

Primeros alimentos sólidos del bebé

Adaptado de *El cuidado de su hijo pequeño: desde que nace hasta los cinco años*



Hasta el momento, la dieta de su bebé ha consistido en leche materna y/o leche de fórmula. Pero una vez que su bebé tiene de cuatro a seis meses de edad, puede empezar a darle algunos alimentos sólidos. Este folleto fue creado por la Academia Americana de Pediatría para orientar a los padres sobre cómo empezar a darle alimentos sólidos a sus bebés. La información de este folleto está basada en el manual para padres de la Academia, *El cuidado de su hijo pequeño: Desde que nace hasta los cinco años*.

¿Cuándo puede mi bebé empezar a comer alimentos sólidos?

La mayoría de bebés están listos para comer alimentos sólidos entre los cuatro y los seis meses de edad. Antes de eso, un bebé por lo general no tiene suficiente control de los músculos de lengua y de la boca. En lugar de tragar la comida, empuja la lengua contra la cuchara o la comida. Este reflejo de empujar con la lengua le ayuda al momento de amamantar o de tomar fórmula del biberón. Casi todos pierden este reflejo alrededor de los cuatro meses de edad. Las necesidades energéticas de los bebés también aumentan alrededor de esta edad, por lo que es el momento ideal para introducir los alimentos sólidos.

Puede empezar a darle alimentos sólidos en cualquier momento de su horario de alimentación. Al principio es conveniente elegir un momento en que no haya muchas distracciones. Sin embargo, tenga en cuenta que a medida que su hijo crece, querrá comer con el resto de la familia.

Cómo alimentarlo

Para prevenir que se atragante, asegúrese de que el bebé esté sentado al momento de darle los primeros alimentos sólidos. Si el bebé llora o voltea la cara cuando le da la comida, no lo fuerce. Es más importante que ambos disfruten durante las comidas que el hecho de empezar a darle 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 para el bebé acostumbrarse al proceso de comer, que implica mantenerse sentado, comer cucharaditas de alimento, descansar entre una y otra cucharadita y dejar de comer cuando esté lleno. Utilice siempre una cuchara para darle alimentos sólidos. Algunos padres intentan introducir los alimentos sólidos en el biberón o en un vasito especial para bebé. Pero este método no es prudente, ya que puede provocar atragantamientos. De este modo también aumenta drásticamente la cantidad de alimento que el bebé consume en cada toma, lo que puede hacer que gane demasiado peso. Estas experiencias iniciales le ayudarán a su hijo a adquirir buenos hábitos alimenticios de por vida.

Cómo empezar

Empiece ofreciéndole media cucharadita o menos, y vaya hablándole durante todo el proceso ("Mmmm, ¡qué rico está!"). Es probable que el bebé no sepa qué hacer al principio. Tal vez parezca confundido o molesto, arrugue la nariz, le dé vueltas a la comida dentro de la boca o la rechace por completo. Esta es

una reacción normal, puesto que su alimentación ha sido tan distinta hasta el momento.

Una forma de facilitar esta transición es darle primero un poco de leche, después media cucharadita de comida y acabar con un poco más de leche. Así evitará que el bebé se sienta frustrado cuando tenga mucha hambre.

No se sorprenda si la mayor parte de los alimentos sólidos que le dé al comienzo terminen en la cara y el babero del bebé. Vaya aumentando la cantidad de comida poco a poco, comenzando con una o dos cucharaditas. Esto le dará tiempo al bebé de aprender a tragar alimentos sólidos.

¿Qué clase de alimentos debe comer?

En la mayoría de los casos, no importa mucho con cuál alimento sólido se empiece. Muchos pediatras recomiendan los cereales para la primera vez. Los primeros cereales se suelen empezar a dar en este orden:

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

Es conveniente dejar para lo último el trigo y los cereales mixtos, puesto que éstos causan reacciones alérgicas en bebés muy pequeños.

Puede darle cereales infantiles listos para usar, que vienen en frascos, o cereales en hojuelas a los que se le agrega leche materna, fórmula o agua. Los alimentos listos son muy convenientes, pero las hojuelas contienen más hierro y le permiten a usted controlar el espesor del cereal. Sea cual sea el tipo de cereal que escoja, compruebe que está hecho para bebés. Sólo la comida para bebés contiene los nutrientes adicionales que un niño de esta edad necesita.

En cuanto su hijo aprenda a comer un alimento, dele gradualmente otros alimentos tales como:

- Cereales para bebé
- Fruta
- Verduras o vegetales majados
- Carnes

Deje los huevos para lo último, puesto que éstos pueden causar reacciones alérgicas. Los bebés tienen una preferencia innata hacia las cosas dulces.

El orden en que introduzca los alimentos no cambia este factor.

Dé a su bebé un alimento nuevo a la vez, y espere por lo menos de 2 a 3 días antes de comenzar con otro. Después de cada nuevo alimento, esté pendiente de cualquier reacción alérgica tal como diarrea, erupciones o vómitos. Si detecta alguna de estas reacciones, elimine el alimento sospechoso de la dieta del bebé e informe al pediatra.

