICO Habla con tu pediatra para ver qué tipo de leche es el adecuado para tu hijo(a) una vez que haya llegado a su primer cumpleaños. No le des a tu bebé miel de abeja La miel de abeja puede contener esporas botulínicas y causar problemas graves de salud. Incluso en pequeñas cantidades, la miel puede ser nociva para los bebés menores de 12 meses de edad. Evita la asfixia Tu bebé comienza con alimentos hechos puré con consistencia diluida, pasar a texturas más espesas y luego comer trocitos suaves de comida. Quizás pienses que está listo para probar otras cosas, pero no le des a tu bebé alimentos que representan un riesgo conocido de asfixia hasta que cumpla por lo menos cuatro años de edad o más. Algunos alimentos que podrían representar un riesgo de asfixia son los siguientes: • Pasas y uvas enteras. • Palomitas de maíz, frutos secos y semillas. • Salchichas, trozos de carne o pollo. • Frutas y verduras duras, crudas o voluminosas, zanahorias crudas, pimientos, manzanas, duraznos, peras o ciruelas verdes. • Goma de mascar y caramelos duros o chiclosos.