



## Los primeros alimentos del bebé

### Baby's First Foods

#### Desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad

La leche materna es la mejor opción para su bebé. Debe ofrecer fórmula infantil fortificada con hierro a los bebés que no están siendo amamantados. Los bebés no necesitan alimentos sólidos hasta los 6 meses de edad.

Los bebés que son amamantados necesitan 400 UI (o IU, en inglés) de vitamina D todos los días mediante un complemento vitamínico. Los bebés que se alimentan con fórmula podrían necesitar también un complemento de vitamina D, dependiendo de qué tanta fórmula tomen.

#### ¿Por qué iniciar los alimentos sólidos a los 6 meses de edad?

A los 6 meses, su bebé necesita más nutrientes, especialmente hierro. También está listo para probar diferentes sabores y alimentos con textura. Algunas señales de que su bebé está listo incluyen las siguientes:

- Su bebé se sienta y mantiene la cabeza erguida;
- Observa y abre la boca para recibir la cuchara; y
- No empuja la comida hacia afuera de la boca con la lengua.

#### ¿Qué tanto debo ofrecerle a mi bebé?

Deje que su bebé decida cuánto quiere comer. Use las cantidades de alimento que se establecen aquí como una pauta general solamente.

Cuando alimente a su bebé, esté atenta a señales o indicaciones de que tiene hambre o está satisfecho. No obligue a su bebé a comer más cuando ya ha comido suficiente.

- Los bebés cierran la boca, voltean la cabeza o rechazan los alimentos cuando ya han comido suficiente.
- Los bebés que aún tienen hambre continuarán abriendo la boca para recibir alimentos y podrían enojarse cuando éstos se les retiran.

#### ¿Cómo empiezo?

- Elija un momento en el que su bebé esté contento, interesado y alerta. Siéntese y coma con su bebé.
- En un principio, ofrezca alimentos sólidos después de amamantarlo o darle su fórmula. Los alimentos hechos puré no son necesarios. Su bebé puede disfrutar de

alimentos machacados y alimentos picados para comer con las manos antes de que le salgan los dientes.

- Empiece ofreciéndole alimentos sólidos entre 2 y 3 veces al día y aumente a entre 3 y 4 veces al día. Conforme su bebé ingiera más alimentos sólidos, gradualmente beberá menos leche materna o fórmula.
- Ofrézcale un nuevo alimento a la vez.
- Espere unos días antes de agregar otro nuevo alimento.
- Puede seguir ofreciendo alimentos que su bebé tolera mientras que agrega nuevos alimentos.
- No ponga cereal u otros alimentos sólidos en el biberón.

#### De los 6 a los 8 meses de edad

- Continúe amamantando u ofreciendo fórmula infantil fortificada con hierro de acuerdo a las señales o indicaciones de su bebé de que tiene hambre o está satisfecho.
- Le puede ofrecer traguitos de agua en una taza, pero no permita que su bebé se llene de agua.
- Su bebé no necesita jugo. Si le ofrece jugo, límitese a 60-125 ml (1/4-1/2 taza) al día, servido en una taza. Ofrézcale únicamente 100% jugo.
- Empiece con alimentos ricos en hierro, como carne, aves o pescado finamente molidos y bien cocidos, cereales infantiles de un solo grano fortificados con hierro, huevo cocido machacado, lentejas, frijoles o tofu. Mezcle con leche materna, fórmula o agua. Ofrézcale alimentos ricos en hierro al menos dos veces al día.
- Aumente gradualmente el cereal a aproximadamente 60-125 ml (4-8 cucharadas) al día.
- Aumente gradualmente la carne, aves, pescado, mariscos, huevo, lentejas, frijoles y tofu a aproximadamente 100-125 ml (6-8 cucharadas) en total al día.
- Ofrézcale verduras cocidas bien machacadas y frutas machacadas. Empiece con pequeñas cantidades y aumente gradualmente a aproximadamente 60-125 ml (4-8 cucharadas) al día.
- Empiece a ofrecer alimentos picados para comer con las manos, como pequeños trozos de verduras cocidas y frutas suaves sin piel, trozos de pan tostado o roti, pasta cocida y cereal de “aros de avena”.

#### De los 9 a los 12 meses de edad

- Ofrézcale leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro de acuerdo a las señales o indicaciones de su bebé de que tiene hambre o está satisfecho. Conforme su bebé ingiera más alimentos sólidos, gradualmente beberá menos leche materna o fórmula.

