

Cómo empezar a darle alimentos sólidos a su bebé



(Starting Solid Foods)

Hasta ahora, la dieta de su bebé ha estado compuesta de leche materna y/o leche de fórmula. Pero una vez que cumpla de 4 a 6 meses de edad, usted puede comenzar a darle alimentos sólidos. Este folleto ha sido diseñado por la Academia Americana de Pediatría para suministrar a los padres información sobre cómo comenzar a darles alimentos sólidos a sus bebés.

¿En qué momento puedo comenzar a darle alimentos sólidos a mi bebé?

La mayoría de los bebés están listos para comer alimentos sólidos entre los 4 y los 6 meses de edad. Antes de esta edad, la mayoría de niños no tiene suficiente control de la lengua y de los músculos de la boca. En lugar de tragar la comida, empujan la lengua contra la cucharita o la comida. Este reflejo de empujar con la lengua le ayuda al bebé cuando mama o toma leche del biberón. La mayoría de los bebés pierden este reflejo alrededor de los 4 meses. Las necesidades energéticas de un bebé aumentan alrededor de esta misma edad, por lo que es el momento ideal para empezar a introducir alimentos sólidos.

Usted puede comenzar a darle alimentos sólidos a su bebé en cualquiera de las tomas habituales. Al principio sería mejor elegir un momento del día en que usted no tenga muchas distracciones. Sin embargo, tenga en cuenta que a medida que su hijo crece, querrá comer con el resto de la familia.

Cómo darle de comer

Para evitar que el niño se atragante, cerciórese de que esté sentado al momento de darle alimentos sólidos. Si el bebé llora o retira la cara cuando le da la comida, no lo fuerce. Es más importante que ambos disfruten durante las comidas que el hecho de que el bebé comience a comer alimentos sólidos en una fecha específica. Vuelva a darle el pecho o el biberón exclusivamente durante una o dos semanas y después inténtelo de nuevo.

Es importante que su bebé se acostumbre al proceso de comer: sentarse, tomar cucharaditas de alimento, hacer pausas entre uno y otro bocado, y dejar de comer cuando está satisfecho. Utilice siempre una cucharita para darle alimentos sólidos. Algunos padres intentan introducir los alimentos sólidos en el biberón o en otro sistema de alimentación infantil que tenga mamadera, pero no es una buena idea. Alimentar de este modo al bebé puede ocasionar atragantamiento y además aumenta significativamente la cantidad de alimento que su bebé consume, lo que puede conducir a un aumento excesivo de peso. Estas experiencias iniciales le ayudarán a su hijo a aprender buenos hábitos alimenticios para el resto de su vida.

Cómo comenzar

Empiece ofreciéndole media cucharadita o menos y háblele durante todo el proceso: (“Mmmmm, ¡qué rico está!”). Es probable que el bebé no sepa qué hacer al principio. Es posible que parezca confundido o molesto, arrugue la nariz, empiece a darle vueltas a la comida dentro de la boca o la rechace por completo. Ésta es una reacción muy comprensible si tiene en cuenta lo distinta que ha sido su alimentación hasta el momento.

Una forma de facilitar la transición a los alimentos sólidos consiste en darle primero un poco de leche, después pasar a darle varias medias cucharaditas de comida y acabar con un poco más de leche. Así evitará que se sienta frustrado cuando tenga mucha hambre.

No se sorprenda si gran parte de los primeros alimentos terminan en la cara, las manos y el babero del bebé. Vaya incrementando la cantidad de alimento poco a poco comenzando por un par de cucharaditas. Esto le dará tiempo al bebé de aprender a tragar alimentos sólidos.

¿Qué tipos de alimentos debe comer mi bebé?

En la mayoría de los casos no importa con qué alimentos sólidos se empiece. Muchos pediatras recomiendan que el primer alimento sea cereal. Los primeros cereales suelen darse en el siguiente orden:

- Cereal de arroz
- Cereal de avena
- Cereal de cebada

Se recomienda dejar los cereales de trigo y los cereales mixtos para más adelante, ya que éstos pueden causar reacciones alérgicas en bebés de pocos meses.

