

Introduciendo Alimentos Sólidos¹

Linda B. Bobroff²

Es maravilloso cuando su bebé esta listo para recibir alimentos sólidos. Este documento le ayudará a saber cuando y como debe de introducir alimentos sólidos a su bebé. También le ayudará a introducir a su pequeño a la comida de mesa cuando sea su momento.

¿Cuándo es el Momento Adecuado?

Algunos padres están ansiosos por introducir alimentos sólidos a su bebé. Pero es muy importante esperar hasta que su bebé esté preparado para hacer este importante cambio en su dieta. Su bebé le hará saber cuando esta preparado para tomar algo más que la leche materna o la formula infantil. Algunas de las señales a tener en cuenta son:

- ✓ Es capaz de sentarse erguido sin ayuda.
- ✓ Babea cuando tiene hambre.
- ✓ Abre la boca cuando se le acerca la cuchara.



- ✓ No empuja la cuchara hacia afuera con la lengua.

La mayoría de los bebés están listos para tomar alimentos sólidos a los cuatro o seis meses de edad. Antes de esta edad, la leche materna o la formula infantil fortificada con hierro aportan los nutrientes necesarios para su bebé.

Los Primeros Alimentos Sólidos de su Bebé

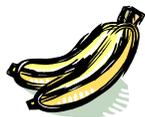
Los primeros alimentos sólidos que tome su bebé deben ser fáciles de tragar y digerir. Un alimento muy utilizado en este país para iniciar a los bebés es el cereal infantil a base de arroz fortificado con hierro. Este tipo de cereal fortificado contiene ciertos nutrientes que son más necesarios para los bebés cuando cumplen los 6 meses de edad. Si en su familia hay un historial de alergia a ciertas comidas, el arroz fortificado con hierro es una buena opción, ya que es poco probable que su bebé sea alérgico a este alimento.



Para preparar este cereal, mézclelo con leche materna o formula infantil. Al principio debe de tener una consistencia un poco líquida para que su bebé pueda tragarlo con comodidad. Luego, lo puede espesar más, conforme el bebé muestra que se encuentra más cómodo teniendo alimentos en su boca.

1. The English version of this Spanish document is *Introducing Solid Foods* (FCS8546). This document was formerly known as FCS8549. Este documento, FCS8546span, pertenece a una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha de publicación: enero 1998. Revisado: octubre 2006. Favor de visitar el EDIS Web site en el <http://edis.ifas.ufl.edu>
2. Linda B. Bobroff, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Traducción por Sergio Romero anteriormente con la Universidad de la Florida, Gainesville, 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un empleador que provee Oportunidades Igualitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación al credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. Para más información sobre como obtener otras publicaciones de extensión, comuníquese con la oficina de Servicio de Extensión de su condado. Servicio de Extensión de la Florida / Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas / Universidad de la Florida / Larry Arrington, Decano.



El arroz infantil es una buena idea para introducir alimentos sólidos a su bebé, pero no la única. Algunos padres eligen frutas o vegetales como primeros alimentos sólidos para sus bebés. Los que tengan un sabor más suave serán la mejor opción para empezar. Esta primera comida debe de estar cocinada y hecha puré, para que sea fácil de tragar.

Al principio, se puede sujetar al bebé en los brazos mientras se le da de comer. Esto ayuda a que el bebé se sienta más seguro y cómodo. Sepa que es normal que su bebé haga un amago de vomitar o rechace la comida en los primeros intentos. No pasa nada. Simplemente vuelva a intentarlo uno o dos días después. ¡Recuerde que su bebé está aprendiendo a tragar! Tragar es muy diferente de mamar así que puede tardar un poco en aprender. Muy pronto su bebé aprenderá a disfrutar del sabor y la textura de sus primeros alimentos sólidos.

¿Y Después?

Una vez que el bebé se haya acostumbrado a su primer alimento sólido, intente introducir nuevos alimentos de uno en uno. Las primeras comidas deben ser de un solo ingrediente. De esta manera usted podrá ver si el bebé es alérgico a algún alimento en particular. Espere de dos a siete días entre alimentos para comprobar que su bebé no reacciona negativamente a la nueva comida. Si en su familia hay un historial de alergias alimenticias, espere los siete días completos antes de introducir un nuevo alimento.

Es importante que los bebés coman alimentos con diferentes texturas en los primeros meses en los que comen alimentos sólidos. Esto les ayudará a poder masticar una variedad de alimentos y evitar problemas más tarde.

NOTA IMPORTANTE

Los bebés que comen comidas variadas durante los dos primeros años tienen más posibilidades de ser buenos comedores cuando sean mayores.