En los siguientes dos o tres meses, la dieta diaria de su hijo deberá incluir los siguientes alimentos:

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

Alimentos que se comen con la mano

En cuanto su hijo pueda sentarse y llevarse las manos u otros objetos a la boca, empiece a darle alimentos que pueda agarrar con las manos para que vaya aprendiendo a comer solo. Para evitar que se atragante, todo lo que le dé debe ser blando, fácil de tragar y cortado en trocitos. Entre las opciones figuran pedacitos de plátano (banana), galletitas tipo wafer o galletitas de soda; así como calabaza amarilla bien cocida y partida en trocitos, arvejas y papas. A esta edad no se le debe dar al bebé ningún alimento que tenga que masticar.

Es aconsejable que en cada una de las comidas diarias, su hijo tome unas 4 onzas o el contenido de un frasco pequeño de compota para bebé. (No le dé alimentos procesados para adultos, pues éstos suelen contener sales y conservativos.)

Si desea darle alimentos frescos, use una licuadora o un procesador de alimentos, o simplemente maje bien los alimentos blandos con un tenedor. Todo lo que le dé al bebé debe cocinarse, sin ponerle sal ni condimentos. Aunque puede darle bananas crudas en puré, la mayor parte del resto de frutas y verduras deben cocinarse hasta que queden bien blandas. Refrigere todos los alimentos preparados que no use de inmediato e inspecciónelos bien antes de dárselos a su hijo para detectar posibles indicios de que se están empezando a dañar. Los alimentos frescos pueden contener bacterias, por lo que se estropean más rápidamente que los alimentos enlatados o en frasco.

Advertencia: No prepare en la casa remolacha, nabos, zanahorias, espinaca ni col rizada

En algunas zonas del país, estas verduras contienen grandes cantidades de nitratos, una sustancia química que puede provocar un tipo poco común de anemia en los infantes (bajo conteo de glóbulos rojos). Las fábricas de alimentos para bebés son conscientes de este problema y analizan la cantidad de nitratos contenida en las verduras que usan. También evitan comprar verduras en los lugares en que se ha detectado la presencia de nitratos. Puesto que usted no puede detectar la presencia de nitratos en los alimentos que prepara, es mejor que utilice productos comerciales de estos alimentos, sobre todo mientras su hijo sea un lactante. Si de todos modos 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.

¿Qué cambios notaré en mi bebé cuando empiece a comer sólidos?

En cuanto empiece a darle a su hijo alimentos sólidos, sus heces se volverán más duras y cambiarán de color. Debido a los azúcares y grasas de los sólidos, también olerán más fuerte. Los guisantes u otras verduras pueden teñir las heces de un verde intenso; la remolacha puede hacerlo de rojo. (La remolacha a veces también tiñe la orina de rojo.) Si los alimentos no son majados o licuados, las heces del bebé pueden contener partículas de comida no digeridas, sobre todo pieles de guisantes, maíz, tomate u otros productos de origen vegetal. Todo esto es normal. El sistema digestivo de su hijo todavía está inmaduro y tardará un tiempo en poder procesar completamente todos estos alimentos. Sin embargo, si las heces son extremadamente blandas, acuosas, o llenas de mucosidad, el tracto intestinal del bebé podría estar irritado. En tal caso, reduzca la cantidad de sólidos y permítale que los vaya tolerando poco a poco. Si las heces continúan estando muy sueltas, aguadas o llenas de mucosidad, acuda al pediatra para saber si su hijo tiene un problema digestivo.

¿Debo darle jugo?

Un bebé no necesita tomar jugo. De hecho, no se le debe dar jugo a niños menores de seis meses. Por eso, si decide darle jugo, hágalo sólo después de que cumpla seis meses y deselo en un vasito, no en el biberón. Limite la cantidad de jugo que le dé a 4 onzas al día y sólo con algo de comer. Si le da más de esa cantidad, el bebé se sentirá lleno y perderá el apetito para otras cosas más nutritivas, tales como leche materna o de fórmula. Demasiado jugo también puede causar salpullidos, diarrea o aumento excesivo de peso. Para impedir la formación de caries, evite acostar al bebé con el biberón en la boca.

Si su hijo parece tener sed entre comidas, dele agua. Durante los meses más calurosos, cuando pierde mucho líquido 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 le ayudarán a prevenir que tenga caries en el futuro.

Alimentos “junior”

Alrededor de los ocho meses de edad, es posible que quiera empezar a darle a su hijo alimentos “junior” (para bebés mayores). Éstos tienen más consistencia que las compotas en puré, y vienen en frascos más grandes, por lo regular de 6 a 8 onzas. Exigen que el bebé mastique más. También puede ampliar la dieta de su hijo añadiendo alimentos blandos como pudines, puré de papas, yogur y gelatina. Como dijimos antes, introduzca un solo alimento a la vez y espere dos o tres días antes de introducir otro para estar seguro de que su hijo no presenta ninguna reacción alérgica.