Puede usar cereales ya listos que vienen en frascos, o cereales en hojuelas que deben mezclarse con agua o con leche materna o de fórmula.

Advertencia: No prepare en casa remolacha, nabos, zanahoria, espinaca o col rizada.

En algunas zonas del país, estos vegetales contienen grandes cantidades de nitratos, una sustancia química que puede provocar un tipo poco común de anemia (bajo conteo de glóbulos rojos). Los fabricantes de alimentos para bebés son conscientes de este problema y analizan la cantidad de nitratos contenida en las verduras que utilizan para preparar sus productos. Además, evitan comprar estas verduras en las zonas del país en que se ha detectado una mayor acumulación de nitratos. Puesto que usted no puede analizar la presencia de esta sustancia química por su cuenta, es mejor que utilice productos comerciales de estos alimentos, sobre todo mientras su hijo sea un lactante. Si decide preparar estos alimentos en casa, sívalos siempre frescos y no los almacene. Con el paso del tiempo la cantidad de nitratos contenida en estos productos va aumentando.

Los cereales ya listos son más fáciles de usar, pero los que vienen en hojuelas son más ricos en hierro y su consistencia puede modificarse. Sea cual sea el tipo de cereal que escoja, cerciórese de que sea un producto hecho para bebés. Solo los alimentos para bebés contienen los nutrientes adicionales que su hijo necesita a esta edad.

Una vez que su bebé aprenda a comer un alimento, puede darle gradualmente otros alimentos tales como los siguientes:

- Cereales infantiles
- Frutas
- Compotas de vegetales
- Carnes

Deje los huevos para lo último debido a que éstos suelen causar reacciones alérgicas. Los bebés nacen con una preferencia por los dulces. El orden en que se introducen los alimentos no afecta este factor.

Déle al bebé un solo alimento nuevo a la vez y espere por lo menos dos o tres días antes de darle el siguiente. Cada vez que le dé un alimento nuevo, esté pendiente de posibles reacciones alérgicas como diarrea, erupciones o vómitos. Si detecta alguna de estas reacciones, elimine el nuevo alimento de la dieta del bebé y hable con el pediatra.

Al segundo o tercer mes de haber iniciado los alimentos sólidos, la dieta diaria de su bebé debe incluir los siguientes alimentos:

- Leche materna o de fórmula
- Cereal
- Vegetales
- Carnes
- Frutas

Alimentos para agarrar con las manos

En cuanto su hijo pueda mantenerse sentado y llevarse las manos u otros objetos a la boca, podrá darle alimentos que se pueden agarrar con las manos para enseñarle a comer por su cuenta. Para evitar que se atragante, cerciórese que todo lo que le dé al bebé sea blando, fácil de tragar y cortado en pedazos pequeños. Algunos ejemplos incluyen trocitos de banana, galletas tipo wafer o galletitas de soda, así como calabaza amarilla, guisantes o arvejas y papas, cada cosa bien cocida y cortada. No le dé a esta edad ningún alimento que tenga que masticar.

En cada una de las comidas de su hijo deberá consumir alrededor de cuatro onzas o la cantidad equivalente a un frasco pequeño de compota para bebé. (No le dé alimentos que están hechos para adultos. Estos productos suelen contener sal y preservativos adicionales.)

Si quiere darle a su bebé alimentos frescos, use una licuadora o procesador de alimentos, o simplemente aplaste los alimentos blandos con un tenedor. Todos los alimentos frescos deben cocinarse sin sal ni condimentos. Aunque puede darle a su hijo bananas crudas en puré, casi todas las demás frutas y verduras se deben cocer hasta que queden blandas. Refrigere los alimentos que no se consuman en el momento y verifique cualquier indicio de que se están empezando a dañar antes de dárselos al bebé. Los alimentos frescos, es decir que usted prepara, pueden contener bacterias, así que se estropearán antes que los alimentos que vienen en latas o frascos.

¿Qué puedo esperar cuando mi bebé comience a comer alimentos sólidos?

