



Los primeros alimentos del bebé Baby's First Foods

La leche materna es la única comida que su bebé necesita durante los primeros 6 meses. Siga dando leche materna hasta que su bebé tenga 2 años de edad o más. Si no puede alimentar a su bebé con leche materna, hable con su proveedor de asistencia sanitaria sobre la alimentación de su bebé con leche infantil de fórmula adquirida en tiendas.

¿Necesita mi bebé vitamina D?

Si alimenta a su bebé con leche materna, o leche materna y leche infantil de fórmula, este necesita un suplemento líquido de vitamina D de 400 UI todos los días. La leche materna tiene vitamina D, pero no la suficiente para cubrir las necesidades de su bebé.

Los bebés que se alimenten únicamente con leche infantil de fórmula adquirida en tiendas no necesitan vitamina D adicional.

¿Cuándo comienzo a darle a mi bebé alimentos sólidos?

A los 6 meses aproximadamente su bebé puede comenzar a tomar alimentos sólidos. En ese momento, su bebé necesita más nutrientes, especialmente hierro. Su bebé está también preparado para aprender a tomar alimentos con texturas diferentes.

Su bebé está preparado para tomar alimentos sólidos si:

- Se puede sentar y mantener la cabeza erguida
- Puede observar y abrir la boca para recibir la cuchara
- No empuja la comida fuera de la boca con la lengua

¿Cuánta comida necesita mi bebé?

Como padre/madre o cuidador usted decide qué alimentos ofrece. Su bebé decide si tiene hambre y cuánto comerá.

Su bebé le hará saber cuándo tiene hambre y cuándo está satisfecho.

Su bebé tiene hambre cuando:

- Abre la boca buscando comida
- Se enoja o disgusta si le retiran la comida

Su bebé ha comido lo suficiente cuando:

- Cierra la boca
- Voltea la cabeza o empuja la comida

¿Cómo comienzo a darle a mi bebé alimentos sólidos?

Comience dando a su bebé cantidades pequeñas de alimentos y aumente gradualmente la cantidad basándose en su apetito. Haga que los primeros alimentos de su bebé sean ricos en hierro.

- Se pueden ofrecer alimentos sólidos antes o después de la leche materna. Usted y su bebé decidirán qué es lo que funciona mejor. Esto puede cambiar con el tiempo
- A medida que su bebé vaya tomando más alimentos sólidos, gradualmente comenzará a tomar menos leche materna
- Los alimentos se pueden mezclar y humedecer con agua
- No ponga cereales u otros alimentos sólidos en el biberón
- Siéntese y coma con su bebé. Elija un momento en el que su bebé esté contento, interesado y alerta. Los bebés disfrutan de la compañía y aprenden a comer viéndole comer a usted y a otros
- Deje que su bebé explore la comida con las manos. Aprender a comer puede ser sucio

¿Qué le doy de comer a mi bebé?

Su bebé puede comer muchos de los alimentos de los que disfruta el resto de la familia. Ofrezcale alimentos que tome la familia hechos con poca o ninguna sal ni azúcar añadidos.

Su bebé puede tomar alimentos blandos y comida para picar antes de tener dientes.

- Entre los alimentos blandos se incluyen alimentos troceados, triturados, picados, con grumos, en puré y cocidos hasta que estén tiernos
- Entre los alimentos para picar se incluyen trozos pequeños de verduras cocidas, pescado sin espinas jugoso, huevos, pasta, frutas blandas sin piel, queso rallado, tiras de pan tostado o roti y cereales de avena en forma de aros

Entre los 6 y 8 meses:

- Siga dando leche materna.
- Ofrezca alimentos ricos en hierro al menos 2 veces al día. Entre los alimentos ricos en hierro se incluyen:
 - Carne, aves y pescado bien hechos, picados en pequeños trozos o en tiras incluyendo ternera, cerdo, pollo, pavo, bacalao y fletán
 - Huevos, lentejas, frijoles cocidos y en puré, o tofu cocido
 - Cereales infantiles fortificados con hierro
- Ofrezca otros alimentos saludables como verduras y frutas, cereales integrales y productos lácteos
- Puede introducir cacahuets, frutos secos, productos lácteos y semillas de sésamo (ajonjolí), así como huevo cocido, pescado, trigo y soya

El riesgo de desarrollar una alergia alimentaria a estos alimentos es mucho menor cuando se introducen alrededor de los 6 meses de edad

- Ofrezca mantequilla (crema) de cacahuete y de frutos secos mezclada con los cereales infantiles o úntela en capas finas sobre tiras de pan tostado
- Ofrezca productos lácteos como yogur y queso rallado
- Cuando quede claro que su bebé tolera estos alimentos, puede seguir dándoselos de manera regular. Esto puede prevenir que se desarrolle una alergia alimentaria
- Ofrezca traguitos de agua en un vaso abierto, pero no deje que el bebé se llene con el agua
- Tienda hacia una alimentación con alimentos sólidos en 2 o 3 comidas y 1 o 2 tentempiés al día, según el apetito de su bebé

