

INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SÓLIDOS

¿Está listo su bebé para los alimentos sólidos?

- Su bebé, ¿se sienta bien en una silla alta?
- Su bebé, ¿tiene seis meses de edad?
- Su bebé, ¿abre la boca y se inclina hacia los alimentos?



- Su bebé, ¿puede sostener la cabeza sin que se le vaya de lado?

No tenga prisa por darle alimentos sólidos a su bebé. He aquí algunas de las razones:

- Si está amamantando a su bebé, comenzar con alimentos sólidos es parte de la transición del amamantamiento a los alimentos de mesa.
- La introducción lenta de otros alimentos debe complementar la nutrición provista por la leche materna, no reemplazarla.
- El estómago y los intestinos de un bebé pequeño no están listos para los alimentos sólidos. La introducción de alimentos sólidos antes de tiempo puede provocar alergias o malestar estomacal.
- Al nacer, la capacidad de deglución del bebé está diseñada para el amamantamiento. Los bebés pequeños tienen un reflejo lingual que expulsa automáticamente los sólidos de la boca. Esto es un indicio de que el bebé no está listo para los alimentos sólidos.
- Los bebés pequeños no tienen la capacidad de masticar. Es poco usual que los dientes aparezcan antes de los seis o siete meses de edad, y por esta razón los bebés pequeños no están desarrollados para succionar y masticar.
- A los bebés de mayor edad (aproximadamente seis meses) les gusta imitar a las personas que los cuidan. Copiarán sostener una cuchara o masticar los alimentos.



Para mayor información, llame a la Línea para la Salud de la Familia 1-800-451-2229

¿ESTÁ LISTO SU BEBÉ?

Los médicos y nutricionistas recomiendan comenzar a introducir alimentos sólidos aproximadamente a los seis meses de edad.

- Elija un momento en el que su bebé tenga hambre, pero no demasiada. Puede ser conveniente comenzar con algo de leche materna o fórmula láctea infantil, luego probar con algo de alimento, y terminar con más leche. Comience con unas cucharadas al día y aumente la cantidad de manera gradual, teniendo cuidado de estar atento a los indicios de hambre de su bebé. Si su bebé aleja la cabeza o no acepta el alimento, no lo obligue a comer más.
- El orden de introducción de los sólidos no es tan importante como la nutrición. En nuestra cultura, los primeros alimentos sólidos por lo general son: cereal de arroz mezclado con leche materna o fórmula láctea infantil, puré de carne, puré de verduras o puré de frutas.
- Introduzca un alimento de un solo ingrediente a la vez. Después de cada alimento nuevo, observe a su bebé durante cuatro a siete días para ver si se presentan indicios de alergia. Algunos de los indicios de alergia son: vómito, cólicos, diarrea, salpullido, urticaria o jadeos.
- Los alimentos que más tienden a provocar reacciones alérgicas en los niños pequeños son la leche de vaca, los huevos, el maní, la soya y el trigo.
- Nunca le dé de comer miel de abeja a su bebé.
- No alimente a su bebé directamente del frasco. Coloque una pequeña porción en un plato o tazón. La saliva en la cuchara puede provocar que los alimentos que quedan en el frasco se descompongan rápidamente.
- Use una cuchara para bebés y coloque una pequeña cantidad de puré en el centro de la lengua del bebé.
- No use un biberón para proporcionarle cereales diluidos.



Healthy Start Coalition of Miami-Dade
701 S.W. 27th Avenue, Suite 1401, Miami, FL 33135
Tel (305) 541-0210 ▪ Fax (305) 541-0213
www.hscmd.org