

Comienzo de la alimentación sólida

(Starting Solid Foods)



¿Arroz, avena o cebada? ¿Qué cereal infantil u otro alimento estará en el menú de la primera comida sólida de su bebé? ¿Y ya ha fijado la fecha?

En este momento, tal vez tenga un plan o esté confundido porque ha recibido demasiados consejos de familiares y amigos con distintas opiniones. Para ayudarlo a prepararse para la transición de su bebé a los alimentos sólidos, siga leyendo y obtendrá más información de la Academia Americana de Pediatría.

¿Cuándo puede mi bebé comenzar a comer alimentos sólidos?

A continuación le damos algunas pautas del libro de la AAP *Nutrition: What Every Parent Needs to Know* (Nutrición: lo que todo padre debe saber). Recuerde que el momento en que cada niño estará listo dependerá de su propio ritmo de desarrollo.

- **¿Puede sostener la cabeza?** Su bebé debe ser capaz de sentarse en una sillita alta, silla para comer o asiento para bebés, con un buen control de la cabeza.
- **¿Abre la boca cuando ve llegar la comida?** Probablemente los bebés estarán prontos si lo miran a usted comer, si estiran la mano hacia su comida y parecen deseosos de que les dé de comer.
- **¿Puede pasar la comida de una cuchara a su garganta?** Si le ofrece una cucharada de cereal de arroz y su bebé la empuja hacia afuera de la boca y le chorrea la comida por la barbilla, tal vez no sea capaz de pasarla hacia la parte de atrás de la boca para tragarla. Esto es normal. Recuerde, nunca antes comió nada más espeso que la leche materna o la fórmula, y probablemente le lleve un tiempo acostumbrarse. Intente diluirlo las primeras veces, y vaya espesando la textura gradualmente. Tal vez pueda esperar una o dos semanas y volver a intentarlo.
- **¿Es lo suficientemente grande?** Por lo general, cuando los bebés duplicaron el peso que tenían al nacer (típicamente alrededor de los 4 meses) y pesan unas 13 libras o más, es probable que estén listos para los alimentos sólidos.

NOTA: La AAP recomienda la leche materna como única fuente de alimentación para su bebé durante aproximadamente 6 meses. Cuando añada alimentos sólidos a la dieta de su bebé, siga amamantándolo por lo menos hasta los 12 meses. Puede seguir amamantándolo luego de los 12 meses si usted y su bebé lo desean.

Consulte con el médico de su hijo sobre los complementos de vitamina D y hierro durante el primer año.

¿Cómo alimento a mi bebé?

Comience con media cucharada o menos, y háblele durante el proceso ("Mmm, ¿ves qué rico está esto?"). Es posible que al principio su bebé no sepa qué hacer. Tal vez se muestre confundido, frunza la nariz, pase la comida de un lado a otro de la boca o directamente la rechace.

Una forma de que sea más fácil darle sólidos por primera vez es darle un poco de leche materna o fórmula primero, y luego pasar a cucharaditas no muy llenas de comida, terminando con más leche materna o fórmula. Esto evitará que el bebé se sienta frustrado cuando tiene mucha hambre.

No se sorprenda si la mayor parte de las primeras comidas sólidas acaban en la cara, las manos y el babero del bebé. Aumente gradualmente la cantidad de comida, con sólo una o dos cucharaditas para empezar. Esto le da al bebé tiempo para aprender a tragar los sólidos.

No lo haga comer si llora o se da vuelta cuando lo alimenta. Vuelva a amamantarlo o a darle el biberón exclusivamente durante un tiempo antes de volver a intentarlo. Recuerde que el inicio de la alimentación sólida es un proceso gradual y al principio su bebé seguirá obteniendo la mayor parte de su nutrición de la leche materna o la fórmula.

NOTA: No ponga cereal para bebés en un biberón, porque su bebé podría ahogarse. Además, tal vez aumente la cantidad de alimento que consume su bebé, y eso podría hacerle aumentar demasiado de peso. No obstante, el cereal en biberón podría ser recomendable si su bebé tiene reflujo. Consulte con el médico de su hijo.

¿Qué alimento debería darle primero a mi bebé?

Para la mayoría de los bebés, no importa cuáles son los primeros alimentos sólidos. Por tradición, los cereales de grano único suelen ser los primeros. No obstante, no existe evidencia médica de que la presentación de alimentos sólidos en un determinado orden sea una ventaja para su bebé. Si bien muchos pediatras recomendarán comenzar con las verduras antes de las frutas, no hay evidencia de que su bebé vaya a desarrollar un rechazo por las verduras si le da primero la fruta. Los bebés nacen prefiriendo lo dulce, y el orden en el que le presente los alimentos no cambiará esto. Si su bebé se ha alimentado fundamentalmente de leche materna, tal vez se beneficie al comenzar con alimentos para bebés hechos con carne, que contienen fuentes de hierro y cinc de más fácil absorción que son necesarias entre los 4 y 6 meses de edad. Consulte con el médico de su hijo.