Cuando su hijo comience a consumir alimentos sólidos, sus deposiciones se volverán más duras y variables en color. Debido a las azúcares y grasas de los alimentos, tendrán un olor mucho más fuerte. Las arvejas o

guisantes y otras verduras pueden teñir la materia fecal de un verde intenso; la remolacha puede hacerlo de rojo. (Las remolachas a veces también tiñen la orina de rojo.) Si los alimentos no son aplastados o licuados, sus evacuaciones pueden contener partículas de comida no digeridas, sobre todo pieles de guisantes, maíz, tomate u otros vegetales. Todo esto es normal. El sistema digestivo de su hijo aún es inmaduro y necesita tiempo para procesar por completo estos nuevos alimentos. Si las deposiciones son demasiado blandas, acuosas o están llenas de mucosidad, podría significar que el tracto digestivo del niño está irritado. En este caso, reduzca la cantidad de alimentos sólidos y permítale al niño adquirir tolerancia a los mismos de manera paulatina. Si las deposiciones siguen siendo muy blandas, acuosas o llenas de mucosidad, consulte con el pediatra para saber si su bebé tiene un problema digestivo.

¿Debo darle jugos a mi bebé?

Los bebés no necesitan tomar jugo. De hecho, no se les debe dar jugo a los bebés menores de seis meses. Si decide darle jugo a su bebé, hágalo después de que cumpla seis meses de edad y ofrézcaselo en una taza, no en el biberón. Limite el consumo de jugos a no más de cuatro onzas al día y ofrézcaselo sólo como parte de una comida o merienda. Si le da más, el bebé puede tener una sensación de llenura y perder el apetito para alimentos más nutritivos, como leche materna o de fórmula. Además, un exceso de jugos puede causar salpullido, diarrea o un aumento de peso excesivo. Para evitar el desarrollo de caries dentales, evite acostar al bebé con un biberón.

Si el niño parece tener sed entre una y otra comida, déle agua. Durante los meses cálidos cuando su hijo pierde fluidos a través del sudor, ofrézcale agua dos o más veces al día. Si vive en una zona donde el agua contiene flúor, estas tomas también ayudarán a prevenir el desarrollo futuro de caries.

Elección de la silla para comer

Seleccione una silla que tenga una base amplia para que no se vuelque si alguien se tropieza con la misma.

Si la silla es plegable, cerciórese de que el seguro se accione cada vez que la coloca.

Cada vez que su hijo se siente en la silla, póngale las correas de seguridad. Esto impedirá que el niño se deslice hacia abajo, lo que podría ocasionarle lesiones serias o incluso la muerte. Nunca le permita pararse en la silla para comer.

No coloque la silla para comer cerca de un mostrador o una mesa. Su hijo podría empujar estas superficies con suficiente fuerza como para volcar la silla.

Nunca deje solo a un niño pequeño en una silla para comer y no le permita a un niño mayorcito treparse a la silla o jugar con la misma porque podría volcarse.

Las sillas para comer que se enganchan a una mesa no son un buen sustituto de una más resistente. Si va a usar este tipo de silla cuando sale a comer o cuando viaja, busque una que se asegure a la mesa. Cerciórese de que la mesa sea lo suficientemente pesada para soportar el peso de su hijo sin volcarse. Asimismo, fíjese si los pies de su hijo pueden tocar uno de los soportes de la mesa. Si su hijo empuja contra la mesa, podría hacer caer la silla.

Alimentos “junior”

Cuando su hijo cumpla ocho meses de edad, podrá empezar a darle alimentos “junior”, o para bebés más grandecitos. Estos alimentos tienen una consistencia un poco más gruesa que las compotas y vienen en frascos más grandes, por lo general de 6 a 8 onzas. Estos productos exigen que el niño mastique un poco más. Además, puede ampliar la dieta de su bebé con otros alimentos blandos como pudín, puré de papas, yogurt y gelatina. Como siempre, déle un alimento a la vez y espere dos o tres días antes de ensayar otro alimento para cerciorarse de que su hijo no tenga una reacción alérgica.

