Introducción de alimentos sólidos

SPANISH

La alimentación a partir de los 6 meses de edad

Recuerde...

- Comience con sólidos alrededor del sexto mes.
- Sírvale la comida en forma de puré agregando leche materna o de fórmula.
- Comience con una sola porción de cereal de arroz.
- Gradualmente agregue fruta, verduras y carne.
- Aumente la cantidad de comida que le ofrece a medida que su bebé crece.
- Cepille los dientes del bebé dos veces al día.
- Empiece a darle agua hervida enfriada de un vaso.
- Continúe amamantando a pedido o con leche de fórmula.
- Controle el crecimiento del bebé con regularidad.

Cuándo y por qué

Alrededor del sexto mes, su bebé necesita empezar a consumir otros alimentos además de la leche materna o la fórmula. Quizás el momento justo para que su niño empiece a comer sólidos sea cuando:

- ya pueda sostener la cabeza firme y sentarse en su falda con ayuda
- abra la boca cuando le acerca una cuchara
- pueda tragar y no sólo succionar
- esté gastando más energía debido a que se desplaza más, por ejemplo, rueda y por tanto, necesita más que la leche materna o fórmula para satisfacer su apetito
- comience a interesarse por el mundo que lo rodea, especialmente lo que usted come.

Para tener buena salud el bebé necesita empezar a comer sólidos alrededor del sexto mes porque su almacenamiento de hierro y cinc comienza a decrecer y las demandas de energía a aumentar. Empezar con sólidos demasiado temprano, especialmente antes de los cuatro meses, enfermará al bebé ya que su sistema digestivo no se ha desarrollado lo suficiente como para digerir otro alimento que no sea la leche materna o la de fórmula.

Para comenzar

- Elija un momento en que el bebé esté contento, usted esté tranquila y tenga tiempo de centrar su atención en él.
- Comience con una sola clase de cereal para bebés enriquecido con hierro, como el cereal de arroz (estará escrito en la caja). Los cereales con trigo no son adecuados para esta primera etapa. Las verduras, frutas, carnes y aves pueden introducirse gradualmente en el orden que resulte más conveniente. Los bebés más pequeños pueden comer carne siempre que ésta sea tierna y fácil de tragar.
- Prepárele comida blanda y suave agregando leche materna o de fórmula. Esto puede significar llevar la comida a puré o tamizarla.
- No agregue azúcar, miel ni sal. Las papilas gustativas del bebé son muy sensibles y la sal adicional puede perjudicarles los riñones.
- Ofrézcale cerca de la mitad de una cucharadita de comida sólida DESPUÉS de amamantarlo o darle la fórmula. Vaya aumentando la cantidad en los días siguientes a medida que el bebé se acostumbra a los sólidos. Siga alimentando con leche materna o de fórmula a pedido igual que antes de agregar los sólidos.
- Como guía, ofrezca sólidos una vez al día durante la primera semana, dos veces al día la segunda y tres la tercera.
- No se lleve la cuchara a la boca antes de dársela al bebé; esta acción favorece el paso de los gérmenes que provocan caries en el niño.
- Si su hijo rechaza la comida sólida, no se preocupe e inténtelo nuevamente a los dos días.
- Comience con un alimento e introduzca el resto de uno en uno. Varíe los alimentos que le ofrece para asegurarse que el bebé esté recibiendo una mezcla de nutrientes. Una vez que haya incorporado con éxito los alimentos individuales, podrá comenzar a preparar comidas combinadas por ejemplo, cereal de arroz, carne picada y verduras.
- Si existen antecedentes familiares de alergia a un alimento específico, incorpórelo después de los 12 meses y espere 5 a 10 días para integrar el siguiente.

Consejos

- Una vez que aparezcan los dientes, cepílleselos dos veces al día con un paño suave o un cepillo dental pequeño con una pizca de pasta dental baja en flúor. El flúor de ésta ayudará a prevenir la caries.
- Asegúrese de alimentar al bebé con comida fresca, almacenada correctamente y preparada en un entorno limpio. Descarte las sobras y mantenga la comida preparada nada más que un día en el refrigerador. Los bebés son muy sensibles a la intoxicación alimenticia.
- Observará cambios en los pañales del bebé a medida que incorpore alimentos nuevos.
- Tomar agua pura es un buen hábito que se puede crear temprano. Comience a darle agua hervida enfriada de un vaso con pico. Los refrescos, los jarabes y el té no son adecuados para los bebés. El jugo o zumo de frutas tampoco es necesario.
- Continúe con la lactancia materna a pedido o, si alimenta con leche de fórmula, prepare 100ml/kg de peso del bebé/día (o unos 5 a 6 biberones de 180 a 200 ml cada uno). A esta edad la leche materna o de fórmula sigue siendo el alimento principal del bebé.
- Si le es más conveniente, prepare la comida de antemano y llévela al congelador en cubeteras o envases individuales pequeños que pueda usar más tarde.

Esta etapa es muy novedosa. No se trata solamente de nutrición sino de incorporar al bebé a nuestro mundo de comidas, de disfrutar de ellas y del aspecto social. El objetivo radica en que a los 12 meses su niño esté comiendo una amplia variedad de alimentos saludable, igual que el resto de la familia.

El orden en que deben incorporarse los alimentos se relaciona con la necesidad de nutrición del niño y el desarrollo suficiente de su cuerpo para tolerarlos.

A medida que el bebé crezca, vaya variando la textura de las comidas de suave a puré, de grumosas a trozos. Las comidas para bebé envasadas no ofrecen esta variedad, por tanto úselas sólo ocasionalmente.

Controle regularmente el crecimiento de su hijo y asegúrese de que quede asentado en su Personal Health Record (Libreta Sanitaria). Continúe observando que el crecimiento del bebé siga un patrón general o la curva de un gráfico. Si la curva de crecimiento es plana o se mueve hacia abajo, consulte con el médico especialista.

Agradecimientos

Esta información está confeccionada conforme a las *Guías de Alimentación Infantil* y las *Guías de Régimen Alimenticio para Niños y Adolescentes de Australia,* preparadas por el Consejo Nacional de Salud e Investigación Médica

Se basa además en información obtenida en gran medida de:

- *Guía de alimentación para bebés y niños que empiezan a caminar,* Departamento de Nutrición y Dietética, Hospital Royal Children's y Servicio Sanitario del Distrito, 2004.
- *Lactancia materna: Una guía sencilla para ayudarle a sentar las bases de la lactancia materna*, Servicio Comunitario de Salud Infantil, Hospital Royal Children's y Servicio Sanitario del Distrito, 2004.
- *Cómo crecer fuerte: La alimentación suya y del bebé*, Servicios de Salud Pública, Ministerio de Salud de Queensland, 2003.
- *Nutrición infantil óptima: Guías basadas en la evidencia 2003-2008*, Ministerio de Salud de Queensland, 2003.

Esta ficha descriptiva es también el resultado de la colaboración y el esfuerzo de muchos profesionales de la salud de Queensland. Apreciamos enormemente la ayuda brindada.

Queensland Government
Queensland Health