



Los primeros alimentos del bebé

Baby's first foods

Desde el nacimiento hasta los 6 meses, la leche materna y un suplemento diario de 400 UI de vitamina D pueden satisfacer todas las necesidades nutricionales del bebé. Algunos bebés se alimentan con fórmula infantil, que ya contiene vitamina D. Los bebés que solo se alimentan con fórmula no necesitan un suplemento de vitamina D.

¿Cuándo le doy alimentos sólidos a mi bebé?

Comience a darle alimentos sólidos a su bebé alrededor de los 6 meses. Todos los bebés necesitan más nutrientes a esta edad, especialmente hierro. Es posible que su bebé esté listo para consumir alimentos sólidos si puede:

- sostener la cabeza;
- sentarse e inclinarse hacia adelante;
- abrir la boca para aceptar comida;
- recoger e intentar llevarse la comida a la boca, y
- avisarle cuando está satisfecho (por ejemplo, al girar la cabeza hacia otro lado).

Dele comida a su bebé cuando esté tranquilo, interesado y alerta. Intente que las comidas de su bebé coincidan con las comidas familiares para que puedan comer juntos con la mayor frecuencia posible. Esto puede ayudar a su bebé a aprender a comer, a desarrollar patrones de alimentación saludables y a estar más interesado en probar y disfrutar de una variedad de alimentos.

¿Cuánta comida necesita mi bebé?

Mientras decide qué alimentos le va a ofrecer, deje que su bebé decida cuánto va a comer. Ofrezcale comida cuando su bebé muestre signos de hambre y deje de ofrecerle cuando muestre signos de saciedad.

Es posible que su bebé tenga hambre si:

- busca o señala la comida;
- abre la boca, se inclina hacia adelante o se muestra emocionado por la comida;
- se enoja si le quitan la comida.

Es posible que el bebé esté saciado si:

- cierra la boca cuando se le ofrece comida;
- aleja la comida;
- se niega a comer o aparta la cabeza.

Comience por darle a su bebé pequeñas cantidades de alimentos sólidos, a razón de una a 2 cucharaditas a la vez. Aumente gradualmente la cantidad en función de su apetito.

El número de veces que le ofrezca alimentos sólidos a su bebé al día dependerá de su edad y de su apetito. Procure lo siguiente:

- A los 8 meses: De 2 a 3 comidas y de uno a 2 meriendas.
- A los 12 meses: 3 comidas y de 2 a 3 meriendas.

¿Qué tipos de alimentos le doy a mi bebé?

Su bebé puede comer muchos de los mismos alimentos que disfruta la familia. Dele alimentos que consuma la familia, que sean elaborados con poca o ninguna sal ni azúcar añadidos.

Comience con alimentos ricos en hierro y ofrézcaselos al menos 2 veces al día. Algunos ejemplos incluyen:

- Carne, aves y pescado sin espinas que estén bien cocidos, picados en pequeños trozos o en tiras (por ejemplo, ternera, cerdo, pollo, pavo, bacalao y salmón).
- Huevos, lentejas, frijoles y tofu, cocidos y triturados.
- Cereales infantiles fortificados con hierro.
- Mantequilla cremosa de cacahuete (maní), de

frutos secos y de semillas mezclada a partes iguales con agua tibia y combinada con cereales infantiles fortificados con hierro.

Además de alimentos ricos en hierro, ofrézcale otros alimentos nutritivos como verduras, frutas y cereales integrales.

¿Qué tipos de texturas le ofrezco a mi bebé?

Ofrézcale una variedad de texturas suaves tales como: grumosas, finamente picadas, trituradas, molidas y en puré. Ofrézcale alimentos de textura grumosa a más tardar a los 9 meses.

Su bebé puede consumir alimentos blandos y bocadillos para tomar con las manos antes de tener dientes. Los bocadillos para tomar con las manos ayudan a mejorar la coordinación del bebé y fomentan la autoalimentación. Entre los bocadillos seguros para tomar con las manos se incluyen:

- Carne cocida y finamente picada, molida o en puré, pescado sin espinas, aves, huevos, tofu y frijoles.
- Pequeños trozos de verduras y frutas cocidas, y frutas blandas maduras sin piel.
- Queso duro rallado.
- Tiras de pan tostado con mantequilla, margarina o mantequillas suaves de frutos secos y semillas untadas en capa delgada.