A medida que mejora la habilidad manual de su bebé, déle su propia cucharita y permítale jugar con ésta a las horas de las comidas. Una vez que sepa cómo agarrar la cucharita, póngala en el plato y déjelo que se alimente a sí mismo. Sin embargo, no tenga grandes expectativas al comienzo, ya que de seguro caerá más comida al piso y a la silla de comer que en la boca del bebé. Para facilitar un poco la limpieza, coloque un plástico debajo de la silla del niño.

Sea paciente y no se deje llevar por la tentación de quitarle la cucharita. Por un tiempo, podría ser conveniente alternar bocados de la cucharita que sostenga el bebé con bocados de una cucharita que usted sostenga. Es probable que el niño no sea capaz de usar la cucharita sino hasta que cumpla su primer año de vida. Entre tanto, usted puede llenar la cucharita al niño pero dejar que sea él quien se alimente. Así no habrá tanto reguero ni desperdicio.

He aquí algunos alimentos apropiados para que el bebé los agarre con las manos:

- Tostadas
- Pasta bien cocida
- Trozos pequeños de pollo
- Huevos revueltos
- Cereales listos para comer
- Trocitos de banana

Ofrézcale al bebé una variedad de sabores, formas, colores y texturas, pero esté pendiente de que el niño no se atragante al tragar un trozo de alimento por ser demasiado grande.

Puesto que los niños a menudo tragan sin masticar, no ofrezca a su hijo menor de cuatro años los siguientes alimentos:

- Trozos de crema de cacahuete
- Nueces y semillas
- Palomitas de maíz
- Vegetales crudos
- Dulces duros, melcochudos o pegajosos
- Goma de mascar

Otros alimentos firmes y redondos como uvas, zanahorias cocidas, salchichas (hot dogs), palitos de carne para bebé o trozos de queso o de carne, siempre se deben cortar en pedazos muy pequeños. Antes de cortar una salchicha, no olvide quitarle la película que la cubre.

Los buenos hábitos alimenticios comienzan pronto

Los bebés y los niños pequeños no saben qué alimentos comer. Su trabajo como madre o padre es ofrecerles una variedad de alimentos saludables. Fíjese en cualquier clave que le indique que su hijo ha comido lo suficiente. ¡No lo alimente de más!

Comience desde ya a edificar buenos hábitos alimenticios. Por lo general, comer cinco a seis veces al día (tres comidas y dos a tres meriendas) es un buen modo de satisfacer las necesidades energéticas de un niño de uno a dos años. Los niños que se la pasan “picando” o comiendo constantemente, nunca llegan a sentir hambre y por lo tanto pueden tener problemas por comer en exceso o demasiado poco.

Si le preocupa que su bebé ya tenga sobrepeso, hable con su pediatra antes de hacer cualquier cambio en su dieta. Durante estos meses de crecimiento rápido, su bebé necesita una dieta balanceada que incluya grasas, carbohidratos y proteína. Por ejemplo, no es sensato darle a un niño menor de dos años leche desgrasada u otros sustitutos bajos en grasa en reemplazo de la leche materna o de la leche de fórmula. Una mejor solución podría ser reducir ligeramente la cantidad de alimento que su hijo ingiere en cada comida. De este modo, seguirá consumiendo la dieta balanceada que necesita.

Su pediatra le ayudará a determinar si su hijo está comiendo más de la cuenta, si no está comiendo lo suficiente o si está comiendo demasiada cantidad de alimentos inadecuados. Puesto que a los alimentos para bebé no se les agrega sal, no tendrá que preocuparse por el exceso de sal a esta edad. Sin embargo, esté pendiente de los hábitos alimenticios de las demás personas de su familia. A medida que su bebé come más y más comidas de la mesa familiar, imitará el modo en que ustedes comen, incluyendo la tendencia a usar el salero o a estar comiendo bocaditos a cada rato. Por el bien de su hijo así como el suyo propio, reduzca el uso de la sal y supervise la cantidad de grasa que consume. Déle un buen ejemplo al comer una variedad de alimentos saludables.

De parte de su médico

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

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 electrónico en la red Internet: www.aap.org

Derechos de autor © 2005
Academia Americana de Pediatría