- Ofrézcale agua en una taza.
- Su bebé no necesita jugo. Si le ofrece jugo, límitese a 60-125 ml (1/4-1/2 taza) al día, servido en una taza. Ofrézcale únicamente 100% jugo.
- No permita que su bebé tome traguitos de leche, jugo o jugo diluido entre comidas o tentempiés, ya que esto puede provocar caries dentales.
- Ofrézcale alimentos sólidos entre 3 y 4 veces al día. Ofrézcale alimentos sólidos antes de amamantarlo o darle fórmula.
- Su bebé puede ingerir las mismas comidas – alimentos suaves y en cubitos – que el resto de la familia. Vea la información bajo consejos de seguridad.
- Ofrézcale cereal fortificado con hierro, aproximadamente 125 ml (1/2 taza) o más al día.
- Sírvale carne, pescado, mariscos, aves, huevos, lentejas, frijoles y tofu bien cocidos – aproximadamente 100-125 ml (6-8 cucharadas) en total al día.
- Ofrézcale verduras y frutas suaves – aproximadamente 125-250 ml (1/2-1 taza) al día.
- Después de los 9 meses de edad, ofrézcale queso cottage sin sal, yogur natural, pequeños trozos de queso duro, como cheddar o gouda, y queso suave pasteurizado.
- Deje que el bebé trate de alimentarse por sí mismo con los dedos o una cuchara.

## ¿Qué hay de la leche de vaca?

Es recomendable que amamante a su bebé hasta que tenga 2 años de edad o más. Está bien que le ofrezca pequeñas cantidades de leche entera en una taza cuando su bebé tenga 9-12 meses de edad y coma una amplia variedad de alimentos sólidos ricos en hierro.

Los bebés y los niños pequeños necesitan grasa para el desarrollo del cerebro, así es que opte por leche entera (3.25% de grasa láctea) hasta los 2 años de edad. Puede ofrecerle leche parcialmente descremada (1% y 2% de grasa láctea) después de los 2 años de edad. Puede ofrecerle otras bebidas, como aquellas hechas a base de soya o arroz, después de los 2 años de edad, pero revise la etiqueta para cerciorarse de que estén fortificadas con calcio y vitamina D.

Si opta por la leche entera de cabra, cerciórese de que esté pasteurizada. La mayor parte de la leche de cabra no contiene vitamina D, en cuyo caso su bebé necesitaría un complemento de vitamina D.

## Consejos para lograr comidas sanas y agradables

- Ofrezca los alimentos a las mismas horas todos los días.
- Siéntese a comer con su hijo(a). A los bebés y niños les gusta tener compañía mientras comen. Usted es su mejor ejemplo a seguir.
- Usted decide qué alimentos ofrecerle.
- Deje que su bebé decida qué tanto y si quiere comer.
- Que no le sorprenda el reguero. ¡Es parte del proceso de aprender a comer!

## Consejos de seguridad

- **Siempre permanezca con su bebé mientras él o ella está comiendo o bebiendo.**

- No le dé alimentos que puedan provocar que se ahogue, como papitas, palomitas de maíz, cacahuates, nueces, semillas de girasol o de calabaza, pasas, caramelos duros, verduras duras crudas, como zanahorias, malvaviscos, “jellybeans” (golosina hecha a base de jalea y con forma de frijol), bolitas de crema de cacahuete o cubos de hielo.
- Ralle las verduras crudas y rebane y pique las uvas en pequeños trozos. Los hot dogs o salchichas no son una opción saludable, pero si se los ofrece, córtelos en pequeños trozos.
- La miel puede causar envenenamiento por botulismo en los bebés y no se recomienda para bebés menores de un año de edad.
- Las verduras con alto contenido de nitrato, como las zanahorias, espinacas, nabos y betabeles o remolachas preparados en casa, no deben ofrecerse antes de los 6 meses de edad.
- La leche, el jugo y los quesos suaves, como el brie, camembert y feta, deben estar pasteurizados.
- Cuando le ofrezca a su bebé la comida de la familia, cerciórese de que no tenga un alto contenido de sodio.
- El pescado es una opción saludable, pero cerciórese de retirarle las espinas. Opte por pescado con bajo contenido de mercurio. Consulte el HealthLink BC File [#68m Comer saludablemente: Elija pescado con bajo contenido de mercurio](#).

## Alerta sobre las alergias:

¿Le preocupan las alergias a los alimentos? Hable con el médico de su bebé, una dietista autorizada o una enfermera de salud pública.

## Para obtener más información

Consulte el HealthLink BC File [#70 La lactancia](#)

Consulte el HealthLink BC File [#69a Alimentar con fórmula a su bebé: Cómo comenzar](#)

**Para obtener más información nutricional, comuníquese con la nutrióloga de su comunidad o llame al 8-1-1 para hablar con una dietista autorizada.**

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (BC HealthFile topics) diríjase a: [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al **8-1-1**.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es **7-1-1**.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.