Frutas y Vegetales

Las comidas comerciales o las que usted hace aplastando los ingredientes con el tenedor u otro utensilio, contienen una gran cantidad de nutrientes para su bebé. También poseen muchos distintos sabores y texturas que su bebé aprenderá a apreciar en este momento.

Ofrezca a su bebé frutas y vegetales variados con diferentes texturas pero que sean fáciles de masticar y tragar. Recuerde que debe introducir un nuevo alimento cada dos o siete días. Espere este tiempo antes de introducir un nuevo alimento. Después de introducir un nuevo alimento asegúrese que no existe ninguno de los síntomas típicos de reacción alérgica.



Ofrezca a su bebé frutas y vegetales variados. Por ejemplo, use vegetales de color verde oscuro, naranja o amarillo oscuro, solamente cada otro día. Un alto consumo de estos sanos vegetales y frutas pueden darle un color amarillento a su bebé.

USE UN BASO PARA DAR JUGO A SU BEBÉ

NUNCA ponga jugo en el biberón. Use un vaso para dar jugo a su bebé a partir de los seis u ocho meses de edad. Use el biberón solo para leche materna, agua, o fórmula infantil.

No ofrezca jugo a su bebé constantemente. Limite el consumo de jugos a no más de tres onzas diarias en el primer año de vida de su bebé. Una cantidad de jugo superior puede quitar el apetito a su bebé, y hará que su bebé no quiera comer otros alimentos necesarios para su desarrollo. Diluya los jugos con agua antes de comenzar a ofrecer estas bebidas a su bebé.

Los Granos

A partir de los ocho o diez meses de edad los bebés pueden comenzar a comer los mismos panes y cereales que come el resto de la familia. Las galletas para bebés son fáciles de agarrar y también pueden ayudar con el dolor que los bebés sienten cuando crecen sus primeros dientes. Si en su familia existen casos de alergia, espere hasta al menos el primer año de edad antes de ofrecer a su bebé alimentos con harina de trigo.

Alergias Alimenticias

Las alergias alimenticias suelen darse en familias completas. Pueden ser simplemente una molestia o pueden causar situaciones que pueden hacer peligrar la vida de una persona, dependiendo de la sensibilidad de la persona hacia el alimento que causa la alergia. Los síntomas de alergia alimenticia pueden ser:

- ☹ Dolor de estómago
- ☹ Diarrea
- ☹ Erupciones cutáneas
- ☹ Estornudos
- ☹ Vómitos

Si su bebé presenta alguno de estos síntomas después de introducir un nuevo alimento, pare de dar de comer este alimento a su bebé y consulte con su proveedor de salud.

Los bebés que tienen un historial familiar de alergias alimenticias deben de recibir sus primeros alimentos sólidos a los seis meses de edad. La leche materna o la fórmula infantil fortificada con hierro son los únicos alimentos que necesitan antes de esta edad. A los seis meses comience por introducir un alimento con bajo riesgo de producir reacción alérgica, como los cereales infantiles a base de arroz y fortificados con hierro. Conforme introduzca un nuevo alimento espere al menos siete días para comprobar que no hay signos de reacción alérgica.

A continuación les ofrecemos una lista de alimentos que debe intentar evitar en el primer año de edad si piensa que hay posibilidades de alergias alimenticias. Espere hasta bien entrado el primer año de vida para ofrecer estos alimentos a su bebé.

Consulte con su proveedor de salud si tiene alguna pregunta.

Huevos
Leche de vaca
Trigo
Alimentos con soya
Maníes
Nueces del árbol (almendras, pacanas, etc.)
Pescados y mariscos



Los últimos cuatro alimentos (Maníes, nueces del árbol, pescados y mariscos) deben de incluirse en la dieta de su bebé en última posición, bien entrado en su primer año de edad.

El Cambio a Comidas de Mesa

Después de que su bebé se acostumbre a comer frutas, vegetales y granos variados, es el momento de introducir alimentos de los demás grupos de alimentos. Entre estos nuevos alimentos que usted puede empezar a ofrecer a su bebé se encuentran:

- ♥ Carnes (bien cocinadas y cortadas muy finas o trituradas)
- ♥ Huevos (bien cocinados y machacados)
- ♥ Pescado (con cuidado de que no tengan espinas)
- ♥ Alimentos que se puedan comer con los dedos, EXCEPTO los que pueden causar que el bebé se atragante (como popcorn o palomitas de maíz, frutos secos o uvas pasas)
- ♥ Legumbres como las lentejas y frijoles.
- ♥ Queso

♥ **NO** dé de comer a su bebé miel, incluso en productos como los panes o galletas, antes del primer año de edad. Puede causar envenenamiento por botulismo.

