

Cómo empezar a darle alimentos sólidos a su bebé

(Starting Solid Foods)



Hasta ahora, la dieta de su bebé ha estado compuesta de leche materna y/o leche de fórmula. Pero una vez que tenga entre cuatro y seis meses de edad, usted puede comenzar a darle alimentos sólidos. Continúe leyendo para aprender más acerca de cómo comenzar a darle alimentos sólidos a su bebé.

¿En qué momento puedo comenzar a darle alimentos sólidos a mi bebé?

La mayoría de los bebés están listos para comer alimentos sólidos entre los cuatro y los seis meses de edad. Antes de esta edad, en lugar de tragar la comida, empujan la lengua contra la cuchara o la comida. Este reflejo de empujar con la lengua le ayuda al bebé a mamar o a tomar leche del biberón. En la mayoría de los casos este reflejo se pierde hacia los cuatro meses de edad. Las necesidades energéticas de un bebé aumentan alrededor de esta misma edad, por lo que es el momento ideal para empezar a introducir alimentos sólidos.

Usted puede comenzar a darle alimentos sólidos a su bebé en cualquiera de las tomas habituales. Procure planear estas tomas durante las comidas con el resto de la familia. Pero si su bebé se distrae fácilmente, sería mejor elegir un momento tranquilo del día en que usted pueda dedicarle su atención. Sin embargo, tenga en cuenta que a medida que su hijo crece, querrá comer con el resto de la familia.

Cómo darle de comer

Para evitar que el niño se atragante, cerciórese de que esté sentado al momento de darle alimentos sólidos. Si el bebé llora o retira la cara cuando le da la comida, no lo fuerce. Es más importante que ambos disfruten durante las comidas que el hecho de que el bebé comience a comer alimentos sólidos en una fecha específica. Vuelva a darle el pecho o el biberón exclusivamente por un tiempo antes de intentarlo de nuevo. Recuerde que el comenzar a darle alimentos sólidos a su bebé es un proceso gradual y al principio es posible que aún esté obteniendo la mayor parte de su nutrición de la leche materna y/o de fórmula.

Es importante que su bebé se acostumbre al proceso de comer: sentarse, tomar cucharadas de alimento, hacer pausas entre uno y otro bocado, y dejar de comer cuando está satisfecho. Utilice siempre una cuchara para darle alimentos sólidos. Estas experiencias iniciales le ayudarán a su hijo a aprender buenos hábitos alimenticios para el resto de su vida.

Algunos padres tratan de mezclar cereal en la leche del biberón, pero no es recomendable. Este método puede hacer que el bebé se atragante. Además, podría aumentar la cantidad de comida que su bebé ingiere y hacer que gane demasiado peso. Sin embargo, en los casos en que el bebé tiene reflujo, podría ser recomendable mezclar cereal en la leche.

Cómo comenzar

Empiece ofreciéndole al bebé media cucharadita o menos y háblele durante todo el proceso: ("Mmmmm, ¡qué rico está!"). Es probable que el bebé no sepa qué hacer al principio. Es posible que parezca confundido, arrugue la nariz, empiece a darle vueltas a la comida dentro de la boca o la rechace por completo. Ésta es una reacción inicial muy normal hacia los alimentos sólidos.

Una forma de facilitar la transición a los alimentos sólidos consiste en darle primero un poco de leche materna o de fórmula, después pasar a darle varias medias cucharaditas de comida y acabar con un poco más de leche materna o de fórmula. Así evitará que se sienta frustrado cuando tenga mucha hambre.

No se sorprenda si gran parte de los primeros alimentos terminan en la cara, las manos y el babero del bebé. Vaya incrementando la cantidad de alimento poco a poco comenzando por un par de cucharaditas. Esto le dará tiempo al bebé de aprender a tragar alimentos sólidos.

Uso apropiado de la silla para comer

He aquí algunos consejos de seguridad al momento de usar la silla para comer:

- Cerciórese de que la silla que use no se vuelque fácilmente.
- Si la silla es plegable, cerciórese de que el seguro se accione cada vez que la coloca.
- Cada vez que su hijo se sienta en la silla, póngale las correas de seguridad, incluyendo los tirantes de la entrepierna. Esto impedirá que el niño se deslice hacia abajo, lo que podría ocasionarle lesiones serias o incluso la muerte. Nunca le permita pararse en la silla para comer.
- No coloque la silla para comer cerca de un mostrador o una mesa. Su hijo podría empujar estas superficies con suficiente fuerza como para volcar la silla.
- Nunca deje solo a un niño pequeño en una silla para comer y no le permita a un niño mayorcito treparse a la silla o jugar con la misma porque podría volcarse.
- Las sillas para comer que se enganchan a una mesa no son un buen sustituto de una más resistente. Si va a usar este tipo de silla cuando sale a comer o cuando viaja, busque una que se asegure a la mesa. Cerciórese de que la mesa sea lo suficientemente pesada para soportar el peso de su hijo sin volcarse. Asimismo, fíjese si los pies de su hijo pueden tocar uno de los soportes de la mesa. Si el niño empuja contra la mesa, podría hacer caer la silla.

