



Alimentos Sólidos para el Bebé Lactante

Agosto, 2018

¿Cuándo debo comenzar a alimentar a mi hijo con alimentos sólidos?

El mejor momento para empezar a utilizar una cuchara para **alimentar** a su bebe es a los 6 meses de edad, cuando su bebe pueda sentarse con un poco de apoyo y mover su cabeza para poder participar del proceso de la **alimentación**. Los bebes, también tienen menos riesgos de obtener un resfriado y diarrea si esperan hasta alrededor de 6 meses para consumir alimentos sólidos. La leche materna satisface todas las necesidades nutricionales de su bebe hasta los 6 meses de edad. Los estudios han mostrado que en la mayoría de los casos los alimentos sólidos no ayudan a que su bebe duerma durante toda la noche.

Los bebes lactantes necesitan alimentos sólidos ricos en hierro, ya que se les hace difícil absorber el hierro de la leche materna una vez que empiezan a comer alimentos sólidos, y la cantidad de hierro en la leche materna pueda no ser suficiente para algunos bebes mayores de 6 meses. Hay muchos alimentos ricos en hierro, en particular las carnes, legumbres como los frijoles, guisantes y lentejas, y las verduras de hojas oscuras como la col rizada y la espinaca. Las frutas secas como las ciruelas pasas, dátiles y uvas pasas también son ricos en hierro y pueden cocinar y triturar como puré. Todos estos pueden ser dados al bebe como su primer alimento. Vea la sección sobre el hierro en la parte inferior.

Por lo general, es mejor no introducir más de 1 alimento nuevo cada 2-3 días, para poder observar si existen reacciones alérgicas.

¿Qué tipos de alimentos debo darle de comer a mi hijo?

- **Cereales.** El cereal no debe de ser incluido en el biberón del bebe, sino se le debe de dar como un alimento sólido. Es preferible que elija cereales enriquecidos con hierro. Los cereales no necesitan ser introducidos en ningún orden en particular. Los cereales de arroz (incluyendo el arroz orgánico) tienen alto contenido de arsénico, por lo que se recomienda que limite los cereales de arroz a no más de 2 porciones por semanas. En vez, ofrézcale una variedad de cereales enriquecidos para niños, como la quinua, cebada y avena.
- **Verduras y frutas.** El orden en el que añada las verduras y frutas en la alimentación de su bebe no es importante. Los productos frescos orgánicos son ideales, pero las verduras y frutas congeladas son saludables, y usualmente contienen pocos contaminantes químicos tales como los pesticidas, comparados a los productos frescos que no son orgánicos.
- **Carnes y otros tipos de proteínas.** A los 6 meses de edad, su bebe está listo para comer carnes y otros tipos de proteínas hechas puré (tales como frijoles, guisantes, lentejas, tofu, requesón, y yogur) Los bebes lactantes requieren de alimentos sólidos ricos en hierro, como los descritos anteriormente.
- Algunos alimentos que sabemos que causan alergias, tales como el pescado, nueces, cacahuete/maní, y huevos, ya no deben de ser evitados durante la etapa de la infancia temprana. La pronta introducción de estos alimentos, a los 6-7 meses ha mostrado que disminuye el riesgo de alergias a los alimentos. Si el/la infante muestra que es alérgico(a) o tiene un historial familiar fuerte de alergias a alimentos, es mejor que hable con el proveedor de salud del niño(a) en relación a como introducir estos alimentos.

¿Cómo debo de amamantar a mi hijo(a) cuando comience a consumir sólidos?

- La mayoría de los bebes lactantes continúan alimentándose con leche materna de 4-8 veces al día cuando comienzan a consumir alimentos sólidos. Usualmente, los bebes toman leche materna en la mañana antes del desayuno, entre el desayuno y el almuerzo, después del almuerzo, a media tarde, antes y después de la cena y a menudo unas pocas veces por la tarde y comúnmente por la noche.

- A medida que los bebés se acercan a los 9 meses y comen 3 buenas comidas al día, ellos generalmente reducen las veces que toman leche materna a 4-5 veces al día. Los patrones de lactancia pueden variar bastante de acuerdo a cada pareja de madre-infante, pero por lo general los infantes necesitan tomar leche materna por lo menos 4 veces al día para obtener la nutrición apropiada hasta que cumplan, por lo menos, 1 año.

¿Hay algún alimento que no deba de darle a mi hijo(a)?