Entre los 9 y 12 meses:

- Siga dando leche materna
- Ofrezca alimentos sólidos hasta en 3 comidas y 1 o 2 tentempiés al día, según el apetito de su bebé. Para los 12 meses, intente mantener una rutina con las comidas y tentempiés con un espacio de entre 2 horas y media y 3 horas entre sí
- Continúe ofreciendo alimentos ricos en hierro 2 veces al día o más
- Asegúrese de que los alimentos son blandos y están cortados en trozos pequeños
- Ofrezca agua en un vaso abierto
- Su bebé no necesita jugo. Si le da jugo, no le ofrezca más de 125ml (1/2 taza) al día de jugo de frutas 100% en un vaso abierto
- No le de jugo u otras bebidas azucaradas en biberón
- No deje a su bebé tomar leche o jugo entre comidas y tentempiés. Esto puede producir caries

¿Cuándo puedo darle a mi bebé leche de vaca?

Puede comenzar a ofrecerle pequeñas cantidades de leche pasteurizada y entera de vaca (3,25% de materia grasa) en un vaso abierto cuando su bebé:

- Esté entre los 9 y 12 meses de edad
- Tome una variedad de alimentos ricos en hierro

La leche pasteurizada y entera de cabra puede ofrecerse si tiene vitamina D y ácido fólico añadidos.

La leche más baja en grasa (2%, 1% y descremada) y bebidas de soya fortificadas no se recomiendan antes de los 2 años de edad por su menor contenido en materias grasas. No dé bebidas de coco, arroz o nueces y semillas antes de los 2 años de edad. Estas bebidas no tienen los nutrientes suficientes para cubrir las necesidades de su bebé en crecimiento.

¿Cómo cepillo los dientes de mi bebé?

Los bebés comienzan a tener dientes alrededor de los 6 meses. Los nuevos dientes no son muy fuertes y necesitan cuidados. Limpie con suavidad los dientes del bebé 2 veces al día usando un cepillo de dientes para bebés suave o una toallita húmeda

con una gota de pasta de dientes con flúor (del tamaño de un grano de arroz).

¿Cómo mantengo seguro a mi bebé durante las comidas?

- Permanezca siempre con su bebé mientras esté comiendo o bebiendo
- Los bebés y los niños pequeños corren un mayor riesgo de ahogo. Para evitar que su bebé se ahogue:
 - Ofrezca verduras y frutas cocidas, como zanahorias y manzanas, antes de probar a comerlas crudas y ralladas
 - Quite los huesos de las frutas
 - Corte y pique en pequeños trozos los alimentos redondos y gomosos, como uvas y tomates cherry
 - Asegúrese de que el pescado no tenga espinas
 - No ofrezca alimentos que puedan presentar riesgo de asfixia como palomitas, cacahuets enteros, frutos secos, pipas/semillas de girasol o calabaza enteras, frutas secas como pasas, caramelos duros y gominolas (gomitas), "marshmallows" (nubes o malvaviscos), "jellybeans" (gomitas en forma de frijol) o cucharadas de mantequilla (crema) de semillas o frutos secos. Si ofrece salchichas tipo hot dog (perritos calientes), córtelas y píquelas en pequeños trozos
- Dé a su bebé solo productos lácteos, jugos y quesos blandos (como brie, camembert y feta) pasteurizados. Puede encontrar esta información en la etiqueta
- Nunca dé de comer miel a bebés menores de 1 año. La miel podría producir una enfermedad de transmisión por alimentos llamada botulismo
- Ofrezca a su bebé pescados con un menor contenido de mercurio. Consulte [HealthLinkBC File #68m Seguridad alimentaria: mercurio en el pescado](#)

Para más información

Si tiene preguntas sobre cómo alimentar a su bebé, la vitamina D o las alergias, póngase en contacto con su proveedor de asistencia sanitaria. También puede llamar al **8-1-1** para hablar con un nutricionista o enfermera.

Para saber más sobre cómo alimentar a su bebé, consulte:

- [HealthLinkBC File #19 Cuidado dental para su bebé y su niño pequeño](#)
- [HealthLinkBC File #69a Alimentar a su bebé con leche de fórmula: Antes de empezar](#)
- [HealthLinkBC File #70 La lactancia](#)
- [HealthLinkBC File #110b Cómo prevenir la asfixia en bebés y niños pequeños: Para cuidadores infantiles](#)

Para saber más sobre la reducción de riesgos de alergias alimentarias en bebés, visite www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/reducing-baby-food-allergy-risk.