¿Qué tipos de alimentos debe comer mi bebé?

En la mayoría de los casos no importa con qué alimentos sólidos se empiece. La tradición es comenzar con cereales de un sólo grano. Sin embargo, no existe evidencia médica de que el comenzar con ciertos alimentos sólidos en un orden en particular tenga ventajas para el bebé.

Aunque muchos pediatras recomiendan comenzar con los vegetales antes de las frutas, no hay evidencia de que su bebé desarrolle una aversión a los vegetales si se le dan las frutas primero. Los bebés nacen con una preferencia por los dulces, pero el orden en que se introducen los alimentos no afecta este factor. Si su bebé ha sido alimentado primordialmente con leche materna, podría beneficiarse de las compotas de carne, que contienen fuentes de hierro y de zinc de más fácil absorción. Estos minerales son necesarios para los bebés de cuatro a seis meses de edad. Le recomendamos consultar esto con el pediatra del niño.

Los cereales para bebé se venden ya listos en envases individuales o en hojuelas que deben mezclarse con agua o con leche materna o de fórmula. Los cereales ya listos son más fáciles de usar, pero los que vienen en hojuelas son más ricos en hierro y su consistencia puede modificarse. Sea cual sea el tipo de cereal que escoja, cerciórese de que sea un producto hecho para bebés porque estos productos contienen los nutrientes adicionales que su bebé necesita a esta edad.

Una vez que su bebé aprenda a comer un alimento, puede darle gradualmente otros alimentos. Por lo general, las carnes y los vegetales contienen más nutrientes por porción que las frutas o los cereales.

Muchos pediatras no son partidarios de darles huevos y pescado a los niños en su primer año de vida debido a las reacciones alérgicas. Sin embargo, no hay evidencia de que introducir estos alimentos ricos en nutrientes después de los cuatro a seis meses de edad haga que el bebé desarrolle una alergia a los mismos. Déle al bebé un solo alimento nuevo a la vez, y espere por lo menos dos o tres días antes de darle el siguiente. Cada vez que le dé un alimento nuevo, esté pendiente de posibles reacciones alérgicas, como diarrea, erupciones o vómitos. Si detecta alguna de estas reacciones, elimine el nuevo alimento de la dieta del bebé y hable con el pediatra.

Al segundo o tercer mes de haber iniciado los alimentos sólidos, la dieta diaria de su bebé debe incluir un surtido de alimentos, entre los que se pueden incluir los siguientes:

- Leche materna y/o de fórmula
- Carnes
- Cereal
- Vegetales
- Frutas
- Huevos y pescado

Alimentos para agarrar con las manos

En cuanto su bebé pueda mantenerse sentado y llevarse las manos u otros objetos a la boca, podrá darle alimentos que se pueden agarrar con las manos para enseñarle a comer por su cuenta. Para evitar que se atragante, cerciórese que todo lo que le dé al bebé sea blando, fácil de tragar y cortado en pedazos pequeños. Algunos ejemplos incluyen trocitos de banana, galletas tipo wafer o galletitas de soda, huevos revueltos; pasta bien cocida, pollo bien cocido finamente picado, así como calabaza amarilla, guisantes o arvejas y papas, cada cosa bien cocida y cortada. No le dé a esta edad ningún alimento que tenga que masticar. (Vea "Riesgos de atragantamiento")

En cada una de las comidas diarias, su hijo deberá consumir unas cuatro onzas o la cantidad equivalente a un frasco pequeño de compota para bebé.

Limite darle alimentos hechos para adultos, ya que éstos suelen contener sal y preservativos adicionales.

Si quiere darle a su bebé alimentos frescos, use una licuadora o procesador de alimentos, o simplemente aplaste los alimentos blandos con un tenedor. Todos los alimentos frescos deben cocinarse sin sal ni condimentos. Aunque puede darle a su hijo bananas crudas en puré, casi todas las demás frutas y verduras se deben cocer hasta que queden blandas. Refrigere los alimentos que no se consuman en el momento y verifique cualquier indicio de que se están empezando a dañar antes de dárselos al bebé. Los alimentos frescos, es decir que usted prepara, pueden contener bacterias, así que se estropearán antes que los alimentos que vienen en latas o frascos.

¿Qué cambios notaré cuando mi bebé comience a comer alimentos sólidos?

Cuando su hijo comience a consumir alimentos sólidos, sus heces se volverán más duras y variables en color. Debido a las azúcares y grasas adicionales, tendrán un olor mucho más fuerte. Las arvejas o guisantes y otras verduras pueden teñir la materia fecal de un verde intenso; la remolacha o betabel puede hacerlo de rojo. (Las remolachas a veces también tiñen la orina de rojo.) Si los alimentos no son aplastados o licuados, sus evacuaciones pueden contener partículas de comida no digeridas, sobre todo pieles de guisantes, maíz, tomate u otros vegetales. Todo esto es normal. El sistema digestivo de su hijo aún es inmaduro y necesita tiempo para procesar por completo estos nuevos alimentos. Si las deposiciones son demasiado blandas, acuosas o están llenas de mucosidad, podría significar que el tracto digestivo del niño está irritado. En este caso, reduzca la cantidad de alimentos sólidos y vaya introduciendo nuevos alimentos a la dieta del niño de manera paulatina. Si las deposiciones siguen siendo muy blandas, acuosas o llenas de mucosidad, consulte con el pediatra para saber si su bebé tiene un problema digestivo.