- No le dé a su hijo(a) miel cruda durante el primer año de vida, debido al riesgo de padecer botulismo. Comida cocinada u horneada con miel, está bien.
- Los jugos no son considerados saludables para los niños(as), debido a su alto contenido de azúcar.
- Se recomienda limitar el agua a 4-6 onzas al día hasta que cumplan 1 año de edad. En vez de agua, los bebés deben tomar leche materna o fórmula como líquido principal.
- Los alimentos deben de ser cortados, cocinados (para que estén suaves) o evitados para prevenir que se asfixien. Los alimentos más comunes que causa asfixia en niños(as) pequeños(as) incluyen el cacahuate/maní, uvas pasas, frutas con semilla, caramelos duros, pedazos enteros de hot-dogs, verduras crudas, uvas enteras, aceitunas enteras.
- La leche de vaca no debe de substituir la leche materna hasta que el niño(a) tenga 1 año de edad, pero otros productos lácteos pueden ser añadidos a los 6 meses, como el yogur y el queso.

¿Cómo le doy de comer con cuchara a mi hijo(a)?

- Ponga la cuchara enfrente de la boca. Los bebés que están aprendiendo a comer alimentos sólidos a veces empujan los alimentos afuera de la boca con la lengua. Pero luego de practicar por un periodo corto de tiempo, esto se va a resolver.
- La mayoría de los niños, a los 9 meses de edad, quieren comer solos con sus manos y usted debe de alentar este comportamiento. A los 12 meses de edad, la mayoría de los niños ya no necesita comer los alimentos como puré. Para los 15 a 18 meses de edad, la mayoría de los niños puede alimentarse solos con una cuchara y no necesitan ayuda de los padres para comer.

¿Cuándo le puedo dar alimentos en trocitos a mi hijo?

- Los alimentos en trocitos son pedazos pequeños de alimentos blandos. Pueden ser introducidos alrededor de los 9 meses de edad o cuando sea que su hijo(a) desarrolle la habilidad de agarrar los trocitos con el dedo índice y pulgar (pinzas).
- A la mayoría de los bebés les encanta **alimentarse** por sí solos. Ya que la mayoría de los bebés no podrán **alimentarse** por sí solos con una cuchara hasta que cumplan 15 meses de edad, los alimentos en trocitos los mantendrán activamente involucrados en el proceso de su **alimentación**.

¿Debería de darle refrigerios/snacks a mi hijo?

Una vez que su bebé este comiendo 3 comidas al día o en intervalos de 5 horas, puede que el(ella) necesiten refrigerios/snacks pequeños para que no le de hambre entre comidas. La mayoría de los bebés comienzan con ese patrón de alimentación entre los 6 y 9 meses de edad. Este refrigerio/snack que se da a media-mañana y a media-tarde, debe de ser un alimento nutritivo que se le serviría en una comida regular. Si su hijo(a) no tiene hambre a las horas de sus comidas, reduzca o elimine los refrigerios/snacks.

¿Puedo darle a mi hijo comer comida de mesa?

Su hijo(a) debería de comer las mismas comidas que usted come, a aproximadamente 1 año de edad. Asumiendo que su alimentación está bien balanceada y que corte minuciosamente cualquier alimento que se le sea difícil de masticar a su bebé. Evite alimentos que puedan causar asfixia como las zanahorias crudas, caramelos, maní/cacahuate u otras nueces, palomitas de maíz, como lo mencionamos antes.

¿Qué alimentos contienen hierro?

A través de nuestras vidas nosotros necesitamos hierro en nuestra alimentación para prevenir la anemia. Ciertos alimentos son especialmente buenas fuentes de hierro. Las carnes rojas, pescado, y las carnes de aves de corral son

las mejores. Un monto adecuado de hierro, también se puede encontrar en los cereales enriquecidos con hierro, todos los tipos de frijoles, la yema del huevo, la mantequilla de maní/cacahuete, pasas, jugo de ciruelas, camote, y espinaca.

¿Mi hijo(a) necesita vitaminas?

Después de que su hija(a) haya cumplido 1 año de edad y si tiene una alimentación balanceada, la única vitamina que necesitaría es la vitamina D de 400 unidades, a no ser que su proveedor médico le indique algo diferente. Algunos niños también necesitan hierro a los 9-12 meses de edad. Si su hijo es especial para comer, le puede dar un multivitamínico.