Ofrézcale nuevas texturas a medida que su bebé crezca. Entre los 8 y 12 meses de edad, su bebé podrá morder y masticar alimentos picados y una mayor variedad de bocadillos para tomar con las manos, tales como:

- Trozos pequeños de carne blanda, pescado, pollo, huevo, tofu cocido y frijoles.
- Trozos pequeños de pan *bannock*, pan *roti*, tortilla, pasta y arroz.
- Verduras crudas ralladas.

Recuerde que aprender a comer puede generar desorden. Dele tiempo a su bebé para explorar y aprender sobre los alimentos.

¿Cuándo puedo introducir los alérgenos alimentarios más comunes?

Para reducir el riesgo de que se desarrolle una alergia alimentaria, introduzca los alérgenos alimentarios comunes cuando su bebé comience a comer alimentos sólidos, aproximadamente a los 6 meses de edad. Esto incluye cacahuete (maní), frutos secos, semillas de ajonjolí, huevos, pescado, mariscos, trigo, soya y productos lácteos, preparados de forma segura. Muchos alérgenos alimentarios comunes son ricos en hierro y pueden formar parte de los primeros alimentos del bebé.

- Puede comenzar con aquellos alérgenos alimentarios comunes que su familia consuma.
- Ofrezca los alérgenos alimentarios de uno en uno. Esto hace que sea más fácil vincular un alimento específico a una reacción.
- Una vez que su bebé haya ingerido un alérgeno común sin tener una reacción alérgica, continúe dándole de comer este alimento con regularidad. Esto puede ayudar a prevenir que se desarrolle una alergia alimentaria.

¿Qué le puedo ofrecer de beber a mi bebé?

- Continúe dándole leche materna hasta que tenga 2 años o más. Se le pueden dar alimentos sólidos antes o después de la leche materna. Haga lo que mejor se adapte a usted y su bebé. A medida que su bebé coma más, comenzará a consumir menos leche materna.
- Si alimenta a su bebé con fórmula infantil, continúe con la leche materna hasta que tenga entre 9 y 12 meses de edad.
- Puede darle leche entera de vaca pasteurizada y homogeneizada [microfiltrada (Micro Filtered, M.F.), al 3.25 % de contenido graso] en un vaso abierto cuando su bebé tenga entre 9 y 12 meses de edad y ya se alimente con una variedad de alimentos ricos en hierro.
- Se pueden ofrecer sorbos de agua en un vaso abierto después de los 6 meses de edad.

Bebidas que debe evitar ofrecerle a su bebé

- Bebidas azucaradas, incluidos jugos de fruta al 100 %.
- No se recomienda la leche desnatada, la leche con 1 % o 2 % de contenido graso ni las bebidas de soya fortificadas antes de los 2 años. No proporcionan suficiente grasa o energía para los bebés en crecimiento.
- Las bebidas de coco, avena, arroz y frutos secos o semillas no deben ofrecerse antes de los 2 años. No tienen suficiente grasa, energía ni proteínas para los bebés en crecimiento.

¿Cómo mantengo seguro a mi bebé durante las comidas?

- Prepare los alimentos en presentaciones que reduzcan el riesgo de asfixia del bebé. Por ejemplo, corte los alimentos redondos como las uvas, los tomates cherry y las bayas grandes en trozos más pequeños.
- Dele a su bebé solo productos lácteos pasteurizados. Puede encontrar esta información en la etiqueta.
- Nunca le ofrezca miel si su bebé tiene menos de un año. Esto incluye tanto la miel pasteurizada como la no pasteurizada y los alimentos que contienen miel, incluso si están cocidos. La miel puede provocar en su bebé una enfermedad transmitida por los alimentos llamada botulismo.
- Elija pescados con bajo contenido de mercurio, como el salmón, la trucha, la caballa, el lenguado, el bacalao, el abadejo, el fletán, el arenque, las sardinas y el atún ligero enlatado.

Para más información

Si tiene preguntas sobre cómo alimentar a su bebé, comuníquese con su proveedor de asistencia sanitaria o llame al **8-1-1** para hablar con un dietista registrado.

- [HealthLinkBC File #110b Cómo prevenir la asfixia en bebés y niños pequeños](#)
- [HealthLinkBC File #68m Mercurio en el pescado](#)
- [HealthLink BC: Reducir el riesgo de alergias alimentarias en su bebé](#)
- [HealthLinkBC File #69i Iron-rich foods for babies and toddlers](#)
- [HealthLinkBC File #69h Feeding your baby: Sample meals for babies 6 to 12 months old](#)

Para obtener más información sobre una alimentación y nutrición saludables, visite www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating o llame al **8-1-1** (número gratuito) para hablar con un dietista registrado. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con discapacidades auditivas es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.