Los cereales para bebés están disponibles premezclados en recipientes individuales o secos, a los que puede agregar leche materna, fórmula o agua. Sea cual sea el tipo de cereal que use, asegúrese de que esté hecho para bebés y fortificado con hierro.

¿Cuándo puede mi bebé probar otros alimentos?

Una vez que aprenda a comer un alimento, comience a darle otros alimentos gradualmente. Dé a su bebé un alimento nuevo por vez y espere por lo menos 2 ó 3 días antes de darle otro. Después de cada alimento, preste atención a reacciones alérgicas tales como diarrea, erupción o vómitos. Si algo de esto ocurriera, deje de darle el nuevo alimento y consulte con el médico de su hijo.

Por lo general, las carnes y las verduras contienen más nutrientes por porción que las frutas o los cereales. Muchos pediatras recomiendan no dar huevos ni pescado a los niños durante el primer año de vida, debido a las reacciones alérgicas, pero no hay evidencia de que la presentación de estos alimentos con denso contenido de nutrientes luego de los 4 a 6 meses de edad determine que su bebé vaya o no a ser alérgico a ellos.

Pocos meses después de comenzar con la alimentación sólida, la dieta diaria de su bebé deberá incluir una variedad de alimentos por día, entre los que pueden incluirse los siguientes: leche materna o fórmula, carnes, cereales, verduras, frutas, huevos y pescado.

NOTA: si elabora su propia comida de bebé, tenga presente que la espinaca, las remolachas, los frijoles verdes, el zapallo y la zanahoria preparados en casa no son buenas opciones durante los primeros meses de vida. Es posible que contengan grandes cantidades de nitratos. Los nitratos son sustancias químicas que pueden provocar un tipo inusual de anemia (bajo recuento de células sanguíneas) en bebés pequeños. Las verduras preparadas que se comercializan son más seguras, porque los fabricantes las someten a pruebas de nitratos. Las arvejas, el maíz y los boniatos son mejores opciones para la comida de bebé preparada en casa.

¿Cuándo puedo dar a mi bebé alimentos para comer con la mano?

Una vez que su bebé pueda sentarse y llevarse la mano u objetos a la boca, podrá darle alimentos para comer con la mano, para que aprenda a alimentarse por sí solo. Para evitar que se ahogue, asegúrese de que cualquier cosa que le dé a su bebé sea blanda, fácil de tragar y que esté cortada en trozos pequeños. Entre algunos ejemplos se incluyen: trocitos de banana, galletitas tipo oblea o galletas de agua, huevos revueltos, pasta bien cocida, pollo bien cocido y picado fino, y zapallo, arvejas y papas bien cocidos y picados.

En cada una de las comidas diarias de su bebé, deberá comer aproximadamente 4 onzas, o la cantidad de un frasco pequeño de comida para bebés colada. Limite la cantidad de alimentos para adultos que ofrezca a su bebé. Estos alimentos suelen contener más sal y otros conservantes.

Si desea dar comida fresca a su bebé, use una licuadora o un procesador de alimentos, o simplemente pise los alimentos más blandos con un tenedor. Todos los alimentos frescos deben cocinarse sin sal ni condimentos agregados. Si bien puede darle a su bebé bananas crudas (pisadas), la mayoría de las demás frutas y verduras deberán cocinarse hasta que estén blandas. Refrigere todos los alimentos que no use, y esté atenta a cualquier signo que indique que el alimento está estropeado antes de dárselo al bebé. Los alimentos frescos no están libres de bacterias, por lo que se estropearán más rápido que los enlatados o envasados.

NOTA: No ofrezca a su bebé ningún alimento que requiera masticar a esta edad. No le dé ningún alimento que lo ponga en riesgo de ahogarse, como perros calientes (incluyendo barritas de carne ["perros calientes" para bebés]), frutos secos y semillas, trozos de carne o queso, uvas enteras, palomitas de maíz, trozos de mantequilla de maní, verduras crudas, trozos de fruta como por ej. manzana, y caramelos duros, gomosos o pegajosos.

¿Qué cambios debo esperar luego de que mi bebé comience a comer sólidos?