Al igual que con las frutas, los granos y los vegetales, añada nuevos alimentos de uno en uno y espere de dos a siete días para ver si se produce una reacción adversa.

Compartir Responsabilidades

En el documento “Alimentando a su Bebé” hablamos del concepto de compartir responsabilidades en la alimentación del bebé. Estas responsabilidades se siguen compartiendo conforme se introducen alimentos sólidos y los bebés van creciendo.

El Papel de los Padres

A partir de los cuatro a seis meses y un año de edad su bebé realizará una transición de la leche materna o la fórmula infantil a alimentos que come el resto de la familia. Durante este tiempo, su responsabilidad es ofrecer alimentos que son saludables y apropiados para la edad de su bebé. Su responsabilidad termina aquí. Usted no es responsable de que el bebé coma estos alimentos.

El Papel del Bebé

El papel del bebé es decidir cuanto quiere comer, e incluso si quiere comer o no, los alimentos que usted le ofrece.

Muchos padres se preocupan porque creen que si no obligan al bebé a comer éste va a

pasar hambre. La mayoría de los padres **NO** deberían preocuparse por esto. Los bebés y los niños



pequeños comen cuando están hambrientos, siempre que no los obliguemos a comer.

Los niños deben de saber que tendrán acceso a la comida a determinadas horas. Los niños aprenderán a comer cuando tienen hambre y parar cuando estén llenos. Si aprenden este simple hábito pueden evitar, más tarde en sus vidas, problemas relacionados con la obesidad y los desordenes alimenticios.

Evitar Conflictos Alimenticios

Siguiendo las siguientes reglas podrá evitar conflictos a la hora de la comida.

Deje que sea el niño el que decida

✓ Evite los conflictos alimenticios dejando que sea el niño el que decida cuanto quiere comer. A veces, si no tienen hambre, puede que incluso no coman nada. No importa. Su hijo comerá en su próxima comida si para entonces tiene hambre.

Evite lo de “dejar el plato limpio”

✓ **NUNCA** obligue al niño a “dejar el plato limpio.” Los niños aprenden a comer demasiado cuando son obligados a comer todo lo que se les sirve. Esta conducta puede provocar problemas alimenticios y obesidad en algunos niños. También puede llevar a desarrollar un ambiente familiar negativo durante las comidas.

¿Cuándo servir el postre?

✓ Si va a servir postre, prepare una porción pequeña para su hijo y sírvale junto con el resto de la comida. Incluso si el niño decide comer el postre primero, una pequeña porción no va a saciar a un niño hambriento. Seguro que después comerá el resto de la comida dependiendo del hambre que tenga. Pruebe esta técnica. ¡Funciona!

El Final de la Leche Materna

Es importante seguir alimentando a su bebé con leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro hasta que el bebé tenga al menos un año. Para entonces, los niños ya comen comidas regulares, se alimentan solos, y beben de un vaso (con ayuda). En este momento se puede introducir la leche pasteurizada o leche evaporada diluida mitad y mitad con agua. Después del primer año, los niños que tomen leche materna pueden seguir haciéndolo temprano por la mañana, tarde en la noche o entre comidas.

Alimentando niños pequeños puede ser un momento muy feliz y, en ocasiones, un reto. Seguir los consejos que les hemos ofrecidos puede ayudarle a disfrutar de este importante tiempo en la vida de sus hijos.



Para más información sobre como alimentar a su bebé contacte con los siguientes recursos en su condado:

- Educador de Ciencias de Familia Y Consumidor de Extensión Cooperativo (busque en las páginas azules del libreto telefónico). Una lista con las oficinas de Extensión de la Florida se encuentra en la página web: <http://www.ifas.ufl.edu/extension/cesmap.htm>
- WIC nutricionista en el departamento de Salud (también en las páginas azules del libreto telefónico).
- Para que le refieran a una dietista registrada (RD) en su área, llame a: *Florida Dietetic Association* 850/386-8850 o busque en las páginas amarillas del libreto telefónico.

Recursos Recomendados (en Inglés)

Satter, E. (2000.) *Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense*. (3rd ed.) Palo Alto: Bull Publishing Company. ISBN: 0-92352-151-8

Satter, E. (1987). *How to Get Your Kid to Eat...But Not Too Much*. Boulder: Bull Publishing Company. ISBN: 0-915950-83-9

El Food and Nutrition Information Center, National Agricultural Library, USDA, tiene información sobre nutrición y salud de los niños en la página web:

<http://www.nal.usda.gov/fnic/etext/000008.html>