¿Debo darle jugos a mi bebé?

Los bebés no necesitan tomar jugo. De hecho, no se les debe dar jugo a los bebés menores de seis meses. Sin embargo, si decide darle jugo a su bebé, hágalo después de que cumpla los seis meses de edad y ofrézcaselo en una taza, no en el biberón. Para prevenir la formación de caries dentales, evite acostar al niño con un biberón. Si lo hace, llene el biberón sólo de agua.

Limite el consumo de jugos a no más de cuatro onzas al día y ofrézcaselo sólo como parte de una comida o merienda. Si le da más, el bebé perderá el apetito para alimentos más nutritivos, como leche materna o de fórmula. Además, un exceso de jugos puede causar salpullido, diarrea o un aumento de peso excesivo.

Advertencia: No le dé a un bebé menor de un año vegetales preparados en casa como remolacha, nabos, zanahoria, espinaca o col rizada.

En algunas zonas del país, estos vegetales contienen grandes cantidades de nitratos, una sustancia química que puede provocar un tipo poco común de anemia (bajo conteo de glóbulos rojos) en los bebés pequeños. Los fabricantes de alimentos para bebés son conscientes de este problema y analizan la cantidad de nitratos contenida en las verduras que utilizan para preparar sus productos. Además, evitan comprar estos vegetales en las zonas del país en que se ha detectado una mayor acumulación de nitratos. Por lo tanto, durante el primer año de vida, es más seguro darle al bebé estos alimentos preparados comercialmente.

Si el niño parece tener sed entre una y otra comida, déle agua adicional. Durante los meses cálidos cuando su hijo pierde fluidos 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 ayudarán a prevenir el desarrollo futuro de caries.

Los buenos hábitos alimenticios comienzan pronto

Los bebés y los niños pequeños no saben qué alimentos deben comer. Su trabajo como madre o padre es ofrecerles una variedad de alimentos saludables y ricos en los nutrientes que necesitan. Fíjese en cualquier clave que le indique que su hijo ha comido lo suficiente. ¡No lo alimente de más!

Comience desde ya a edificar buenos hábitos alimenticios. Por lo general, comer cinco a seis veces al día (tres comidas y dos a tres meriendas) es un buen modo de satisfacer las necesidades energéticas de un niño de uno a dos años. Los niños que se la pasan “picando” o comiendo constantemente, nunca llegan a sentir hambre y por lo tanto pueden tener problemas por comer en exceso o demasiado poco.

Si le preocupa que su bebé ya tenga sobrepeso o tenga tendencia al sobrepeso, hable con el pediatra antes de hacer cualquier cambio en su dieta. Durante estos meses de crecimiento rápido, su bebé necesita una dieta balanceada que incluya grasas, carbohidratos y proteína. Continúe dándole leche materna y /o de fórmula por el primer año. A partir del primer año de edad, si hay una predisposición familiar a la obesidad, a las enfermedades cardiovasculares o al colesterol alto, es posible que el pediatra recomiende usar leche baja en grasa. A partir del primer año de vida también podría reducir la cantidad de alimento que le da al niño en cada comida. Sin embargo, es importante que siga obteniendo la dieta balanceada que necesita. Consulte esto con el pediatra, quien podrá determinar si su hijo está comiendo más de la cuenta, no está comiendo lo suficiente o si está comiendo demasiada cantidad de alimentos inadecuados.

Puesto que a los alimentos para bebé no se les agrega sal, no son una fuente de sal adicional. Sin embargo, a medida que su bebé come más y más comidas de la mesa familiar, imitará el modo en que ustedes comen, incluyendo la tendencia a usar el salero o a estar comiendo bocaditos salados a cada rato. Por el bien de su hijo así como el suyo propio, lleve una dieta saludable y disminuya el consumo de sal y bocaditos salados. Déle un buen ejemplo a sus hijos al comer una variedad de alimentos saludables y ricos en nutrientes.

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.

Peligros de atragantamiento

No les dé a niños menores de cuatro años alimentos redondos y firmes sin haberlos picado en trocitos. Los alimentos redondos y firmes son peligros comunes de atragantamiento. Cuando los bebés y los niños pequeños no muelen o mastican bien sus alimentos, podrían tragarlos enteros. Los siguientes alimentos representan un riesgo de atragantamiento:

- salchichas o “hot dogs”, (incluyendo palitos de carne hechos para bebé)
- nueces y semillas
- pedazos de carne o de queso
- uvas enteras
- palomitas de maíz
- pedazos enteros de crema de cacahuete
- verduras crudas
- trozos de fruta, tales como de manzana
- caramelos duros o pegajosos
- goma de mascar.

De parte de su médico