Cuando su bebé comience a comer sólidos, sus deposiciones se volverán más sólidas y de color más variable. Debido a los azúcares y grasas agregadas, también tendrán un olor mucho más fuerte. Las arvejas y otras verduras verdes tal vez cambien el color de las heces a verde oscuro; las remolachas tal vez lo cambien a rojo (las remolachas a veces también vuelven roja la

Uso de una sillita alta

A continuación ofrecemos consejos de seguridad al usar una sillita alta:

- Asegúrese de que la sillita alta que use no se dé vuelta fácilmente.
- Si la sillita es plegable, asegúrese de que esté trabada cada vez que la arme.
- Siempre que sienta a su hijo en la sillita, use las correas de seguridad, incluyendo la correa para la entrepierna. Esto impedirá que su hijo se deslice hacia abajo, lo que podría causarle lesiones graves o incluso la muerte. Jamás deje que su hijo se ponga de pie en la sillita alta.
- No coloque la sillita alta cerca de un mesón o mesa. El niño podría empujar con suficiente fuerza contra estas superficies como para dar vuelta la sillita.
- Nunca deje a un niño pequeño solo en una sillita alta, y no deje que niños más grandes se suban o jueguen con ella, porque podría darse vuelta.
- Una sillita alta que se enganche en una mesa no es un buen sustituto de una sillita independiente. Si planea usar este tipo de silla cuando sale a comer o de viaje, busque una que se tranque en la mesa. Asegúrese de que la mesa sea lo suficientemente pesada como para aguantar el peso de su hijo sin inclinarse. Además, verifique si los pies de su hijo llegan a tocar los apoyos de la mesa. Si su hijo empuja contra la mesa, podría destrancar el asiento.

orina.) Si las comidas de su bebé no están coladas, es posible que en sus heces encuentre trocitos de alimentos no digeridos, en especial cascarillas de arvejas o maíz y cáscara de tomate u otras verduras. Todo esto es normal. El sistema digestivo de su bebé sigue estando inmaduro y necesita tiempo antes de poder procesar completamente estos alimentos nuevos. No obstante, si las heces están sumamente blandas, acuosas o llenas de mucosidad, tal vez signifique que el tubo digestivo está irritado. En este caso, reduzca la cantidad de sólidos y preséntelos al bebé más lentamente. Si las heces siguen siendo blandas, acuosas o llenas de mucosidad, consulte con el médico de su hijo para descubrir el motivo.

¿Debo darle jugo a mi hijo?

Los bebés no necesitan jugo. Los bebés menores de 6 meses no deben tomar jugo. No obstante, si opta por dar jugo a su hijo, hágalo después de los 6 meses de edad, déle sólo jugo 100% fruta y déselo en una taza, no en un biberón. Para ayudar a evitar las caries, no acueste a su bebé con el biberón. Si lo hace, asegúrese de que tenga sólo agua.

Limite el jugo a no más de 4 onzas por día, y ofrézcalo sólo con la comida o refrigerio. Si le da más cantidad, le reducirá el apetito y no comerá otros alimentos más nutritivos, incluyendo leche materna y fórmula. Además, demasiado jugo puede causar eritema del pañal, diarrea o aumento de peso excesivo.

¿Mi bebé necesita agua?

Los bebés saludables no necesitan agua adicional. La leche materna o la fórmula ofrecen todo el líquido que los bebés necesitan. No obstante, al comenzar con los alimentos sólidos, se puede agregar el agua a la dieta del bebé. Además, una pequeña cantidad de agua tal vez sea necesaria cuando hace mucho calor, pero consulte con su médico la cantidad segura. Y si vive en una zona donde el agua está fluorada, beber agua ayudará además a evitar futuras caries.

Los buenos hábitos de alimentación comienzan temprano

Es importante que su bebé se acostumbre al proceso de comer: sentarse, comer con una cuchara, descansar entre un bocado y otro y dejar de comer cuando esté satisfecho. Estas primeras experiencias ayudarán a su hijo a aprender buenos hábitos de alimentación para toda la vida.

Fomente las comidas en familia desde la primera vez que le dé de comer. Cuando sea posible, toda la familia deberá comer junta. Las investigaciones sugieren que cenar regularmente en familia tiene efectos positivos sobre el desarrollo de los niños.

Recuerde ofrecer una buena variedad de alimentos saludables, ricos en los nutrientes que su hijo necesita. Observe a su hijo para detectar pistas de que ya ha comido suficiente. ¡No lo alimente en exceso!

Si tiene alguna pregunta sobre la nutrición de su hijo, incluyendo preocupación porque su hijo come demasiado o muy poco, hable con el médico de su hijo.

La información incluida en esta publicación no debe usarse como sustituto de la atención médica y el asesoramiento de su pediatra. Es posible que el tratamiento que recomiende su pediatra varíe, sobre la base de hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

**American Academy
of Pediatrics**



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 60,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
Sitio web: www.HealthyChildren.org

Derechos de autor ©2008
Academia Americana de Pediatría, Actualizado en 2/12
Todos los derechos reservados.