A medida que las habilidades manipulativas del bebé mejoran, puede darle su propia cuchara y dejarlo que juegue con ella a las horas de las comidas. En cuanto aprenda a agarrarla, guíe su mano para que coja un poco de comida y déjele que intente comer por su cuenta. Pero no espere grandes cosas al principio: va a caer más comida en el suelo y en la silla que dentro de su boca. Colocar un plástico debajo de la silla puede facilitar las tareas de limpieza.

Tenga paciencia y resista la tentación de retirarle la cuchara. Por un tiempo podría alternar y darle a ratos comida con una cuchara que usted sostenga y a ratos permitir que el bebé coma con su propia cucharita. Es posible que su hijo no pueda usar la cuchara por su cuenta sino hasta que cumpla su primer añito. Hasta entonces, usted puede seguir llenándole la cuchara, pero dejar que sea el bebé quien se alimente como tal.

Algunos alimentos apropiados para que el bebé coma con las manos son:

- Tostadas
- Pasta bien cocida
- Trocitos de pollo
- Huevos revueltos
- Cereales ya listos para comer
- Pedacitos de banana

Ofrézcale una variedad de sabores, formas, colores y texturas, pero esté siempre pendiente por si se atraganta al comer un trozo demasiado grande.

Puesto que los niños tienden a tragar las comidas sin masticar, no le ofrezca a un niño menor de cuatro años los siguientes alimentos:

- Cucharadas de mantequilla de maní
- Nueces y semillas
- Palomitas de maíz
- Verduras crudas
- Caramelos duros o pegajosos
- Uvas pasas
- Chicle

Otros alimentos de consistencia firme o de forma redonda, como uvas, zanahorias cocidas, salchichas (“hot dogs”) o pedazos de queso o de carne, siempre deben cortarse en trocitos **muy pequeños**. Antes de cortar la salchicha, quítele el cuero.

Cómo elegir la silla para comer

Seleccione una silla con una base ancha para que no pueda volcarse en caso de que alguien la tropiece.

Si se trata de una silla plegable, compruebe que el seguro queda bien puesto cada vez que la coloque.

Cuando siente a su hijo en la silla, use las correas de seguridad. Esto evitará que se deslice de la silla, lo que puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Nunca le permita ponerse de pie estando en la silla.

No coloque la silla cerca de un mostrador o de una mesa. El niño podría impulsarse contra estas superficies y volcar la silla.

Nunca deje a un niño pequeño sentado en una silla para comer sin la supervisión de un adulto y no permita que niños mayores se suban a la silla o jueguen con ella, ya que podrían volcarla.

Las sillas portátiles de abrazadera, que se enganchan en la mesa, no son un buen sustituto de las sillas de piso. Si piensa utilizar este tipo de silla cuando esté de viaje o para comer fuera de casa, adquiera una que se acople bien a la mesa. Asegúrese de que la mesa es suficientemente pesada para soportar el peso del niño sin que se vuelque. Compruebe también que el niño no pueda tocar los soportes de la mesa con los pies. Si los empuja con fuerza, podría llegar a desenganchar la silla.

Los buenos hábitos alimenticios comienzan pronto

Los bebés y los niños pequeños no saben lo que necesitan comer. Nuestro trabajo como padres es ofrecerles una buena variedad de alimentos saludables. Está pendiente de los signos que indiquen que su bebé ha comido suficiente. ¡No lo alimente más de la cuenta!

Comience a fomentar buenos hábitos alimenticios. Por lo común cinco o seis comidas al día (tres comidas y dos o tres meriendas) son suficientes para llenar las necesidades alimenticias de los niños de dos o tres años. Los niños que se la pasan "picando" a toda hora, nunca sienten hambre de verdad y pueden terminar comiendo mucho o comiendo muy poco.

Si le preocupa que su bebé *ya pese demasiado*, hable con su pediatra antes de hacer cualquier cambio en su dieta. Durante estos meses de crecimiento rápido, su hijo necesita una proporción equilibrada de grasas, carbohidratos y proteínas. No es recomendable darle leche descremada a un niño menor de dos años, o cualquier otro sustituto bajo en grasa en lugar de la leche materna o de fórmula. Es mejor que reduzca ligeramente las porciones de comida, asegurándose de que su hijo sigue ingiriendo toda la variedad de nutrientes que necesita.

Su pediatra le ayudará a determinar si le está dando un exceso de comida a su hijo, o si no está comiendo lo suficiente o comiendo demasiadas cosas que no debe comer. Puesto que a las comidas listas para bebé no se les agrega sal, este factor no debe preocuparle por el momento. Sin embargo, esté pendiente de los hábitos alimenticios del resto de la familia. A medida que su hijo come más "alimentos de la mesa", empezará a imitar la forma en que usted come, incluyendo el uso de sal y el "picar" a toda hora. Por el bien de toda la familia, reduzca el consumo de sal y controle el consumo de grasas. Dé un buen ejemplo comiendo una variedad de alimentos saludables.

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.

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 55,000 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
División de publicaciones
Publications Division
P.O. Box 747
Elk Grove Village, IL 60009-0747
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©2001
Academia Americana de Pediatría